



Tipps rund ums Thema Stromsparen im Haushalt

Unser Land ist ein Aushängeschild für intakte Natur, gesunde Umwelt, reines Wasser, klare Luft und Lebensqualität. Wir alle tragen gemeinsam die Verantwortung dafür, dass es auch in Zukunft so bleibt.

Strom sparen in der Küche.

Strom sparen ohne Geschmacksverlust!

1) Elektroherd

Koche immer im geschlossenen Topf und achte darauf, dass der Deckel gut schließt. Wer ohne Deckel kocht, vergeudet unglaubliche 300% Energie. Pfannen und Töpfe sollen einen ebenen, sauberen Boden haben, um energiesparend zu sein. Für Gerichte mit langen Garzeiten verwende am besten einen Schnellkochtopf. Er verkürzt die Garzeit um bis zu 70% und spart bis zu 50% Energie. Zum energiesparenden Kochen von kleinen Wassermengen nimm am besten einen Wasserkocher.

2) Backofen

Ein Vorheizen des Backofens ist in den seltensten Fällen nötig. Durch den Verzicht auf das Vorheizen sparst du etwa 17% Strom. Nutze im Heißluftbetrieb möglichst mehrere Bleche gleichzeitig und öffne die Backofentür nicht öfter als notwendig. Schalte den Backofen 10 Minuten vor Ende der Garzeit aus und verwende die Nachwärme zum Fertigbacken.

3) Geschirrspüler

Grobe Essensreste vom gebrauchten Geschirr am besten sofort entfernen. Ein Vorspülen unter fließendem Wasser ist selten notwendig. Schalte den Geschirrspüler erst ein, wenn er vollständig befüllt ist. Die Auswahl des Spülprogramms hängt von Geschirrtyp und Verschmutzung ab. Bei nur leicht verschmutztem Geschirr ist beispielsweise das Sparprogramm geeignet. Überhaupt hilft ein Geschirrspüler beim Sparen: Beim händischen Abwaschen wird drei Mal mehr Wasser verbraucht als mit einem vollen Geschirrspüler. Und auch mehr Energie.

4) Gefriergerät

Die Tiefkühltruhe sollte in einem kühlen, trockenen und gut belüfteten Raum stehen. Stelle den Tiefkühler möglichst nicht neben ein wärmeabstrahlendes Gerät. Die Temperatur des Gefriergerätes sollte nicht tiefer als notwendig eingestellt werden. Zur Lagerung gefrorener Lebensmittel genügen -18 °C. Deine Kühl- und Gefriergeräte solltest du von Zeit zu Zeit abtauen. Eine dicke Eisschicht im Gerät wirkt wie Dämmmaterial: Mit jedem Millimeter Reifschicht steigt der Stromverbrauch um 6%.

5) Kühlschrank

Eine Kühltemperatur von 5 bis 7 °C ist zur Aufbewahrung der Lebensmittel ausreichend. Achte darauf, dass die Gerätetüren gut schließen und die Gummidichtungen nicht beschädigt sind. Ein Kühlschrank soll nicht neben Herd, Heizung oder Geschirrspülmaschine und nicht direkt in der Sonne stehen

Nutze die Natur zum Strom sparen.

Zurückdrehen und Strom sparen.

1) Waschmaschine

Beim Wäschewaschen solltest du das gesamte Fassungsvermögen deiner Maschine nutzen. Wasche deine Wäsche mit möglichst niedrigen Temperaturen.

2) Wäschetrockner

Wäsche trocknet am sparsamsten auf der Leine. Wenn du sie gerne im Trockner trocknen möchtest, gib nur gut geschleuderte Wäsche hinein. Und wie auch bei der Waschmaschine gilt: Immer das ganze Fassungsvermögen nutzen. Denn deinen Trockner zweimal nur halb befüllt laufen zu lassen kostet 30% mehr Strom. Stelle den richtigen Trocknungsgrad ein und nimm deine Bügelwäsche bügelweich aus dem Gerät.

