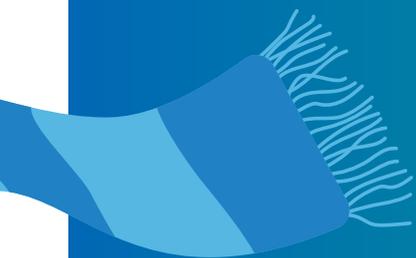




ENERGIESPAREN IST DIE HALBE MIETE

MIT NÜTZLICHEN TIPPS IM HAUSHALT
ENERGIE SPAREN, KOSTEN REDUZIEREN
UND NACHHALTIGER LEBEN.





Sehr geehrte Mieterinnen und Mieter!

Energie ist kostbar! Die fossilen Ressourcen Kohle, Erdöl und Erdgas, die wir zurzeit zur Energiegewinnung nutzen, sind nur begrenzt verfügbar. Zudem zeigt uns die aktuelle Ukraine-Krise, dass wir in punkto Energie neue Wege gehen müssen. Hier ist nicht nur jede*r Einzelne gefragt – auch wir als Wohnungsgenossenschaft wollen unseren Beitrag leisten.

Schon seit Jahren tätigt Marzahner Tor umfangreiche Investitionen, um den Verbrauch von Strom, Heizung und Warmwasser zu optimieren. Durch modernisierte Heizungsanlagen, eine gute Wärmedämmung, energiesparende Leuchtmittel und den Wechsel auf Grünstrom aus erneuerbaren Energien verringern wir die Energiekosten in unseren Gebäuden.

Auch wenn Sie sich mit den Sorgen um Energieknappheit und Preiserhöhungen vielleicht allein gelassen fühlen: Als Mieter*innen von Marzahner Tor sind Sie Teil einer Gemeinschaft. Dafür sorgt schon unser Genossenschaftsgedanke: Gemeinsam sind wir stark! In der jetzigen Energiekrise tun wir alles, um unseren Mieter*innen Konstanz, Sicherheit und Planbarkeit zu bieten:

Wir garantieren allen Mieter*innen bis 31.12.2024 Preissicherheit für den Hausstrom sowie den Strom für gebäudetechnische Anlagen. Zudem werden sich die Fernwärmekosten nicht in gleichem Maße wie die Erdgaspreise erhöhen, da wir unsere Fernwärme aus einem Verbundnetz mit unterschiedlichen Wärmeerzeugern beziehen.

Auch Sie als Mieter*in können durch eine effiziente Energienutzung Ihren Verbrauch an Strom, Heizenergie und Warmwasser verringern und so Geldbeutel und Klima schonen. Bereits kleine Veränderungen zeigen oft große Wirkung. Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie eine Vielzahl leicht umsetzbarer Tipps zum Energiesparen im Alltag. Machen Sie mit und tun Sie der Umwelt und Ihrem Kontostand etwas Gutes!

Gemeinsam schaffen wir das!

Uwe Wachsmann *Uwe Heß*

Uwe Wachsmann
Vorstand

Uwe Heß
Vorstand

SO SENKEN SIE DIE ZWEITE MIETE

Kontrollieren Sie Ihren Verbrauch

Wenn Sie Energie sparen wollen, ist eines erforderlich: Sie müssen die eigenen Energieverbräuche kennen. Nur wenn Sie Ihre Verbrauchsdaten regelmäßig kontrollieren und wissen, wohin wie viel Strom fließt, können Sie beurteilen, ob Sie Ihren Verbrauch reduzieren müssen. Und erst dann wissen Sie auch, ob höhere Energiekosten aus einem gestiegenen Verbrauch resultieren oder aus der Entwicklung der Energiepreise. Durch den Vergleich des eigenen Verbrauchs mit Durchschnitts- und Bestwerten können Sie Einsparpotenziale ermitteln.

Stromsparen ist überall möglich

Ob bei der Dusche am Morgen oder der Essenzubereitung am Mittag, ob beim Arbeiten im Home-Office oder dem Serienmarathon im Heimkino: Strom sparen können Sie im gesamten Haushalt. Und oft lassen sich bereits durch kleine Verhaltensänderungen große Effekte erzielen. Schauen Sie einfach aufmerksam hin, wo Sie Strom nutzen.

Kommunikations- und Unterhaltungselektronik wie beispielsweise Fernseher, Computer und Spielkonsolen verbraucht besonders viel Strom. Nicht zuletzt, weil die Geräte oft im Stand-by-Modus laufen. Weitere typische „Stromfresser“ sind weiße Haushaltsgeräte wie Waschmaschine, Kühlschrank und Gefrierschrank – vor allem dann, wenn sie in die Jahre gekommen sind. Haben sie bereits 10 bis 15 Jahre „auf dem Buckel“, lohnt sich oft der Kauf eines neuen Gerätes.

