

## ENERGIESPARTIPPS

### Auszug aus dem UNITE Intranet

[Deutsch](#) [English](#)

Man liest und hört es in allen Medien - aufgrund der gestiegenen Gas- und Stromkosten ist Energiesparen angesagt und zwar in allen Lebensbereichen, sprich zu Hause aber auch im Büro.

Um dem Ganzen wenigstens noch etwas Positives abzugewinnen- wir können mit einer veränderten Verhaltensweise nicht nur Geld, sondern auch Treibhausgase, vor allem Kohlenstoffdioxid (CO<sub>2</sub>) einsparen. Damit verkleinern wird unseren persönlichen aber auch den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck von Unite!

Im folgendem findest du einige Energiespartipps, die die monetären und CO<sub>2</sub>Senkungseffekte aufgezeigen.

Zu den dargestellten Zahlen: Alle Daten beziehen sich auf einen typischen deutschen Zwei-Personen-Musterhaushalt mit Erdgasheizung für Wärme und Warmwasser beim durchschnittlichen Energiepreis von 16,2 Cent/kWh für Gas, 37,3 Cent/kWh für Strom, Das Sparpotential bezieht sich auf 1 Jahr; Quelle: DIE ZEIT N° 25 S. 44 (25. August 2022)

#### Bad



#### Tipps für das Büro (und zu Hause):

- Armaturen mit Perlator (Sparduschkopf): -240 kWh bzw. -39€

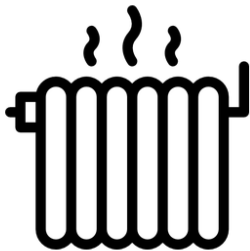
#### weitere Tipps:

- Händewaschen mit kaltem Wasser
- Während des Einseifens der Hände das Wasser abdrehen
- Hände mit Stoffhandtuch abtrocknen

#### Tipps für zu Hause:

- 1 Tag pro Woche nicht duschen: -280 kWh bzw. -45€
- immer eine Minute kürzer duschen: -180 kWh bzw. -29€
- Trockner im Sommer nicht nutzen: -100 kWh bzw. -37€
- ganz auf Bügeln verzichten: -37 kWh bzw. -14€
- nur mit Ökoprogramm bei max. 30°C waschen: -15 kWh bzw. -6€

#### Heizung



#### Tipps für das Büro und zu Hause:

- ein Grad geringere Raumtemperatur: -640 kWh bzw. -104€
- Möbel von Heizkörpern wegrücken, Isolierung zwischen Heizkörper & Außenwand anbringen, Stoßlüften: -160 kWh bzw. -26€

#### weitere Tipps:

- regelmäßiges Stoßlüften
- Heizkörper entlüften

#### Arbeitsplatz



#### Tipps für das Büro (und zu Hause):

- Beleuchtung ausschalten, wo sie nicht gebraucht wird: -94 kWh bzw. -35€
- Stand-By Geräte (z.B. Monitor) ausschalten: -8 kWh bzw. -3€

#### weitere Tipps:

- gezielte Lichtquelle verwenden
- Anpassung der Bildschirmhelligkeit
- Energiespareinstellungen am Laptop nutzen oder optimieren
- Nutzung einer nachhaltigen Suchmaschine wie Ecosia

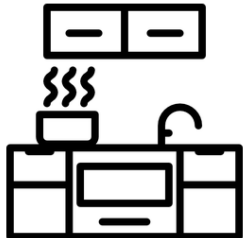
#### Tipps für zu Hause:

- WLAN & Mobiltelefon nachts abschalten: -50 kWh bzw. -19€

#### weitere Tipps:

- Verteilersteckdose mit Schalter für Standby-Geräte (z.B. Monitor, Fernseher, HiFi-Anlage) nutzen

#### Küche



#### Tipps für das Büro (und zu Hause):

- Kühlschrank regelmäßig abtauen: -26 kWh bzw. -10€
- Kühlschrank ein Grad höhere Temperatur einstellen: -13 kWh bzw. -5€
- Spülmaschine: nur Ökoprogramm nutzen: -24 kWh bzw. -9€

#### weitere Tipps:

- Kaffee- & Wasserautomat nachts ausschalten
- Kühlschranktemperatur optimieren

#### Tipps für zu Hause:

- Herd: Töpfe nur mit Deckel nutzen, Restwärme & Dampfgarer nutzen: -34 kWh bzw. -13€
- Backofen: kein Vorheizen & Restwärme nutzen: -40 kWh bzw. -15€
- Backofen: Umluft statt Ober-/Unterhitze: -11 kWh bzw. -4€