

Wo kann man zu Hause Energie sparen?

Um schnell Energie zu sparen, kann man einige Gewohnheiten ändern. Denn auch viele kleine Maßnahmen helfen – gerade in Zeiten stark steigender Energiepreise.

Stelle deinen **Kühlschrank auf 7°C** (oder Stufe 1-2). Diese Temperatur reicht aus, damit deine Lebensmittel frisch bleiben.

Spare Strom und öffne den **Kühlschrank** nur so kurz wie möglich. Sonst kommt warme Luft rein, die wieder abgekühlt werden muss.

Wenn du Wasser zum Kochen brauchst, erhitze es am besten im **Wasserkocher** – das geht sogar schneller!

Reste vom Mittagessen solltest du **erst abkühlen lassen**, bevor du sie in den Kühlschrank stellst.

Auch beim Kochen kann Strom gespart werden, wenn du einen **Deckel auf den Topf** setzt und den Herd herunter drehst.

Dusche möglichst kurz, maximal **5 Minuten**



Foto: pixabay

Beim **Backofen** kannst du auf das **Vorheizen verzichten** und am Ende der Garzeit die Restwärme nutzen.

Beim **Händewaschen** kannst du **kaltes Wasser** benutzen.

Die **Spülmaschine** machst du am besten möglichst voll und wählst das **Eco-Programm**.

Wenn Fernseher, Computer, Musikanlage oder Spielkonsole im **Standby-Modus** sind, verbrauchen sie Strom, auch wenn du sie heruntergefahren oder mit der Fernbedienung ausgeschaltet hast. Schalte deshalb immer auch die **Steckerleiste aus** oder ziehe den **Stecker**.

Lüfte lieber kurz durch bei geöffnetem Fenster als das Fenster immer gekippt zu halten. Auf diese Weise kühlen Räume nicht so schnell aus und die verbrauchte Luft wird schneller mit frischer Luft ausgetauscht

Wenn du die **Wäsche an der frischen Luft** oder im Wäscheraum auf der Leine statt im Trockner trocknest, sparst du Energie.

Zieh lieber eine dünne Jacke oder Pullover über das T-Shirt an, wenn es im Zimmer etwas kühler wird. Die ideale Raumtemperatur liegt bei 18 bis 21 Grad Celsius.

Schalte das Licht aus, wenn sich niemand im Raum aufhält oder genug Licht von draußen hereinkommt.