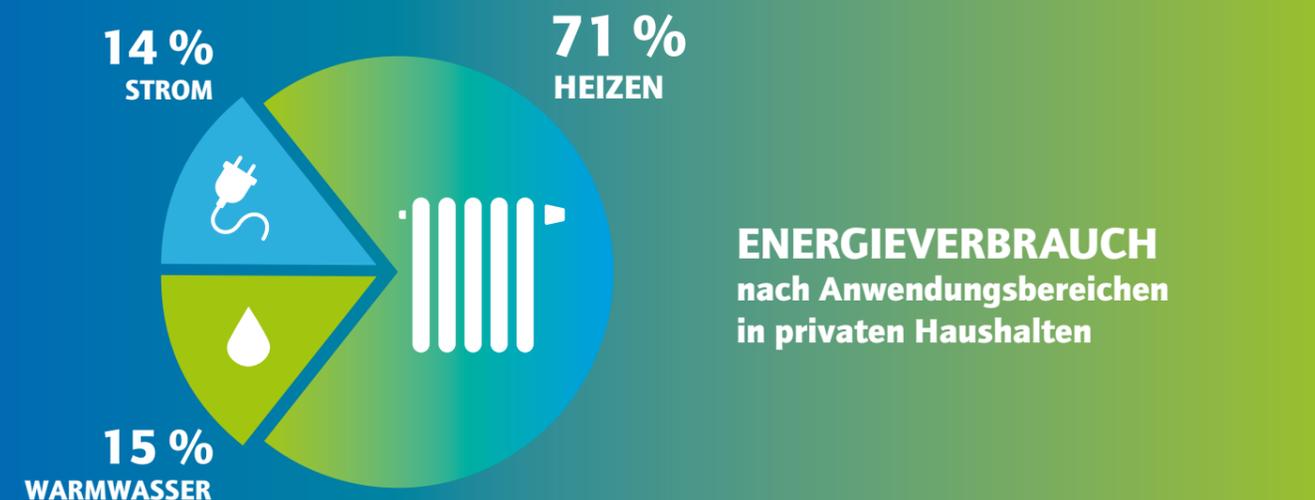
So finden Sie „Stromfresser“ in Ihrem Haushalt

Um den Stromverbrauch eines Hausgerätes zu ermitteln, verwenden Sie ein Strommessgerät. Dieses können Sie sich z. B. in den Kundenzentren von Energiedienstleistern oder der Bibliothek (s. Seite 22) ausleihen. Den gemessenen Verbrauchswert vergleichen Sie anschließend mit dem Stromverbrauch eines neuen, energieeffizienten Modells im Handel. Hierbei hilft Ihnen der Blick auf das Energieeffizienzlabel des neuen Gerätes. Dort finden Sie auch seinen Jahresstromverbrauch.

GEWUSST WIE, GEWUSST WO!

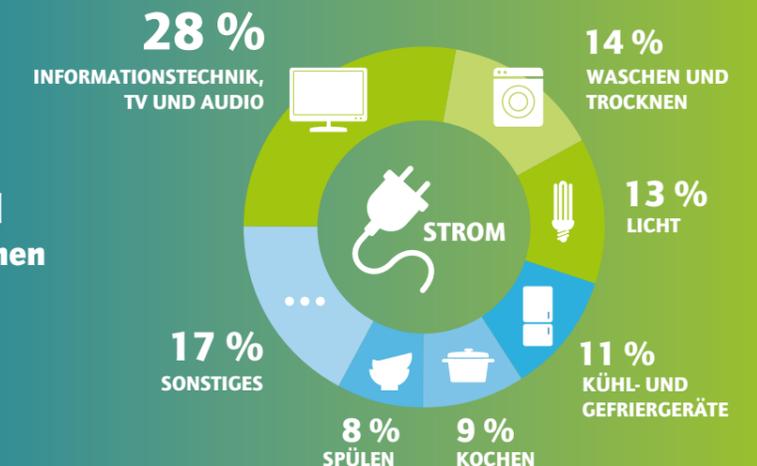
Jeder kann beim Sparen helfen

Das Thema Energiesparen geht jeden etwas an – ganz einfach, weil jeder Mensch tagtäglich Energie verbraucht. Mit unseren Tipps wollen wir Ihnen dabei helfen, Heizenergie, Strom und Wasser zu sparen. Hierfür zeigen wir Ihnen anhand bestimmter Bereiche auf, wo Sie in Ihrem Haushalt Einsparpotenziale aufspüren können. Denn die gibt es überall dort, wo Sie heizen und Strom und Wasser verbrauchen. Durch umfassende Investitionen sorgt Marzahner Tor bereits seit Jahren dafür, dass sich die Ausgaben für Heizung, Strom und Wasser stetig reduzieren.



Quelle: destatis, 2022

STROMVERBRAUCH nach Anwendungsbereichen in privaten Haushalten



Quelle: BDEW, Stand 03/2021

HEIZEN UND LÜFTEN

Wärme bedeutet Wohlbehagen. Doch jeder Mensch hat seine eigene Wohlfühltemperatur. Wo der eine die Heizung weiter aufdreht, gerät der andere bereits ins Schwitzen. Wer richtig heizt und regelmäßig lüftet, kann in jedem Fall Kosten sparen.

Richtig heizen und regelmäßig lüften – das ist eigentlich schon das ganze Geheimnis für ein gesundes Raumklima. Da rund 70 % des Energieverbrauchs im Haushalt auf Heizenergie entfällt, sollten Sie immer nur soviel heizen, wie es tatsächlich nötig ist. Schon eine Verringerung um ein Grad Celsius spart rund 6 % Heizenergie. Ein Thermometer hilft Ihnen dabei, Ihre optimale Wohlfühltemperatur zu finden. Zudem können Sie auch nachts die Heizung abstellen oder wenn Sie für längere Zeit nicht zu Hause sind.

Richtig heizen – nur mit Luftaustausch

Für ein optimales Raumklima sollten Sie regelmäßig und vor allem gezielt lüften. Beachten Sie: Wer falsch oder zu wenig lüftet, treibt den Energieverbrauch und seine Heizkosten unnötig in die Höhe. Richtiges Lüften hingegen senkt die Luftfeuchtigkeit und reduziert die Gefahr von Schimmel.

Kein auf und ab! Heizen Sie gleichmäßig anstatt voll auf- und dann wieder abzudrehen. Eine Temperatur von 20° C reicht in Wohnräumen aus. Das entspricht oft Stufe 3. Nachts können Sie die Heizung reduzieren, aber nicht komplett abdrehen.

Heizkörper frei! Achten Sie darauf, dass Ihre Heizkörper frei sind! Verkleidungen, Vorhänge oder Möbel vor dem Heizkörper verhindern, dass sich die Wärme im Raum ausbreitet.

