Kleine Energiespartipps

Stadt Altötting

26.10.2026

Hintergrund

Energiesparmöglichkeiten

Geräte

- Ladegeräte nicht dauerhaft steckenlassen
- Stand-By-Modus vermeiden
- Schaltbare Steckdosen
- Licht aus, wenn keiner im Raum ist
- Bildschirmhelligkeit und Kontrast runterstellen
- (WLAN-Router nachts ausmachen)

Energiesparmöglichkeiten

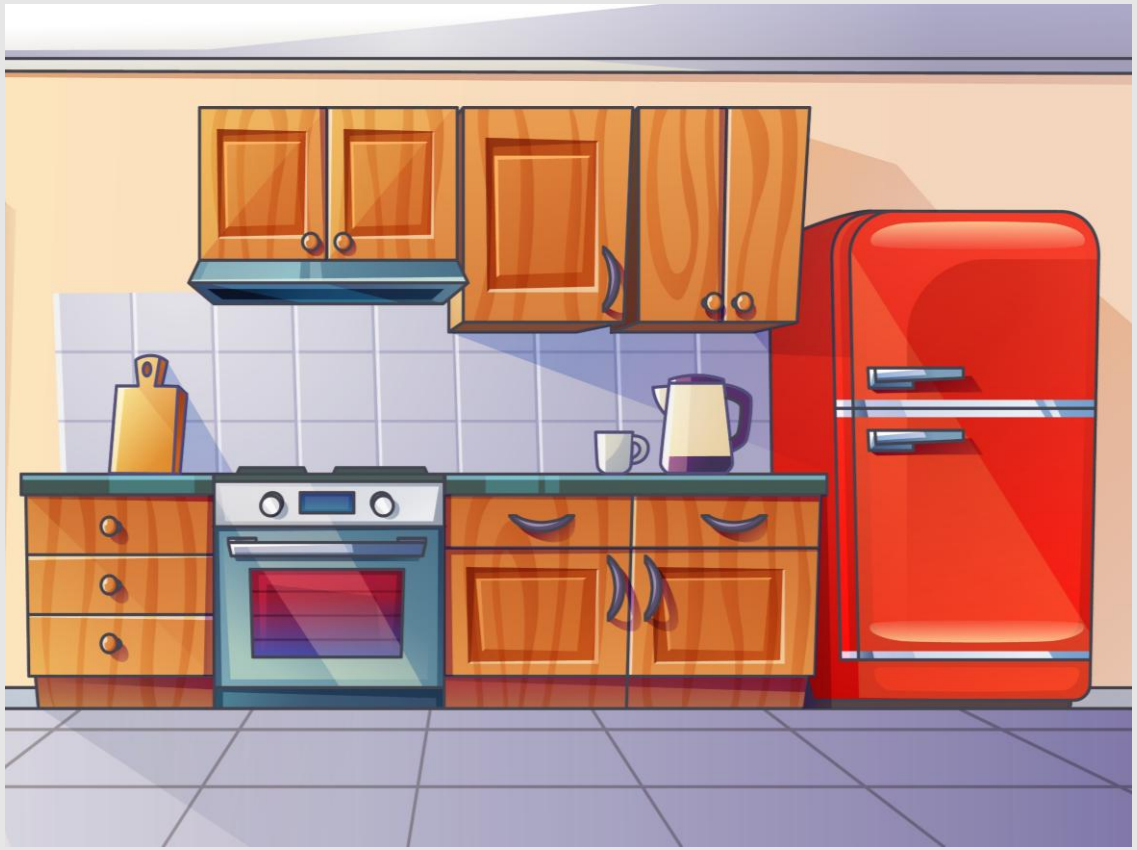
Großgeräte

© AdobeStock/Mediaparts

- Maschine immer voll machen - nicht überladen
- Eco-programme / niedrige Temperatur nutzen
- Alte Großgeräte bei hohem Stromverbrauch oder Defekt ersetzen
- Energieeffizienzlabel
- Geräte am Tag nutzen (PV-Strom / Variabler Stromtarif)
- Achtung: Reboundeffekt

