

Stefan Bitsch

martin's
 **little helper**

100 Tipps zum Energiesparen

easy booklets



100 Tipps zum Energiesparen

Energiesparen und den Ausstoß von CO₂ zu verringern sind nicht nur zur Vermeidung gravierender Klimaänderungen notwendig, sie helfen auch, finanzielle und andere Ressourcen zu sparen.

Klimaschutz ist nicht nur Sache der großen Politik, sondern für jede und jeden Einzelnen. Der vorliegende Ratgeber 100 Energiespartipps möchte Anregungen geben, wie Energieverbrauch und CO₂-Ausstoß im Alltag verringert werden kann.

Über den Autor

Stefan Bitsch war über 14 Jahre als Geschäftsführer des BUND-Konstanz tätig. Seit 2006 arbeitet er als Gebäude-Energieberater in seinem Ingenieurbüro in Kassel.

Inhaltsverzeichnis

1 Küche	4
2 TV, Computer, Kommunikation	7
3 Waschen, Trocknen, Beleuchtung	10
4 Mobilität	12
5 Ernährung	17
6 Heizen und Lüften	19

Versuchen Sie Kühl- und Gefriergeräte nicht neben Backofen und Heizung zu stellen. Mit einem Grad geringerer Umgebungstemperatur sparen Sie 3 bis 6 % Strom.

Stellen Sie Ihren Kühlschrank auf 7°C Temperatur. Das ist ausreichend. Möchten Sie es 2 °C kühler, so steigt Ihr Stromverbrauch um etwa 10 %.

Lassen Sie Gefrorenes über Nacht im Kühlschrank abtauen. So nutzen Sie die Kälte über Nacht und sparen Energie.

Schätzen Sie mal, wie viel Energie Sie beim Kochen mit einem passenden Topfdeckel sparen? Etwa 70 %!

Backen im Backofen: ohne Vorheizen spart bis zu 20 %.

Beim Backen im Umluftbetrieb sind 20 bis 30°C geringere Temperaturen nötig und mehrere Backbleche können auf einmal gebacken werden.

Das Garen im Topf auf der Herdplatte verbraucht weniger Energie als auf dem Blech im Backofen.

1 | Küche

Nutzen Sie die Restwärme von Kochplatten und Backofen. Schalten Sie einige Minuten vor Ende des Koch- oder Backvorganges ab.

Es ist zwar mühsam, aber wenn Sie den Backofen von Hand reinigen sparen Sie gegenüber der Automatik richtig viel Energie.

Um das Spaghettiwasser zu erhitzen nutzen Sie lieber den Wasserkocher oder heißes Wasser aus dem Wasserhahn.

Wenn Sie oft ein gekochtes Ei essen, lohnt der Einsatz eines Eierkochers.

Die Spülmaschine kann meist ohne Probleme ans Warmwasser angeschlossen werden. Das lohnt bei zentraler Warmwasserbereitung (nicht mit Strom) mit kurzen Wegen. Bei solar erwärmtem Wasser sparen Sie doppelt!

Bei langen Garzeiten lohnt sich der Einsatz eines Schnellkochtopfes. Bis zu 50 % Energie kann so gespart werden.

4 | Mobilität

Stellen Sie an der roten Ampel Ihren Motor ab.

Überprüfen Sie regelmäßig den Reifendruck. Zu wenig Luftdruck erhöht den Spritverbrauch (0,5 bar zu wenig Druck führt zu 5 % mehr Verbrauch).

Überprüfen Sie, was aus dem Kofferraum genommen werden kann. 100 kg Zuladung kosten etwa 0,7 Liter Sprit auf 100 Kilometer.

Auch der Dachgepäckträger verbraucht laut ADAC bei Tempo 130 bis zu 25 % mehr Kraftstoff.

Die Klimaanlage erhöht im Stadtverkehr den Spritverbrauch um 10 bis 30 %. Abschalten hilft weiter. Aber ab Tempo 80 ist die Klimaanlage günstiger als ein geöffnetes Fenster (erhöhter Luftwiderstand durch Verwirbelung).

Jeder Stromverbraucher im Auto erhöht den Spritverbrauch: Eine beheizte Heckscheibe erhöht den Spritverbrauch um 4 bis 7 %.

© 2019 bei der Little Helper Verlags GmbH, Konstanz

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung, Verbreitung und Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Markenrechte:

Little Helper® ist eine eingetragene Marke von Martin Lengefeld

www.little-helper-verlag.de

Layout und Satz: Oliver Ueltzhöffer

Logo: Ildikó Erzsébet Buchner

CO₂ Klimaneutral in Deutschland gedruckt



easy booklets

JETZT
BESTELLEN

Little Helper Verlags GmbH

Am Tannenhof 13

78464 Konstanz



www.easy-booklets.de



info@easy-booklets.de



+49 7531 - 3801544

