

## Strom effizient nutzen & das Klima schützen - so geht's!

### Ein Beratungsangebot für Berliner Haushalte

**Wer sein Verhalten hinterfragt, Konsum, Mobilität und Genuss neu denkt und Chancen sieht, wo andere an Verzicht denken, der kann viel für den Schutz von Klima und Umwelt erreichen - 100 Pro!**

Im Stadtverkehr, am Arbeitsplatz, zuhause, beim Einkaufen oder bei einem Wochenendausflug - im Alltag werden häufig vermeidbare CO<sub>2</sub>-Emissionen verursacht, die den Klimawandel vorantreiben und schwer auf dem Portemonnaie liegen. Mit dieser Klima-Checkliste finden Sie Energie- und CO<sub>2</sub>-Einsparpotenziale in Ihren vier Wänden und darüber hinaus.

### Strom allgemein

#### 1. Ökostromtarif wählen: CO<sub>2</sub> vermeiden!

Die Erzeugung von Strom verursacht in Deutschland die meisten Treibhausgasemissionen. Strom aus erneuerbaren Energieträgern senkt die CO<sub>2</sub>-Emissionen.

- Der Wechsel zu einem echten Ökostromanbieter hat einen großen Klimaschutzeffekt. **Anbieter mit Zertifikat** finden Sie hier:
  - [www.gruenerstromlabel.de](http://www.gruenerstromlabel.de)
  - [www.ok-power.de](http://www.ok-power.de)

#### 2. Energieeffiziente Geräte und Beleuchtung im Haushalt.

Stromverbrauchende Geräte und Beleuchtungen im Haushalt sind oft nicht energieeffizient, also nicht sparsam im Stromverbrauch. Das können Sie ändern:

- Wenn Sie neue Produkte beschaffen, achten Sie auf die **Energieeffizienz**, denn Sie können je nach Ausgangslage bis zu 85 Prozent des Stromverbrauchs vermeiden!
- Hinweise zum Energieverbrauch**, die den Neukauf erleichtern und beim Stromsparen helfen:
  - [www.ecotopten.de](http://www.ecotopten.de)

### Strom und Wärme in Küche und Bad

#### 3. Wasserkocher, Herd und Backofen energieeffizient nutzen.

In der Küche geht es oft „heiß her“. Kochendes Wasser für Kaffee und Tee, der Kuchen im Backofen oder Nudelwasser auf dem Herd - für alles wird viel Energie benötigt. Mit einfachen Tricks lässt sich ein wenig Energie sparen.

- Der **Topfdeckel** spart bis zu 30 Prozent Energie im Vergleich zum offenen Topf.
- Erhitzen Sie **nur das benötigte Wasser im Wasserkocher**. **Induktionsherdplatten** verbrauchen allerdings noch weniger Energie.
- Obst, Gemüse, Eier - **Zutaten schon vor dem Kochen auf Raumtemperatur warm werden lassen**.
- Vielleicht können Sie die **Nachwärme der Herdfläche gleich für den nächsten Gang nutzen?**
- Während des Kochens Heizung abschalten** - die Koch- und Backwärme reicht ein Stückweit auch als Raumwärme.

#### 4. Zu viel ist zu viel!

- Bei elektrischen Durchlauferhitzern **Temperatur auf Stufe Eco oder 65 Grad Celsius einstellen** - das beugt gegen Legionellen vor und spart Energie.
- Dunstabzugshaube regelmäßig reinigen**, Funktionstüchtigkeit prüfen und nur einschalten, wenn es wirklich nötig ist.
- Duschen spart in etwa zwei Drittel Wasser, Energie und Geld im Vergleich zum Vollbad**. Allerdings nur, wenn Duschzeit und Wasserdurchlauf auf „sparsam“ stehen. Durchlaufbegrenzer, Duschsparköpfe und Duschuhren können helfen.

