

CHECKLISTE ENERGIESPAREN

Heizung

- Die Heizung ist nicht zu hoch eingestellt.
- Nachts und bei Abwesenheit wird die Temperatur gesenkt.
- Nachts werden Rollläden oder ähnliches geschlossen.
- Die Heizkörper sind nicht verdeckt oder zugestellt.
- Die Türen zwischen unterschiedlich temperierten Räumen sind geschlossen.
- Die Heizkörper gluckern nicht.
- Die Fenster und Türen sind abgedichtet.
- Es wird stoß- oder quergelüftet.
- Es werden keine Heizlüfter verwendet.

Badezimmer

- Es ist ein Sparduschkopf vorhanden.
- Der Wasserhahn hat einen Durchflussbegrenzer.
- Die Waschmaschine wird nur voll angestellt, es wird bei 30° C gewaschen, das Ökoprogramm genutzt und ein hoher Schleudergang eingestellt.
- Auf einen Trockner wird verzichtet.

Küche

- Der Kühlschrank steht an einem möglichst kühlen Ort und wird ausreichend belüftet.
- Die Temperatur im obersten Fach beträgt maximal 7° C und im Gefrierfach -18° C.

- Das Gefrierfach hat keine Eisschicht.
- Es wird passendes Kochgeschirr genutzt.
- Auf das Vorheizen beim Backofen wird verzichtet, es wird Heiß- oder Umluft verwendet und der Ofen wird rechtzeitig ausgestellt und die Restwärme genutzt.
- Die Spülmaschine wird nur voll angestellt und das Ökoprogramm genutzt.

Wohn- und Arbeitszimmer

- Drucker und andere Geräte werden nur bei Bedarf eingeschalten.
- Es wird ein Laptop statt eines Desktop-PC genutzt und bei längeren Arbeitspausen heruntergefahren.
- Beim Fernseher ist die Helligkeit reduziert und/oder der Energiesparmodus eingeschaltet.

Beleuchtung

- Es werden keine Glüh- oder Halogenlampen verwendet.
- Das Licht wird beim Verlassen des Raums abgeschaltet.

Sonstiges

- Alle Geräte werden bei Nichtbenutzung ausgeschaltet.
- Die verwendeten Geräte sind nicht zu groß für den Haushalt.
- Es gibt keine Geräte die älter als 15 Jahre sind.
- Der Jahresverbrauch ist im niedrigen Bereich des Strom- oder Heizspiegels.

Weitere Informationen finden Sie unter: <https://www.verbraucherzentrale-brandenburg.de/node/75016>