Heizkörper entlüften! Luft im Heizkörper verhindert, dass er richtig heizen kann. Muss ein Heizkörper entlüftet werden, rufen Sie am besten einen unserer Hausmeister. Mit einem speziellen Schlüssel und wenigen Handgriffen ist das Problem schnell gelöst.

Luft rein! Frischluft transportiert feuchte Raumluft ab und beugt Schimmel vor. Vermeiden Sie aber dauerhaft gekippte Fenster. Setzen Sie lieber auf „Stoßlüften“: Mehrmals täglich für fünf Minuten die Fenster weit auf Durchzug öffnen, dabei die Heizung abdrehen.

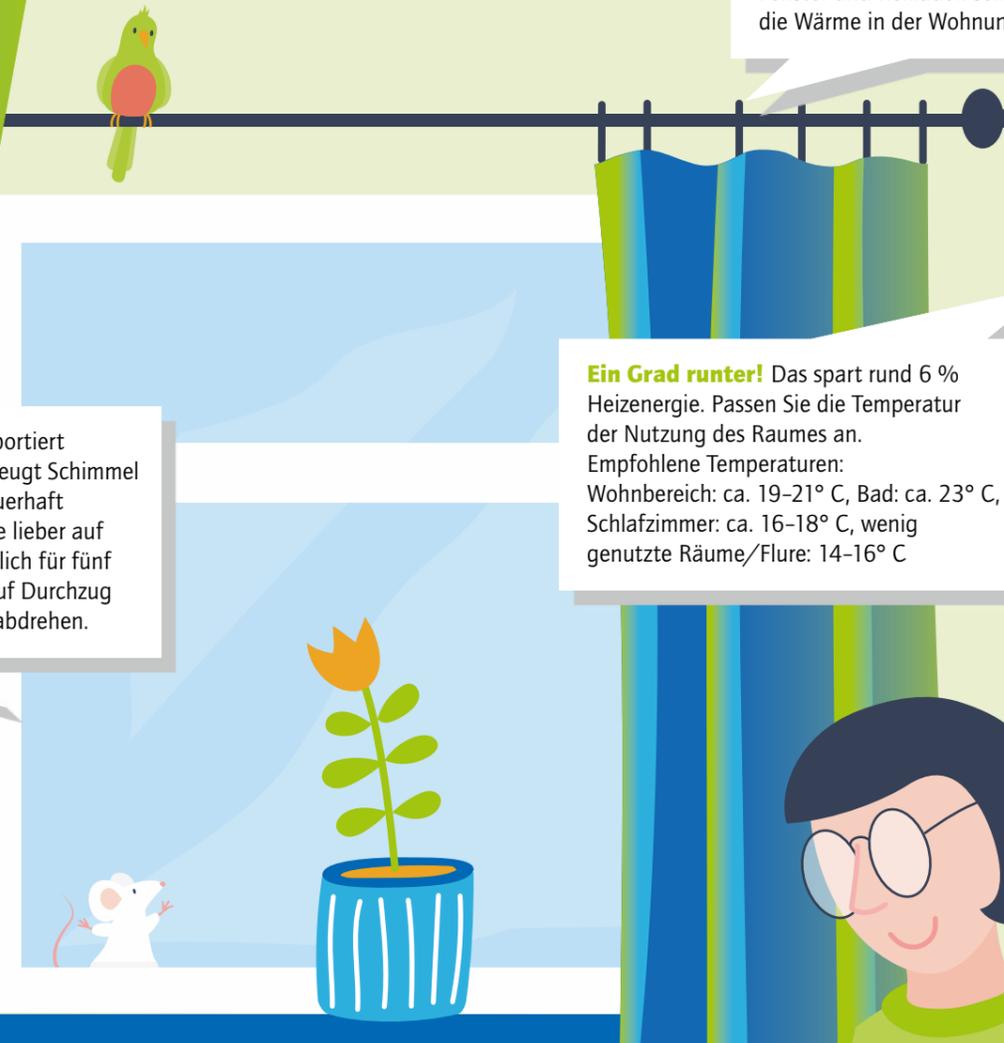
Ein Grad runter! Das spart rund 6 % Heizenergie. Passen Sie die Temperatur der Nutzung des Raumes an. Empfohlene Temperaturen: Wohnbereich: ca. 19–21° C, Bad: ca. 23° C, Schlafzimmer: ca. 16–18° C, wenig genutzte Räume/Flure: 14–16° C

Schotten dicht! Wenn Sie abends die Fenster und Rollläden schließen, hält das die Wärme in der Wohnung.

Luftfeuchtigkeit kontrollieren! Hierfür gibt es Hygrometer. Werte zwischen 40 und 60 % sind für Wohnräume ideal. Niedrige Raumluft- und Oberflächentemperaturen begünstigen die Schimmelbildung.

Tür zu! Heizen Sie kalte Räume wie das Schlafzimmer nicht indirekt mit, sondern schließen Sie die Türen zwischen wärmeren und kälteren Zonen Ihrer Wohnung.

Abstand halten! Feuchtigkeit schlägt sich gern an Wänden nieder, die von der Luftströmung abgeschirmt sind. Stellen Sie Möbelstücke nicht direkt an die Außenwand, sondern lassen Sie mindestens fünf Zentimeter Platz.



DUSCHEN UND BADEN

Wussten Sie, dass ein Vollbad dreimal mehr Wasser und Energie verbraucht als ein achtminütiges Duschbad? Tauschen Sie Ihre Badewanne daher doch mal öfter mit der Duschkabine. Und wir haben noch weitere Tipps, mit denen Sie sauber sparen können.

Wenn Sie Ihre Badewanne füllen, verbraucht das rund 140 Liter Wasser. Zum Vergleich: Beim Duschen fließen etwa 15 Liter Wasser durch den Duschkopf. Wer also fünf Minuten duscht, verbraucht lediglich 75 Liter Wasser. Noch sparsamer duschen Sie, wenn Sie den Duschkopf gegen eine Sparbrause austauschen. Diese verfügt über ein spezielles Dosiersystem. Es sorgt dafür, dass nur etwa sechs Liter Wasser pro Minute durch die Brause fließen – statt zwölf oder mehr Litern bei Standardduschen. Positiver Nebeneffekt: Wassersparbrausen verkalken nicht so schnell.

