

## Allgemein

- LED-Lampen oder Energiesparlampen statt Glühbirnen
- Alte und stromfressende Geräte aussortieren
- Energieeffizienzklassen beim Kauf beachten
- Lichter beim Verlassen des Raumes ausschalten
- Abschaltbare Steckerleisten verwenden
- Geräte nicht im Standby-Modus lassen, sondern ausschalten
- Gerätegröße dem tatsächlichen Bedarf anpassen

## Küche

- Geschirr in (voller) Spülmaschine spülen und Energiesparmodus verwenden
- Backofen nicht vorheizen, sondern Restwärme nutzen
- Brötchen auf dem Toaster aufbacken, nicht im Backofen
- Wasser im Wasserkocher erhitzen
- Kochen mit Deckel und Restwärme nutzen
- Topf auf passende Herdplatte stellen
- Gerätegröße dem tatsächlichen Bedarf anpassen
- Kühlschranktemperatur auf 7°C einstellen, schnell schließen und voll halten
- Kühlschrank von der Wand wegrücken und nicht zu viel darauf stellen
- Gefrierfach regelmäßig abtauen
- Gefrierschrank auf -18°C einstellen
- In der Mikrowelle statt auf dem Herd kochen
- Gas- oder Induktionsherd statt Elektroherd

## Flur

- Heizung herunterdrehen
- Bewegungsmelder für Licht

## Arbeitszimmer

- WLAN-Router nachts ausschalten (Zeitschaltuhr)
- Akku-Geräte nur aufladen, wenn sie leer sind
- Energieeffizienzklassen beim Kauf beachten
- Ungenutzte Apps von Smartphone & Co. löschen
- Laptop statt PC
- Flachbildschirm statt Röhrenmonitor

## Wasch- und Heizungskeller

- Wäsche länger schleudern erspart Trocknerlaufzeit
- Auf Vorwäsche verzichten (stromintensiv)
- 40 Grad-Wäsche statt 60 Grad-Wäsche
- Waschmaschine voll beladen
- Öko- oder Sparprogramme nutzen
- Wäsche aufhängen und auf Trockner verzichten
- Alte Heizungspumpe vorzeitig austauschen oder niedriger stellen
- Durchlauferhitzer statt Warmwasserspeicher bzw. Warmwasserspeichertemperatur senken

## Wohnzimmer

- LED-TV statt Plasmabildschirm
- Bildschirmhelligkeit am Fernseher verringern
- Receiver für Internet-Fernsehen ausschalten

## Badezimmer

- Durchflussbegrenzer, Perlatoren und Wassersparduschköpfe einbauen
- Fön vermeiden
- Herkömmliche Zahnbürste verwenden bzw. elektrisches Gerät nur einmal pro Woche aufladen
- Richtig lüften statt Heizlüfter

## Ergänzungen

.....

.....

.....

.....

## Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....