Hier sind unsere Tipps für die effiziente Verwendung von Strom und Erdgas!

Strom:

1. **LED-Lampen verwenden:** LEDs brauchen im Vergleich zu Glühbirnen bis zu 80 % weniger Strom und halten deutlich länger.
2. **Standby vermeiden:** Fernseher, Spielkonsolen, Drucker und Ladegeräte verbrauchen auch im Bereitschaftsmodus Strom. Schaltbare Steckerleisten sind eine einfache Lösung.
3. **Beim Gerätekauf auf die Energieeffizienzklasse achten:** Effiziente Geräte kosten in der Anschaffung oft etwas mehr, sparen aber über die Jahre spürbar Stromkosten.
4. **Kühlschrank richtig einstellen:** 7 °C im Kühlschrank und -18 °C im Gefrierschrank genügen. Jedes Grad kälter erhöht den Verbrauch. Warme Speisen vor dem Einräumen abkühlen lassen.
5. **Kühl- und Gefriergeräte pflegen:** Dichtungen prüfen, Lüftungsgitter entstauben und Eisschichten regelmäßig abtauen. Aufstellen sollte man sie nicht neben Herd oder Heizung.
6. **Wäsche bei niedrigen Temperaturen waschen:** 30 bis 40 °C reichen für normal verschmutzte Wäsche. Die Maschine sollte voll beladen sein, und das Eco-Programm spart zusätzlich Energie.
7. **Wäsche an der Luft trocknen:** Wäscheleine oder Wäscheständer sparen im Vergleich zum Wäschetrockner viel Strom.
8. **Beim Kochen Energie sparen:** Mit Deckel kochen, die Topfgröße an die Herdplatte anpassen und die Restwärme nutzen. Für kleine Mengen Wasser ist der Wasserkocher effizienter als der Herd.
9. **Geschirrspüler effizient nutzen:** Nur voll beladen starten und das Eco-Programm wählen. Vorspülen unter fließendem Wasser ist nicht nötig.
10. **Computer und Bürogeräte bewusst nutzen:** Energiesparmodus aktivieren, Bildschirmhelligkeit reduzieren und Geräte bei längerer Nichtnutzung ganz ausschalten.

Erdgas (Heizen):

1. **Raumtemperatur bewusst wählen:** Jedes Grad weniger spart etwa 6 % Heizenergie. Für Wohnräume sind rund 20 bis 21 °C meist ausreichend, im Schlafzimmer genügen 16 bis 18 °C.
2. **Richtig lüften:** Mehrmals täglich stoßlüften (weit öffnen, 5 bis 10 Minuten) statt die Fenster dauerhaft zu kippen. Dabei die Heizkörperventile schließen.
3. **Heizkörper freihalten:** Möbel, Vorhänge und Verkleidungen vor dem Heizkörper behindern die Wärmeabgabe.
4. **Heizkörper entlüften:** Gluckern oder ein nur teilweise warmer Heizkörper deuten auf Luft im System hin. Entlüften verbessert die Wärmeabgabe.
5. **Thermostate und Zeitprogramme nutzen:** Programmierbare Thermostate senken die Temperatur automatisch, wenn niemand zu Hause ist oder nachts. Unbeheizte Räume sollten dabei nicht auskühlen (nicht unter ca. 16 °C), um Schimmel zu vermeiden.
6. **Heizungsanlage regelmäßig warten lassen:** Eine gut eingestellte Therme arbeitet effizienter. Dazu gehören ein hydraulischer Abgleich und eine passende Heizkurve bzw. Vorlauftemperatur.
7. **Fenster und Türen abdichten:** Undichte Stellen lassen Wärme entweichen. Dichtungsbänder sind eine günstige Maßnahme, bei alten Fenstern lohnt sich langfristig ein Tausch.
8. **Rollläden und Vorhänge nutzen:** In der Nacht geschlossene Rollläden und Vorhänge verringern Wärmeverluste über die Fenster. Tagsüber hilft Sonneneinstrahlung beim Heizen.
9. **Warmwasser sparsam einsetzen:** Duschen statt Baden und ein Sparduschkopf senken den Verbrauch. Auch die Warmwassertemperatur sollte nicht unnötig hoch eingestellt sein.
10. **Wärmedämmung verbessern:** Gedämmte Heizungs- und Warmwasserleitungen sowie eine gedämmte oberste Geschoßdecke oder Kellerdecke reduzieren Wärmeverluste dauerhaft.