3) Bügeln

Wenn möglich bügle möglichst große Wäskemengen auf einmal und ohne Unterbrechung. Die Wäsche sollte nicht zu feucht sein. Am besten sortierst du die Wäsche nach den verschiedenen Bügeltemperaturen. Schalte den Temperaturwähler rechtzeitig aus und nutze die Nachwärme.

4) Elektrische Warmwassergeäte

Elektrische Warmwasserspeicher sollten sich nicht höher als 55 bis 60 °C aufheizen. Schalte dein Speichergerät bei längerer Abwesenheit aus. Wähle schon beim Kauf Geräte mit guter Wärmedämmung aus.

Das Energielabel für Haushaltsgeräte

Das Energielabel ist eine gesetzlich vorgeschriebene Kunden-Information.

Das Energielabel ist eine gesetzlich vorgeschriebene Kunden-Information.

Dieses Etikett enthält wichtige umweltrelevante Daten, wie z.B. den Strom- und Wasserverbrauch. Die Daten zum Verbrauch sowie die Gebrauchseigenschaften werden in sieben Klassen von A+++ bis D unterteilt. A (im Etikett grün) steht für niedrigen Energieverbrauch bzw. hohe Wirkung wie z.B. eine hohe Wasch- und Schleudwirkung (bei Waschvollautomaten) und D (im Etikett rot) für hohen Energieverbrauch und niedrige Wasch- und Schleudwirkung.





Du hast es in der Hand – Strom sparen als Hausaufgabe

1) Beleuchtung

Wähle möglichst eine geringe Stärke für die Allgemeinbeleuchtung und nutze direkte, kräftige Arbeitsplatzbeleuchtung. Schalte alle nicht benötigten Lichtquellen aus. Verwende – wo immer möglich – Energiesparlampen, LED-Lampen oder Leuchtstoffröhren. Leuchten mit Energiesparlampen sollten mind. 2 Minuten und Leuchtstoffröhren mind. 12 Minuten eingeschaltet bleiben. Energiesparlampen verbrauchen nur etwa ein Fünftel der Strommenge herkömmlicher Glühlampen – bei gleicher Lichtleistung.

Glühlampe	Energiesparlampe
25 W	5 W
40 W	7 W
60 W	11 W
75 W	15 W
100 W	20 W

2) Elektrogeräte

Vermeide jeglichen Stand-by Betrieb von Elektrogeräten durch komplettes Ausschalten, z. B. über Steckerleisten mit Stromschalter.

3) Heizen

Prüfe deine Heizanlage regelmäßig. Wichtig ist das Service vor der Heizperiode. Entlüfte alle deine Heizkörper. Luft in der Leitung kann bis zu 15% mehr Energie kosten.

3.1) Rollläden und Vorhänge

Rollläden vor den Fenstern kosten nicht nur, sondern bringen auch Geld: Denn sie vergrößern den isolierenden Luftpolster und verringern dadurch die Wärmeverluste in der Nacht. Voraussetzung dafür sind dichte Rollläden. Bei nachträglich eingebauten Vorbaurolläden ist eine Wärmedämmung des Einrollkastens empfehlenswert. **Vorhang auf!** Geht der Vorhang vor dem Heizkörper bis zum Boden, kann der Energieaufwand um bis zu 40% steigen. Der Grund ist klar: Der Ausbreitungsweg der wohligen Wärme wird gehemmt, und der Energieaufwand zur Erzielung einer angenehmen Raumtemperatur wächst. Reicht der Vorhang hingegen nur bis ca. 5 cm über den Heizkörper und sorgt zusätzlich ein Fensterbrett über dem Heizkörper für bessere Abstrahlung der Wärme, so sind bis zu 25% Energieersparnis erzielbar! **Vorhang zu!** Vor allem, wenn deine Vorhänge aus etwas stärkerem Material sind, können sie zum Energiesparen beitragen: Ist der Fensterbereich vollständig abgedeckt, verringern sich die Wärmeverluste gewaltig.

3.2) Heizen mit Thermostat

Der Einsatz von Thermostatventilen hilft beim Energiesparen. Ist die gewünschte Temperatur erreicht, schaltet das Thermostat den Heizkörper automatisch ab.