Wassertemperatur passend einstellen

Am einfachsten sparen Sie übrigens Energie, wenn Sie das Wasser nur auf die Temperatur erwärmen, die Sie tatsächlich benötigen. Bei elektronisch gesteuerten Durchlauferhitzern können Sie die passende Temperatur genau einstellen. Das spart Strom und obendrein noch Wasser, da kein kaltes Wasser zugemischt werden muss.

Stopp mit tropfenden Wasserhähnen!

Diese und defekte WC-Spülungen treiben den Wasserverbrauch in die Höhe. Bei einem Wasserhahn, der pro Minute nur 20 Tropfen verliert, kommen so pro Jahr mehrere Kubikmeter Wasser zusammen. Daher sollten Sie diese sofort reparieren lassen.

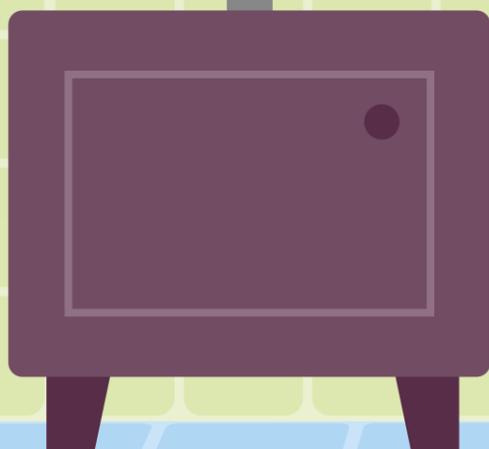
Kurz duschen! Natürlich ist es ein Genuss, ausgiebig zu duschen. Aber eigentlich ist man bereits nach fünf Minuten erfrischt. Daher: Am besten nicht allzu lange duschen!

Sparkopf! Mit Sparduschköpfen fühlt sich weniger Wasser an wie mehr – ohne Komfortverlust.

Durchflussbegrenzer nutzen!

Mit diesen Zusatzarmaturen lassen sich enorme Spareffekte erzielen. Sie sind einfach zu montieren und passen die auslaufende Wassermenge dem Bedarf an. Der Wasserstrahl wird mit Luft versetzt. Er wirkt weicher und voluminöser.

Wasserhahn zu! Stellen Sie während des Einseifens die Dusche ab. Auch beim Zähneputzen und Nassrasieren sollten Sie den Wasserhahn zwischendurch abdrehen. Pro Minute können bis zu 20 Liter Wasser in den Ausguss fließen.



STAND-BY-BETRIEB

Ob Fernsehgerät, Computer oder DVD-Player – sie alle sind jederzeit einsatzbereit. Das ist zunächst sehr praktisch, bedeutet aber auch, dass die Geräte ständig Energie verbrauchen. Da hilft nur eines: Richtig abschalten und unsere Spar-Tipps umsetzen.

Wussten Sie schon, dass zwei große Kraftwerke rund um die Uhr arbeiten müssen, nur um den Strom für den Stand-by-Betrieb der Elektrogeräte in Deutschland zu erzeugen? Das ist eine Strommenge, welche die Millionenstadt Berlin pro Jahr verbraucht. Eine durchschnittliche Familie gibt für den Stand-by-Modus inzwischen fast ein Siebtel ihrer Stromkosten aus – das sind rund 65 bis 130 Euro pro Jahr.

Stand-by-Funktion lieber nicht nutzen

Die EU hat eine Obergrenze für die Stand-by-Leistung von neueren Geräten festgelegt. Sie darf nur noch bis zu 0,5 Watt betragen. Diese Obergrenze gilt jedoch nicht für Geräte, die mit einem Netzwerk verbunden sind. Dazu gehören Smart-TVs, Drucker oder Spielekonsolen. Letztere ziehen oft im Stand-by-Modus weiterhin Strom. Daher empfiehlt es sich, solche Geräte komplett abzuschalten, wenn man sie gerade nicht verwendet. Achtung: Einige wenige Geräte benötigen auch während der Nichtnutzung Strom, beispielsweise OLED-Fernseher. Prüfen Sie die Angaben in der Gebrauchsanweisung des Gerätes.



Ladestationen vom Stecker! Handy, elektrische Zahnbürste und Co. müssen nicht permanent mit Strom versorgt werden. Nehmen Sie die Ladestationen vom Netz, wenn Sie diese nicht brauchen.

Aus-Knopf! Leuchten rote oder grüne Punkte oder digitale Uhren, bedeutet das: Stand-by-Modus. Betätigen Sie dann besser den Aus-Knopf. Da manche Geräte gar keinen echten Aus-Knopf mehr besitzen, hilft hier nur das Ziehen des Netzsteckers.

