

Energie sparen – so klappt es ganz einfach zuhause!

Wenn viele kleine Menschen, an vielen kleinen Orten, viele kleine Dinge tun, können sie das Gesicht der Welt verändern!

Es sind oft nur kleine Dinge, die wir in unserem Alltag verändern müssten...

Praktische Tipps für Zuhause:

• Bad:

- Duschzeit reduzieren und Duschkopf wechseln. 16-18 Liter je Dusche, die erwärmt werden müssen und dann in den Abfluss rauschen. Daher: Alternative Duschköpfe kaufen
- Überlegen, wann auch kaltes Wasser ausreichend ist (z.B. beim Zähneputzen)

• Wäsche:

- Wäsche aufhängen statt Trockner verwenden
- Nur mit voller Maschine waschen
- Nahezu alle Wäsche wird bei max. 60° sauber, 90° eigentlich unnötig außer für Krankenhauswäsche

• Digitales:

- WLAN nachts ausschalten
- Weniger streamen, mehr Bücher lesen
- Tablet verbraucht weniger Strom als ein Fernseher, wenn es nicht ständig am
- Ladekabel hängt
- Nicht benötigte Geräte vom Stromnetz trennen (spart bis zu 20,- Euro /Jahr)
- Auf Energieeffizienz bei Neukauf achten, alte Geräte erneuern
- LEDs bzw. Energiesparlampen verwenden. Licht und Stromfresser aus, wenn Räume nicht genutzt werden
- Laptop/PC/Monitore nur bei Benützung einschalten, nicht dauerhaft auf Stand-by

• Küche:

- Backofen nur kurz vorheizen bzw. ohne Vorheizen verwenden
- Umluft spart Energie
- Spülmaschine im Kurzprogramm laufen lassen bzw. Eco-Modus
- Beim Kochen Deckel verwenden und Restwärme nutzen
- Größere Wassermengen im Wasserkocher erhitzen, nicht im Topf
- Tiefkühlung so voll wie möglich machen und vereiste Stellen säubern spart Stromkosten

• Heizung/Kühlung:

- Tagsüber Rollläden runter. Abends/Nachts durchlüften, dann ist keine Kühlung (Klimagerät) zusätzlich nötig
- Heizung: rund 70% der Energiekosten gehen dafür jährlich raus, 1 Grad runter spart ca. 6% Kosten jährlich
- Türen und Fenster gut abdichten

Während der Heizperiode:

- Thermostat richtig einstellen, z.B. ab 7 Uhr morgens 21°, ab 23 Uhr 18°
- Zeitschaltuhr am Thermostat einbauen
- Heizkörper nicht zustellen
- Tagsüber Heizung zurückdrehen, vor allem wenn niemand zuhause ist
- Beim Lüften vorher Heizung runterdrehen, nicht kipplüften
- Statt höherer Raumtemperatur öfters mal was Wärmeres drüberziehen, Hausschuhe bzw. warme Socken, Pullover. Wer bisher im Winter Shorts, T-Shirt und barfuß in der Wohnung gewohnt ist, kann definitiv Heizkosten reduzieren und dadurch weniger fossile Wärmelieferanten benötigen.

Nur gemeinsam können wir etwas verändern!

Ausschuss für Ökologie und globale Verantwortung St. Thomas München