3.3) Temperaturen zum Wohlfühlen

Zum Schlafen benötigen wir weniger Wärme als im Wohnzimmer oder im Bad. Empfohlene Temperaturen sind: Wohnzimmer: 20 bis 22 Grad, Schlafzimmer: 16 bis 18 Grad, Kinderzimmer: 20 Grad, Badezimmer: 24 Grad. Diese zimmerweise Regelung wird durch Thermostatventile an den Heizungsradiatoren möglich.

3.4) Hohe Luftfeuchtigkeit, tiefe Temperaturen

Das Wohlbefinden während der Heizperiode hängt maßgeblich von der Luftfeuchtigkeit ab. Für ein angenehmes Raumklima soll die Luftfeuchtigkeit zwischen 30 und 60% liegen. Braucht man bei 30% Luftfeuchtigkeit 23 Grad zum Wohlfühlen, so sind bei 60% nur 21 Grad nötig. Mit höherer Luftfeuchtigkeit kann man in diesem Fall also rund 10 % Energie sparen. Beispielsweise durch eine flache Schale Wasser auf dem Heizkörper.

3.5) Nicht falsch sparen

Kurzfristig unbenutzte Räume überhaupt nicht zu heizen liegt zwar nahe, aber der Glaube, damit Energie zu sparen, entpuppt sich als Aberglaube. Es kostet mehr Energie, kalte und feuchte Räume wieder aufzuheizen, als diese permanent niedrig temperiert zu halten. Daher: Mit Thermostatventilen niedere Temperaturen einstellen.

3.6) Urlaub für die Heizung

Warm ums Herz wird dem, der im Winter auf Urlaub fährt und daran denkt, die Heizung zurückzudrehen. Ein Grad Raumtemperatur weniger senkt den Energieverbrauch um bis zu 6%. In Abwesenheit genügen 15 Grad Raumtemperatur oder weniger.

4) Lüften

Lüfte richtig! Öffne mehrmals täglich das Fenster vollständig für 4 bis 10 Minuten (Stoßlüften) oder stell deine Wohnung auf „Durchzug“, indem du alle Fenster gleichzeitig für etwa 2 bis 4 Minuten öffnest (Querlüften).



Mit Lidl Strom hast du dich nicht nur für saubere Energie und bestes Service entschieden, sondern auch für den Schutz unserer Umwelt und den Erhalt unserer Lebensqualität.



Tipps rund ums Thema Energiesparen mit Gas

Unser Land ist ein Aushängeschild für intakte Natur, gesunde Umwelt, reines Wasser, klare Luft und Lebensqualität. Wir alle tragen gemeinsam die Verantwortung dafür, dass es auch in Zukunft so bleibt. Die Haupteinsatzgebiete von Gas sind Heizen und Kochen. Mit nur wenigen Handgriffen hast du die Möglichkeit deine Energiekosten zu senken ohne auf den gewohnten Komfort zu verzichten.

Energie sparen beim Heizen

Energie sparen ohne kalte Füße!

Eines der größten Energiesparpotenziale im Haushalt bietet das Heizen. Wir geben dir Tipps, wie du richtig sparen kannst, ohne kalte Füße zu bekommen.

1) Überprüfe regelmäßig deine Heizanlage.

Ein wichtiger Faktor im Betrieb der Heizanlage ist das regelmäßige Brennerservice. Wichtig dabei ist, dass das Service immer zum Beginn der Heizperiode gemacht wird und nicht danach. Vor allem dann, wenn du im Sommer das Warmwasser mit dem Heizsystem aufbereitest. Dadurch erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass der Brenner durch das häufige Starten verunreinigt wird und sein Wirkungsgrad sinkt.

2) Mach richtig dicht.

Schlecht abgedichtete Fenster und (Außen-)Türen kosten Energie. Nimm daher deine Fenster mit einfachen Versuchen unter die Lupe.

Sind die Fensterfugen dicht? Klemme ein Blatt Papier zwischen Fenster und Rahmen. Lässt sich das Papier leicht herausziehen, ist die Dichtung nicht gut genug. Führe diesen Versuch an verschiedenen Stellen durch!