## Strom für Haushaltsgeräte

### 5. Kühlgeräte prüfen.

**Die optimale Temperatur liegt im Kühlschrank bei 7 Grad Celsius bis 8 Grad Celsius und im Gefriergerät bei minus 18 Grad Celsius.** Jedes Grad kühler bedeutet etwa 10 Prozent mehr Stromverbrauch! Deshalb gilt: Thermometer in der Mitte des Geräts platzieren und Kühlgut clever lagern.

- Tipps für die richtige Auslastung** von Haushaltsgeräten finden sich hier:

- [www.energiewechsel.de](http://www.energiewechsel.de)

### 6. Geschirr und Wäsche waschen – nicht nur sauber, sondern sparsam!

- Waschmittel für Wäsche und Geschirr beseitigen schon **bei geringer Wassertemperatur** alle Alltagsverschmutzungen.
- Verwenden Sie am Geschirrspüler das **Öko-/Eco-Programm** und für die Waschmaschine ein Programm mit **40 Grad Celsius**, um auf der „sauberen Seite“ zu sein. Richtig effizient waschen Sie, wenn die **Maschinen stets voll beladen** sind.

*Übrigens: Der Abwasch mit dem Geschirrspüler ist in der Regel fünfmal effizienter als mit der Hand. Sie benötigen weniger Wasser, Waschmittel und Strom bei meistens besserem Ergebnis!*

## Strom für alles, was leuchtet

### 7. IT und Medientechnik energieeffizient nutzen.

**Moderne Computer und Mediengeräte arbeiten inzwischen sehr energieeffizient. Andererseits: Wir verwenden sie immer häufiger, zum Beispiel für Kochrezepte, Filme oder eine Heimwerkeranleitung. So sorgen Sie fürs sparsame Gleichgewicht:**

- Stellen Sie den „**Energiesparmodus**“ ein; zum Beispiel mit „Ruhemodus nach 15 Minuten Inaktivität“.
- Bildschirmschoner sind out** – sie sparen in der Regel keine Energie!
- Schließen Sie ungenutzte Programme** und löschen Sie unnötige Funktionen! Je weniger Software im Hintergrund läuft, desto weniger arbeitet der Prozessor.
- Trennen Sie PC, Monitor und Drucker zum „Feierabend“ vom Strom**, zum Beispiel mit einer schaltbaren Steckdosenleiste.

*Übrigens: Laptops verbrauchen ungefähr 30 Prozent weniger Strom als Desktop-Computer.*

### 8. Gute Lampen heizen nicht!

**Die künstliche Beleuchtung hat einen Anteil von etwa 8 Prozent am Stromverbrauch eines Haushalts.**

- Allein durch den Austausch alter Leuchtmittel gegen LED können bis zu 80 Prozent des Stromverbrauchs eingespart werden. **Glühlampen bitte tauschen!**

*Übrigens: LED steht für „Light Emitting Diode“ („lichtemittierende Diode“). LED bleiben, im Gegensatz zu Glühlampen und ähnlichem, auch im Dauerbetrieb fast kalt.*

- Prüfen Sie auch, ob die Fenster den maximalen Tageslichteintrag zulassen. Fensterbilder, Pflanzen oder dichte Vorhänge tragen zur Verdunklung bei.
- Gerade in Wohnräumen wird an verschiedenen Orten eine unterschiedliche Beleuchtungsstärke benötigt. Richten Sie die Beleuchtung so ein, dass Sie in jedem Raumbereich das „richtige Licht“ einschalten können. Mehrere Lichtquellen sorgen für Behaglichkeit und Energieeffizienz.

## Orientierung im Kiez – wann, wo, was?

„Klimaschutz<sup>100pro</sup>“ bietet unter anderem Beratungsgespräche, Infoveranstaltungen und Checklisten für den Hausgebrauch. Gemeinsam mit lokalen Initiativen und Anbieter\*innen zeigt „Klimaschutz<sup>100pro</sup>“ auf, wo und wie mehr Klimaschutz möglich ist.

- Austausch zwischen Klimaschützer\*innen und denen, die es werden wollen.
- Selbst aktiv werden – von Fahrradreparatur über Abfalltrennung bis Umweltverein.
- Klimaschutz ABC – persönliche Beratung zu Energiekosten und Energieeinsparung.