Automatische Abschaltung! Auch für Fernseher gibt es clevere Sparhilfen. So fügt so manches Gerät über einen Öko- beziehungsweise Auto-Off Schalter, der nach etwa einer Stunde Stand-by-Betrieb das Gerät selbständig ausschaltet

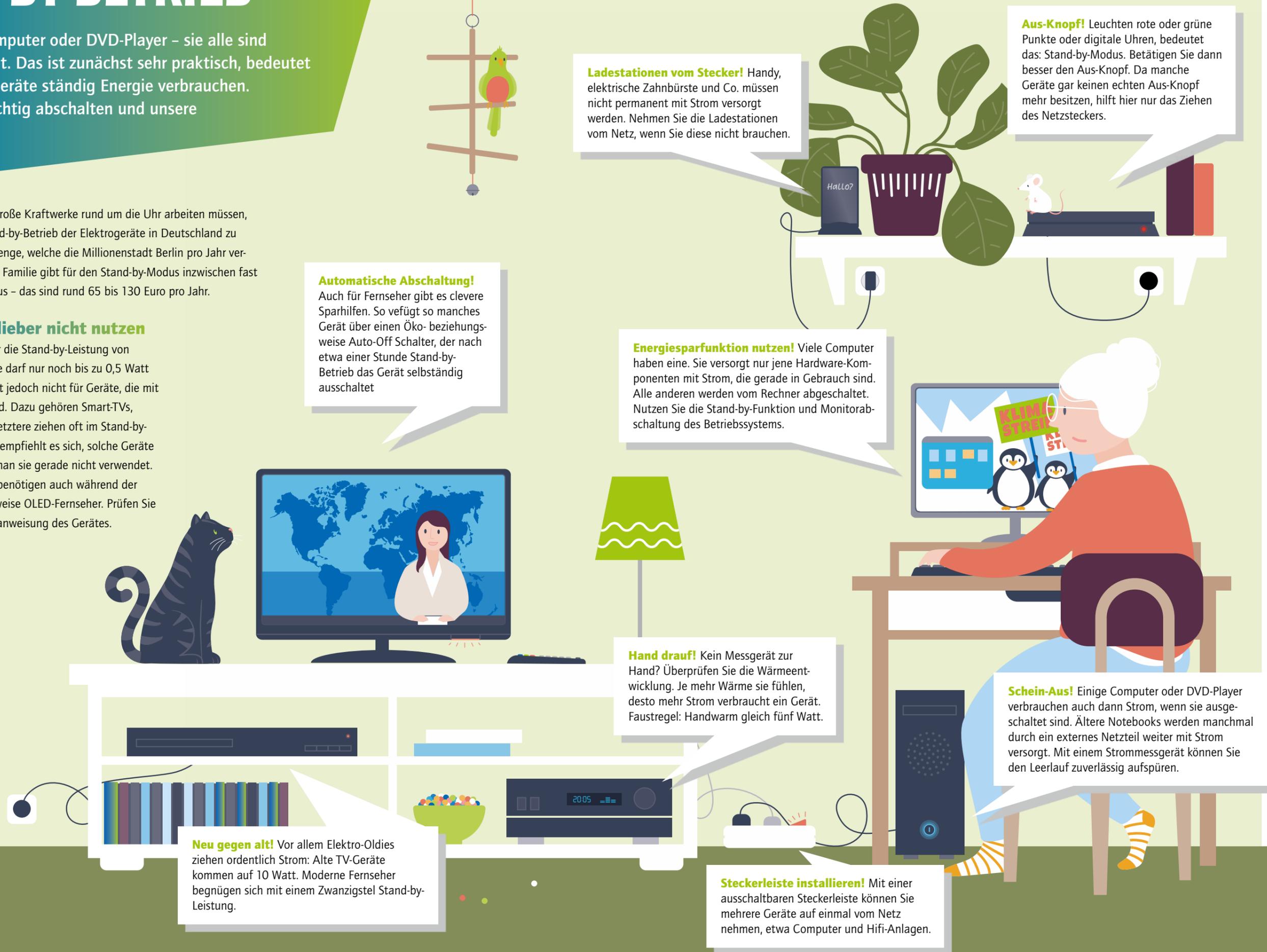
Energiesparfunktion nutzen! Viele Computer haben eine. Sie versorgt nur jene Hardware-Komponenten mit Strom, die gerade in Gebrauch sind. Alle anderen werden vom Rechner abgeschaltet. Nutzen Sie die Stand-by-Funktion und Monitorabschaltung des Betriebssystems.

Hand drauf! Kein Messgerät zur Hand? Überprüfen Sie die Wärmeentwicklung. Je mehr Wärme sie fühlen, desto mehr Strom verbraucht ein Gerät. Faustregel: Handwarm gleich fünf Watt.

Schein-Aus! Einige Computer oder DVD-Player verbrauchen auch dann Strom, wenn sie ausgeschaltet sind. Ältere Notebooks werden manchmal durch ein externes Netzteil weiter mit Strom versorgt. Mit einem Strommessgerät können Sie den Leerlauf zuverlässig aufspüren.

Neu gegen alt! Vor allem Elektro-Oldies ziehen ordentlich Strom: Alte TV-Geräte kommen auf 10 Watt. Moderne Fernseher begnügen sich mit einem Zwanzigstel Stand-by-Leistung.

Steckerleiste installieren! Mit einer ausschaltbaren Steckerleiste können Sie mehrere Geräte auf einmal vom Netz nehmen, etwa Computer und Hifi-Anlagen.



WÄSCHE WASCHEN

Früher mussten die Menschen ihre Wäsche mühsam per Hand waschen. Heutzutage haben wir es da einfacher. Wir füllen einfach die Waschmaschine und per Knopfdruck geht's los. Damit Sie auch hier den Dreh raus haben und Strom und Wasser sparen, einige Tipps.

Wie bei den Geschirrspülmaschinen findet sich auch bei Waschmaschinen das EU-Energielabel. Es gibt z. B. den Stromverbrauch für 100 Waschzyklen an und benennt die Energieeffizienzklasse (von A bis G). Die Energieeffizienzklasse wird dabei auch vom Fassungsvermögen (Nennkapazität) bestimmt. In jedem Fall gilt: Je besser die Effizienzklasse, desto mehr Energie und Wasser sparen Sie – und umso mehr freut sich unsere Umwelt. Sehr gute Waschmaschinen erreichen übrigens die Energieeffizienzklasse A.