Ist der Rahmen dicht? Mit einer brennenden Kerze findest du kinderleicht die durchlässigen Stellen. Jetzt hast du zwei Möglichkeiten: **1.** Klebe ein Dichtungsband auf. Dichtungsbänder nützen sich häufig relativ schnell ab und müssen daher meist nach kurzer Zeit erneuert werden.

2. Bring ein Dichtungsprofil am Fensterrahmen an. Somit erzielst du mit geringem Aufwand eine größere Wirkung!

3) Luft raus aus dem Heizkörper.

Gluckert's im Heizkörper? Dann ist es höchste Zeit, einmal so richtig Luft abzulassen! Diese Geräusche entstehen, wenn Luftpolster die Zirkulation verhindern. Das lässt sich sehr einfach beheben: Ventil oben am Heizkörper öffnen, ein Gefäß darunter halten und warten, bis die Luft entwichen ist und Wasser austritt. Danach Ventil wieder schließen. Geringe Mühe, große Wirkung: Luft in der Leitung kann bis zu 15% mehr Energie kosten!

4) Sind die Heizungsrohre gedämmt?

Nicht nur die Zuleitungen zu den Räumen, sondern auch Heizungsrohre in den beheizten Räumen sollten gedämmt sein. Sie helfen zwar mit, den Raum zu heizen, können aber nicht geregelt werden. So sparst du vor allem in der Übergangszeit Energie und beugst einer Überhitzung der Räume vor.

5) Kontrollieren der Vorlauftemperatur.

Gerade bei alten Gasheizungen ist die Vorlauftemperatur meistens zu hoch eingestellt. Dies führt zu kurzen Brennerlaufzeiten und damit zu hohem Energieverbrauch. Vor allem in der Übergangszeit reichen auch geringere Vorlauftemperaturen.

6) Rollläden und Vorhänge.

Rollläden vor den Fenstern kosten nicht nur, sondern bringen auch Geld: Denn sie vergrößern den isolierenden Luftpolster und verringern dadurch die Wärmeverluste in der Nacht. Voraussetzung dafür sind dichte Rollläden. Bei nachträglich eingebauten Vorbaurollläden ist eine Wärmedämmung des Einrollkastens empfehlenswert.

Vorhang auf! Geht der Vorhang vor dem Heizkörper bis zum Boden, kann der Energieaufwand um bis zu 40% steigen. Der Grund ist klar: Der Ausbreitungsweg der wohligen Wärme wird gehemmt, und der Energieaufwand zur Erzielung einer angenehmen Raumtemperatur wächst. Reicht der Vorhang hingegen nur bis ca. 5 cm über den Heizkörper und sorgt zusätzlich ein Fensterbrett über dem Heizkörper für bessere Abstrahlung der Wärme, so sind bis zu 25% Energieersparnis erzielbar!

Vorhang zu! Vor allem, wenn deine Vorhänge aus etwas stärkerem Material sind, können sie zum Energiesparen beitragen: Ist der Fensterbereich vollständig abgedeckt, verringern sich die Wärmeverluste gewaltig.

7) Heizen mit Thermostat.

Der Einsatz von Thermostatventilen hilft beim Energie sparen. Ist die gewünschte Temperatur erreicht schaltet das Thermostat den Heizkörper ab.

8) Temperaturen zum Wohlfühlen!

Zum Schlafen benötigen wir weniger Wärme als im Wohnzimmer oder im Bad. Empfohlene Temperaturen sind: Wohnzimmer: 20 bis 22 Grad, Schlafzimmer: 16 bis 18 Grad, Kinderzimmer: 20 Grad, Badezimmer: 24 Grad. Diese zimmerweise Regelung wird durch Thermostatventile an den Heizungsradiatoren möglich.

9) Hohe Luftfeuchtigkeit. Tiefe Temperaturen.

Das Wohlfühlen während der Heizperiode hängt maßgeblich von der Luftfeuchtigkeit ab. Für ein angenehmes Raumklima soll die Luftfeuchtigkeit zwischen 30 und 60% liegen. Braucht man bei 30% Luftfeuchtigkeit 23 Grad zum Wohlfühlen, so sind bei 60% nur 21 Grad nötig. Mit höherer Luftfeuchtigkeit kann man in diesem Fall also rund 10% Energie sparen. Beispielsweise durch eine flache Schale Wasser auf dem Heizkörper.