Energiesparmöglichkeiten

Küche



- Kochen mit Deckel
- passende Herdplatte nutzen
- Nur so viel Wasser wie notwendig kochen – Wasserkocher bis 1,5l
- Gefrierschrank regelmäßig abtauen
- Kühlschranktemperatur 7°C
- Warmes essen abkühlen lassen, bevor es in den Kühlschrank kommt
- Backofen mit Umluft nicht vorheizen

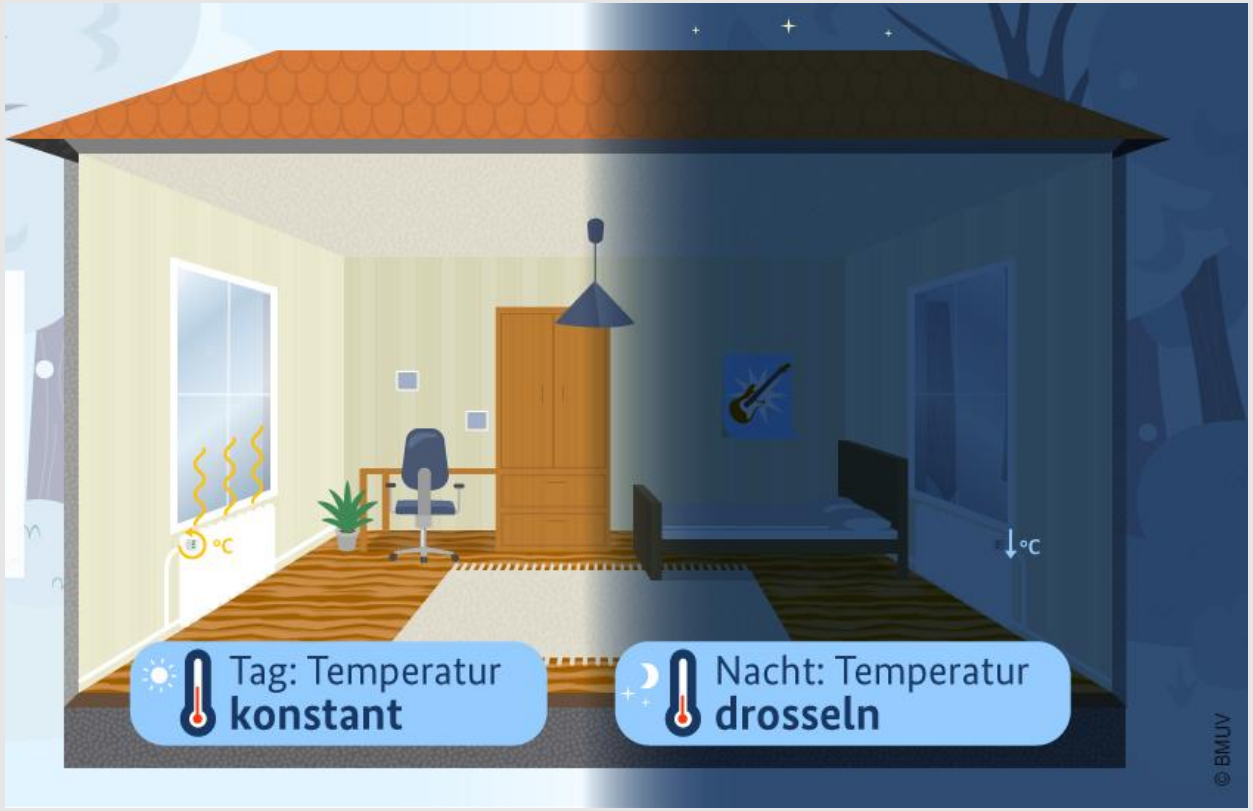
Energiesparmöglichkeiten

Bad

- Duschen statt baden
- Kürzer duschen
- Sparduschkopf
- Wasser aus beim Zähneputzen
- Armaturen entkalken
- Hände mit kaltem Wasser waschen