Extra-Funktionen ziehen Strom

Smarte Technologie und WLAN-Funktionen gibt es mittlerweile auch in vielen Waschmaschinen. Doch auch solche Funktionen ziehen Strom. Daher sollten Sie diese nur bei Bedarf aktivieren – so wie auch eine Trommelbeleuchtung oder spezielle Tierhaarfunktionen. Zudem sollten Sie darauf achten, dass die Waschmaschine zur Größe Ihres Haushalts passt. Denn auch hierdurch können Sie bereits sparen. Für Singles und Paare eignen sich in der Regel schon kleinere Geräte. Wie viel Strom das Gerät dann im Idealfall verbraucht, hängt letztlich vor allem vom Fassungsvermögen ab.

Wäsche trennen! Das versteht sich von selbst. Weißes also nicht mit Buntem zusammen waschen. Unempfindliche Textilien und Wolle sowie Feinwäsche gehören ebenfalls nicht in eine gemeinsame Waschtrommel. Beachten Sie immer die Pflegehinweise auf den Textilien.

Wäschetrockner nur im Notfall!

Er erspart zwar mühsames Auf- und Abhängen der Wäsche, verbraucht aber auch viel Strom. Wenn Sie ihn nutzen wollen: Füllen Sie das Gerät mit Textilien, deren Material, Größe und Dicke ähnlich sind. Für kleinere Mengen Sparprogramme nutzen.

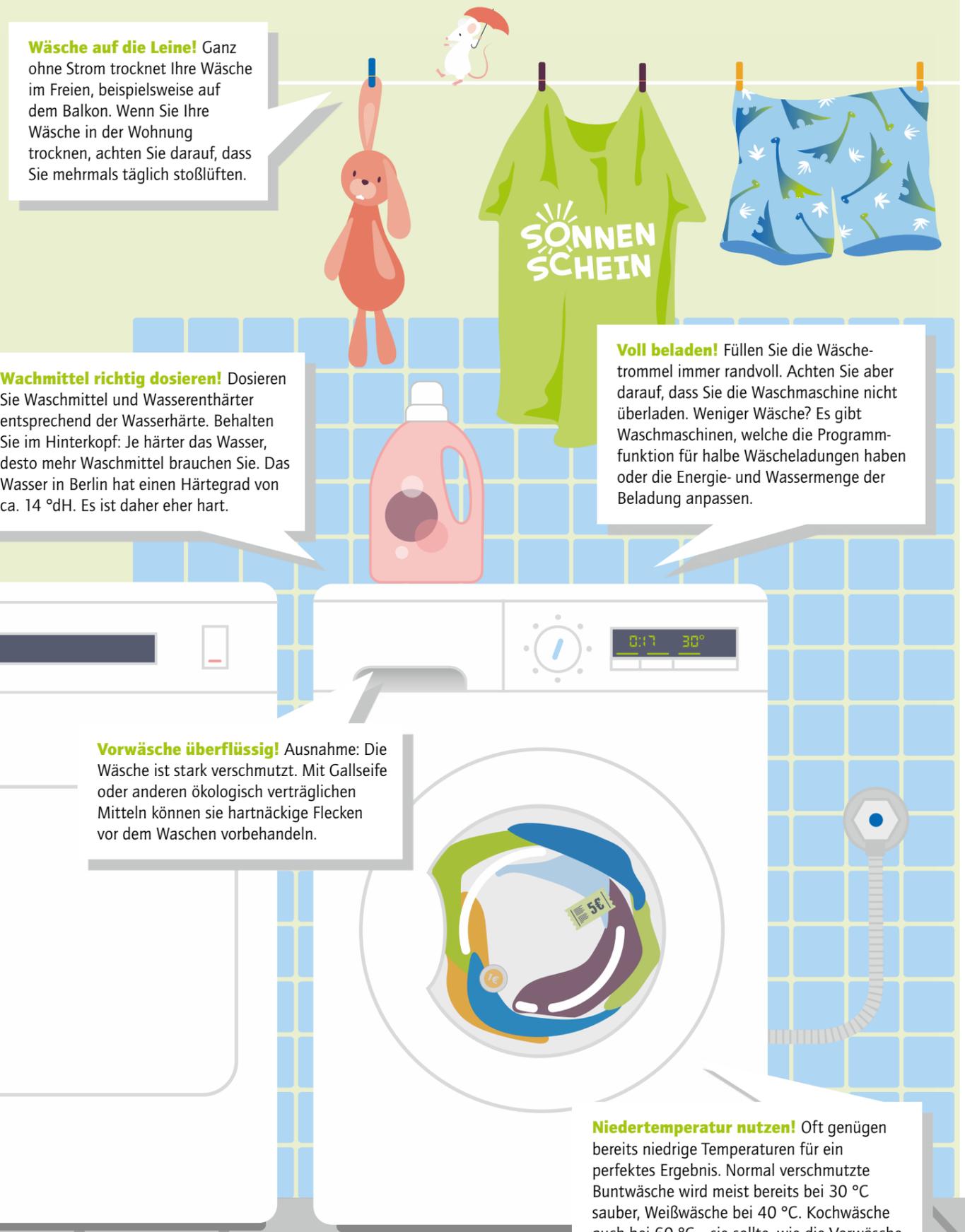
Wäsche auf die Leine! Ganz ohne Strom trocknet Ihre Wäsche im Freien, beispielsweise auf dem Balkon. Wenn Sie Ihre Wäsche in der Wohnung trocknen, achten Sie darauf, dass Sie mehrmals täglich stoßlüften.

Wachmittel richtig dosieren! Dosieren Sie Waschmittel und Wasserenthärter entsprechend der Wasserhärte. Behalten Sie im Hinterkopf: Je härter das Wasser, desto mehr Waschmittel brauchen Sie. Das Wasser in Berlin hat einen Härtegrad von ca. 14 °dH. Es ist daher eher hart.

Voll beladen! Füllen Sie die Waschtrommel immer randvoll. Achten Sie aber darauf, dass Sie die Waschmaschine nicht überladen. Weniger Wäsche? Es gibt Waschmaschinen, welche die Programmfunktion für halbe Wäscheladungen haben oder die Energie- und Wassermenge der Beladung anpassen.