10) Nicht falsch sparen.

Kurzfristig unbenutzte Räume überhaupt nicht zu heizen, liegt zwar nahe, aber der Glaube, damit Energie zu sparen, entpuppt sich als Aberglaube. Es kostet mehr Energie, kalte und feuchte Räume wieder aufzuheizen, als diese permanent niedrig temperiert zu halten. Daher: Mit Thermostatventilen niedere Temperaturen einstellen.

11) Urlaub für die Heizung.

Warm ums Herz wird dem, der im Winter auf Urlaub fährt und daran denkt, die Heizung zurückzudrehen. Ein Grad Raumtemperatur weniger senkt den Energieverbrauch um bis zu 6%. In Abwesenheit genügen 15 Grad Raumtemperatur oder weniger.

Richtiges Lüften

Frische Luft muss sein, Dauerlüften nicht! Wer die Fenster permanent einen Spalt breit geöffnet hat, der wirft sein Geld buchstäblich beim Fenster raus.

Die sogenannte Fugenlüftung reicht heute nicht mehr aus. Heute werden Bauten sinnvollerweise dichter gebaut, um die Energiekosten zu senken. Deshalb ist heutzutage aktives Lüften notwendig.

So geht's: Die Räume kurz und gründlich lüften. Durch Dauerlüften können die Wände auskühlen und es bilden sich in Folge Schimmel und schwarze Flecken. Je kälter es draußen ist, umso kürzer muss man lüften, da der Luftaustausch rascher vor sich geht.

Wichtig: Schalte die Heizung während des Lüftens ab. Tipp: Das Schlafzimmer immer morgens gut lüften!

Lüftungsarten

Stoßlüften: ganz geöffnetes Fenster 4 bis 10 Min. (mehrmals täglich)

Querlüften: „Durchzug“, alle Fenster gleichzeitig öffnen 2 bis 4 Min. (mehrmals täglich)

Spaltlüftung: nicht zu empfehlen, gekippte Fenster sind oft zu lange geöffnet, der Raum kühlt aus.

In der Küche Energie sparen

Ein beachtlicher Teil der Energie entfällt im Haushalt auf Kochen, Braten und Backen!

1) Backrohr vorheizen.

Heize dein Backrohr nur dann vor, wenn das Kochrezept dies ausdrücklich verlangt. Nutze die Nachwärme, und schalte das Gerät – je nach Backdauer 10 bis 15 Minuten vor Ende der Garzeit ab.

2) Immer den Deckel drauf.

Wer ohne Deckel kocht, vergeudet unglaubliche 300% Energie! Deshalb immer schön den Deckel drauf, so bleibt die Wärme im Topf und die Kochdauer verringert sich deutlich. So benötigt man zum Kochen von 1,5 Liter Suppe ohne Deckel drei Mal soviel Energie wie mit Deckel! Auch Häferlgucker leben teurer, denn das ständige Abnehmen des Deckels vom Kochtopf kostet viel Energie.

3) Dünner Boden – ja oder nein?

Der ideale Kochtopf muss einen dicken Boden haben! Dieser oft gepredigte Spruch stimmt nicht immer. Wenn es etwa nur um das Wärmen von Wasser geht, sind dünnwandige Böden (speziell bei Gasöfen) effizienter, da sie die Hitze schneller weiterleiten. Dicke Böden speichern die Hitze länger und sind beim Garen von Speisen von Vorteil.

4) Mit Druck sparen.

Mit einem Druck-Kochtopf lassen sich bis zu 50% Energie sparen! Das gilt vor allem für Speisen, deren Zubereitung lange dauert, wie z. B. bei Rindfleisch oder Gulasch. Das Geheimnis liegt in der Zeitersparnis und der Tatsache, dass nach Erreichen des entsprechenden Druckes auf ganz kleine Hitze zurückgeschaltet werden kann.



Mit Lidl Gas hast du dich nicht nur für saubere Energie und bestes Service entschieden, sondern auch für den Schutz unserer Umwelt und den Erhalt unserer Lebensqualität.