Energiesparmöglichkeiten

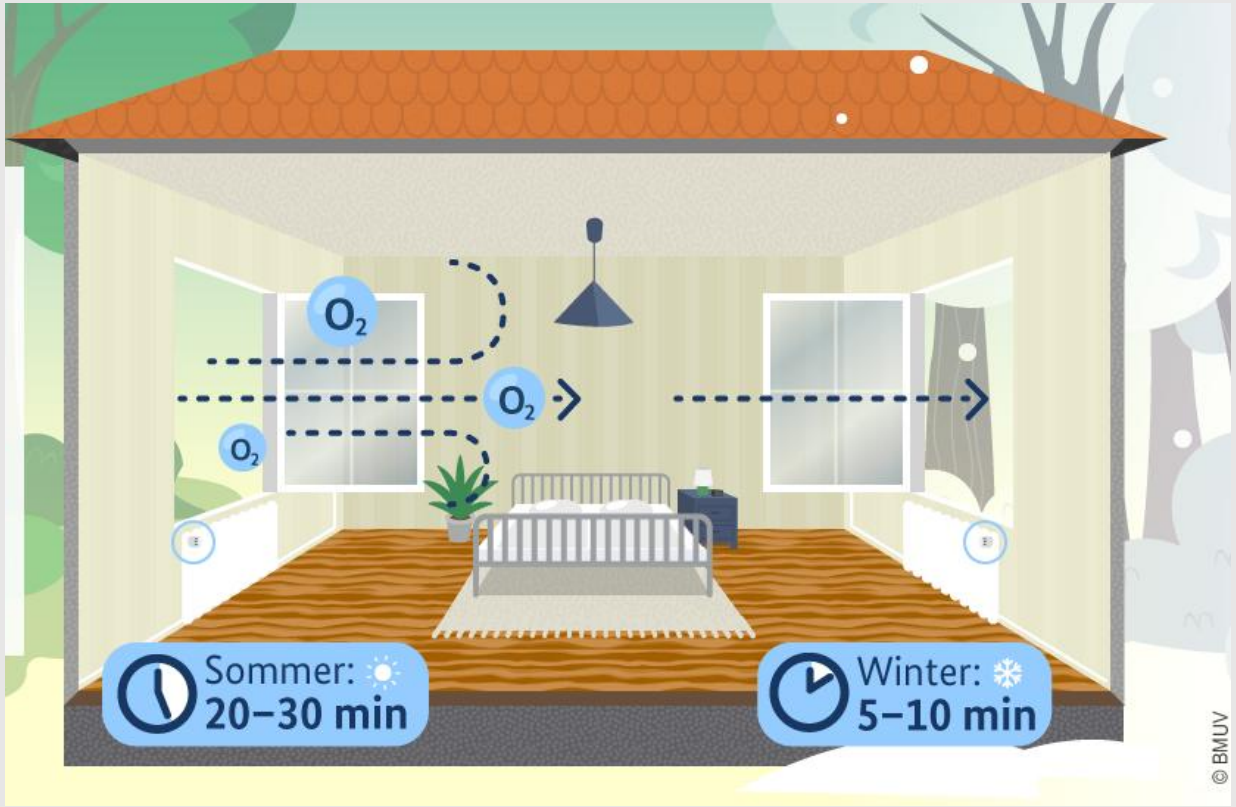
Heizen



- 1°C weniger Raumtemperatur kann ca. 6% Energie sparen
- Heizkörper nicht zustellen oder verdecken – Zirkulation!
- Zimmertüren schließen
- Heizkörper entlüften + entstauben
- Nachtabsenkung
- Smarte Thermostate
- Rollläden abends schließen

Energiesparmöglichkeiten

Lüften



- Querlüften / Stoßlüften
- Erst Heizung aus, dann Lüften
- Fenster weit öffnen
- Nicht dauerkippen
- Nach dem Lüften, Heizung wieder hochdrehen - Schimmelgefahr

Kleine Schritte – große Wirkung

© pixabay/nattanan23