Vorwäsche überflüssig! Ausnahme: Die Wäsche ist stark verschmutzt. Mit Gallseife oder anderen ökologisch verträglichen Mitteln können sie hartnäckige Flecken vor dem Waschen vorbehandeln.

Niedertemperatur nutzen! Oft genügen bereits niedrige Temperaturen für ein perfektes Ergebnis. Normal verschmutzte Buntwäsche wird meist bereits bei 30 °C sauber, Weißwäsche bei 40 °C. Kochwäsche auch bei 60 °C – sie sollte, wie die Vorwäsche, aber die Ausnahme bleiben, etwa für Babywäsche oder auf Anweisung des Arztes.



LICHT

Für jeden Zweck die passende Beleuchtung: Wohnlicht muss eine gemütliche Atmosphäre schaffen und möglichst dimmbar sein. Arbeitslicht darf nicht blenden, keine Schatten werfen oder reflektieren. Mit unseren Energietipps geht Ihnen bestimmt ein Licht auf.

Was ist eigentlich der Unterschied zwischen Lampe und Leuchte? Die Lampe erzeugt das sichtbare Licht. Sie wird als LED-, Glüh-, Halogen- oder Leuchtstofflampe in den Beleuchtungskörper eingeschraubt oder eingesteckt – und das ist dann die sogenannte Leuchte. Besonders sparsam sind LED-Lampen. Bei ihnen handelt es sich um Licht emittierende Dioden. Dank eines eingebauten Festkörperkristalls können sie bis zu 100.000 Stunden leuchten. LEDs sind stoßunempfindlich, sie werden nicht heißer als 40 °C und erzeugen keine UV-Strahlung. Ihr Energieverbrauch liegt bei lediglich drei Watt und sie verbrauchen damit 90 % weniger Strom.

Wie hell darf's denn sein?

Auf der Lampenverpackung finden Sie die Helligkeitsangabe in Lumen. Eine 60-Watt-Glühbirne leuchtet mit etwa 600 Lumen (der Umrechnungsfaktor zehn kann als guter Richtwert dienen). Die Watt-Zahl wird hingegen immer unwichtiger. Um für eine helle Freude zu sorgen, kommen moderne Sparlampen mit einem Fünftel der Strommenge aus, effiziente LED-Lampen mit weniger als einem Siebtel. Auch hier gibt das Energielabel Auskunft über den Energieverbrauch.

Lichtarten mischen! Sorgen Sie für eine gute Mischung von direktem und indirektem Licht. Vermeiden Sie beim Fernsehlicht große Helligkeitsunterscheide. Diese strengen die Augen zu sehr an.

Helle Decken und Wände!
Helle Farben plus reflektierende Lampenschirme erhöhen die Lichtausbeute in Ihren vier Wänden.

Auf Qualität achten! Greifen Sie bei Lampen nicht zu Billigprodukten! Diese zahlen sich im Endeffekt nicht aus, da sie oftmals nur 20.000 Stunden leuchten. Und: Energiesparlampen lohnen sich auch dann, wenn Sie das Licht häufig an- und ausschalten. Gute Produkte verfügen über eine Vorheizung der Elektroden.

Mehr Licht für ältere Menschen! Im Alter verlieren die Augen an Kraft. Daher benötigen ältere Menschen eine mehr als doppelt so hohe Beleuchtungsstärke, um den gleichen Helligkeitseindruck zu haben wie ein Kind.

Öfter reinigen! Auf diese Weise bleibt die Lichtausbeute von Lampen und Leuchten länger hoch. Wichtig: Bevor Sie die Leuchten reinigen, müssen sie spannungsfrei und erkaltet sein.

Ausreichende Grundhelligkeit!
Diese ist vor allem beim Lesen wichtig! Der Kontrast zwischen Lese- und Raumlicht sollte nicht zu groß sein.

Hilfe, in meinem Bett liegt ein Monster!



KÜHLEN UND GEFRIEREN

Ohne Kühlschrank und Gefrierfach geht es heutzutage nicht. Die Geräte sind 365 Tage im Jahr im Einsatz. Rund um die Uhr. Wenn Sie einige der folgenden Punkte beachten, sparen Sie wertvolle Energie und haben trotzdem immer frische Lebensmittel im Haus. Cool, oder?

Alte Kühl-Gefrier-Kombinationen sind wahre Energiefresser. Sie verbrauchen teilweise mehr als 500 kWh im Jahr – das sind mindestens 150 Euro! Mit effizienten Neugeräten können Sie hingegen deutlich über 100 Euro jährlich sparen. Wie sparsam ein Gerät wirklich ist, sagt Ihnen das EU-Energielabel. Auch wenn sich in den letzten Jahren in puncto Energiebedarf einiges getan hat: Selbst Neugeräte erreichen zurzeit nur die Effizienzklasse B. Übrigens arbeiten freistehende Kühl-Gefriergeräte am sparsamsten – sie verbrauchen zwei- bis dreimal weniger Energie.

Darf's eine Neue sein?

Legen Sie beim Kauf eines Kühlschranks ein Augenmerk auf sein Fassungsvermögen. Dieses sollte in etwa dem Bedarf Ihres Haushaltes entsprechen. Folgende Faustregel kann Ihnen bei der Ermittlung des Fassungsvermögens helfen: Für einen Ein-Personen-Haushalt sind ca. 100 bis 140 Liter ausreichend. Bei einer vierköpfigen Familie rechnet man dagegen mit 50 Litern pro Person.

Aber ganz gleich ob neues oder altes Gerät – mit unseren Tipps sparen Sie in jedem Fall.

