

„*Energie
sparen,
ganz
leicht.*“

12 Energiespartipps für den Alltag

🔌 Sparpotenzial in Kilojoule (kJ) und Kilowattstunde (kWh)

💡 ...etwas anschaulicher, wieviele Stunden Licht

👂 manche mit positivem Gesundheitseffekt

#01

„Sind deine Geräte schon
ausgeschaltet statt standby?“



🔌 Sparpotenzial

778 kJ

0.22 kWh

3 Geräte mit je 3W, während 24 Stunden

💡 Das entspricht

43 Stunden Licht

mit einer 5W LED Lampe

#02

„Hast du heute schon die Treppe benutzt statt den Lift?“



 Sparpotenzial

70 kJ

0.02 kWh

3 Stockwerke plus Leerfahrt

 Das entspricht

4 Stunden Licht

mit einer 5W LED Lampe

 Gesundheit

Treppen steigen fördert den Kreislauf und hält fit.

#03



„*Wärmst du die Teller schon mit Nudelwasser statt im Backofen?*“

🍂 Sparpotenzial

1000 kJ

0.28 kWh

Backofen auf 60° aufheizen

💡 Das entspricht

56 Stunden Licht

mit einer 5W LED Lampe

#04

„Wäschst du deine Wäsche schon mit geringerer Temperatur?“



🌱 Sparpotenzial

1250 kJ

0.35 kWh

20° weniger heiss waschen (40° statt 60°)

💡 Das entspricht

69 Stunden Licht

mit einer 5W LED Lampe

#05



„Hast du deinen Kühlschrank schon auf 7° statt auf 5° eingestellt?“

♻️ Sparpotenzial

200 kJ

0.06 kWh

2° Differenz pro Tag (durchschnittliches Modell)

💡 Das entspricht

11 Stunden Licht

mit einer 5W LED Lampe

#06

„*Bist du heute schon zu Fuss gegangen statt mit dem Tram?*“



 Sparpotenzial

120 kJ

0.03 kWh

3 Stationen Tram fahren

 Das entspricht

7 Stunden Licht

mit einer 5W LED Lampe

 Gesundheit

Bewegung an der frischen Luft fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden.

#07



„Kochst du schon Gerichte, die weniger Pfannen/Herdplatten benötigen?“

♻️ Sparpotenzial

1080 kJ

0.30 kWh

Eine Herdplatte, 20 min bei mittlerer Stufe.

💡 Das entspricht

60 Stunden Licht

mit einer 5W LED Lampe

#08

„Hast du deine Halogenlampen schon durch LED ersetzt?“



🔌 Sparpotenzial

180 kJ

0.05 kWh

Eine Halogenlampe (50W), eine Stunde lang.

💡 Das entspricht

10 Stunden Licht

mit einer 5W LED Lampe

#09

„*Taust du tiefgekühlte Speisen schon im Kühlschrank auf?*“



🔌 Sparpotenzial

52 kJ

0.01 kWh

500g Gemüse oder Fleisch, von -18° auf 7°

💡 Das entspricht

3 Stunden Licht

mit einer 5W LED Lampe

#10

„Schläfst du schon bei tieferen Temperaturen?“



 Sparpotenzial

1500 kJ

0.42 kWh

Schlafzimmer 18° statt 22°

 Das entspricht

83 Stunden Licht

mit einer 5W LED Lampe

 Gesundheit

Geringere Temperaturen haben einen positiven Effekt auf die Schlafqualität

#11

„*Lässt du im Winter schon die Sonne in deine Wohnräume?*“



🌱 Sparpotenzial

2000 kJ

0.56 kWh

Tagsüber bei 2 Stunden Sonnenschein geöffnete Fensterläden und Storen

💡 Das entspricht

111 Stunden Licht

mit einer 5W LED Lampe

#12



„*Bist du heute schon mit dem
Velo gefahren statt mit dem
Tram?*“

 Sparpotenzial

360 kJ


0.10 kWh

9 Stationen Tram fahren

 Das entspricht

20 Stunden Licht

mit einer 5W LED Lampe

 Gesundheit

Bewegung an der frischen Luft fördert die Gesundheit
und das Wohlbefinden.

#?!

Disclaimer

Sparpotenzial

Die angegebenen Werte sind grobe Schätzungen und variieren stark.
Im Zentrum steht die Idee und nicht der exakte Zahlwert.

Vollständigkeit

Die hier aufgeführten Tipps sind eine kleine Auswahl mit Fokus auf eine mögliche Strommangellage. Fossile Energieträger, die CO₂ Thematik, Ernährung und graue Energie (Konsum) fehlen daher.

Anregungen

Hast du noch einen guten Tipp, schreib mir eine [E-Mail](#).