KLIMA
STREIK

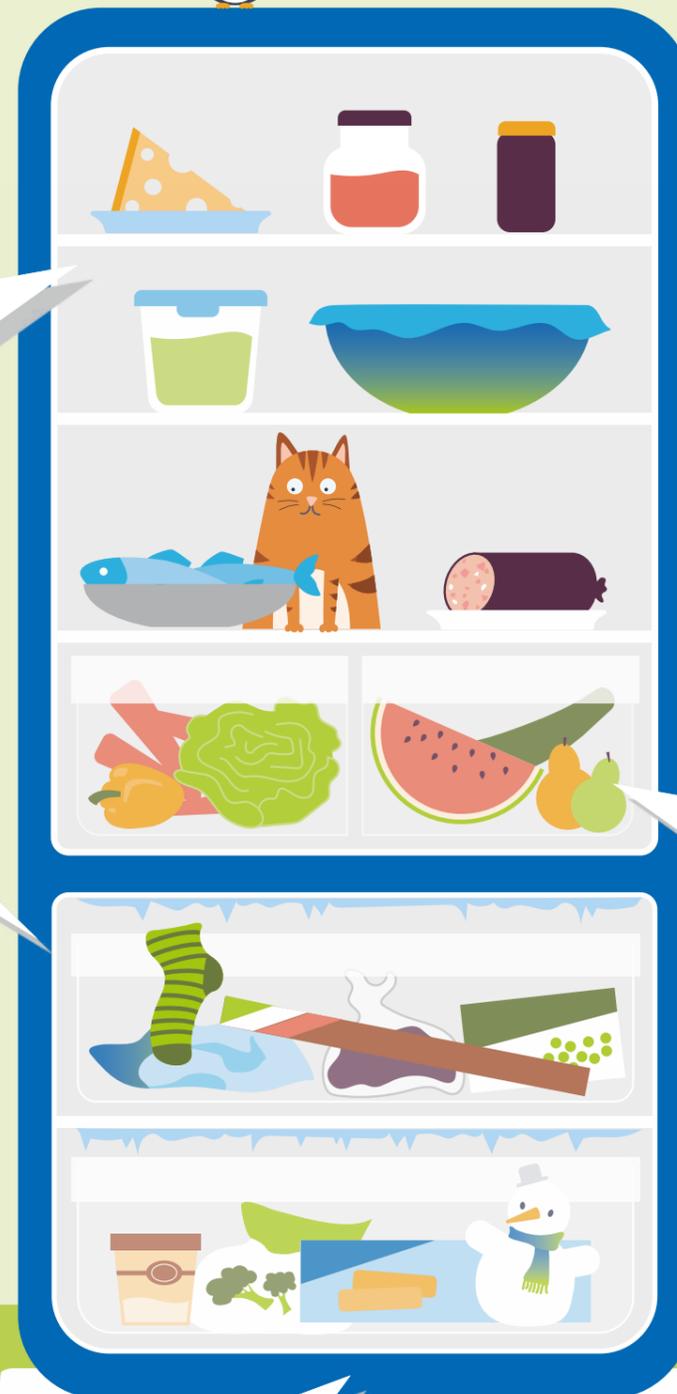


Kühlzone (5 bis 7 °C)

Hier lagern Sie Getränke, Käse oder Eingemachtes perfekt. Bevor Sie Speisen in den Kühl- oder Gefrierschrank stellen, lassen Sie diese abkühlen. An besten verpacken Sie die Speisen in Aufbewahrungsboxen.

Nullgradzone

Einige Kühlschränke verfügen an dieser Stelle über eine Nullgradzone: Leicht verderbliche Lebensmittel wie z. B. Fleisch, Fisch und Wurst bleiben bei einer Temperatur von null Grad besonders lange frisch.



Türfächer (10-12 °C)

Die wärmsten Zonen im Kühlschrank sind der optimale Platz für Butter, Eier oder auch Getränke.

Gemüsefach (8 °C)

Salat, Gemüse und Obst werden hier aufbewahrt. Durch einen Schiebeschalter lässt sich die Feuchtigkeit regulieren.

Gefrierzone (-18 °C)

Bei diesen Minusgraden können Sie perfekt Lebensmittel einfrieren, Gefriergut lagern oder auch Eis bereiten. Aber bitte: Regelmäßig abtauen! Je mehr Eis sich angesammelt hat, desto höher der Stromverbrauch.

Lebensmittel richtig lagern

Ein moderner Kühlschrank kühlt nicht einfach nur Ihre Lebensmittel – er verfügt über „intelligente“ Kühlzonen. Achtung: Liegt die Temperatur nur 1 °C niedriger, steigt der Stromverbrauch um ca. 6 %.

Noch mehr coole Tipps

Standort richtig wählen! Ein kühler, trockener, gut belüfteter Platz ist perfekt. Einige Zentimeter Platz rundum und die warme Luft kann entweichen. Reinigen Sie die Lüftungsgitter regelmäßig.

Vorher auftauen! Am schonendsten tauen Sie Gefriergut im Kühlschrank auf. Hierbei nutzen Sie dann automatisch die abstrahlende Kälte im Kühlschrank.

Tür zu! Schließen Sie die Türen von Kühl- und Gefrierschränken so schnell wie möglich. Tipp: Ordnen Sie den Inhalt des Kühlschranks möglichst übersichtlich. Das erspart langes Suchen.

Dichtungen prüfen! Verschmutzte oder undichte Gummidichtungen lassen Kälte entweichen. Kostbare Energie geht verloren. Prüfen Sie daher regelmäßig die Gummidichtungen der Geräte.

KOCHEN UND BACKEN

Kochen ist eine tolle Sache – vor allem für die eigene Familie oder liebe Freunde. Wenn Sie allerdings den Herd oder Backofen nutzen, verbrauchen Sie auch einiges an Energie. Es sei denn, Sie verändern ein paar kleine Gewohnheiten. Hier unsere Tipps, die Ihnen bestimmt schmecken.

Sie müssen nicht jedes Mal sofort den Herd einschalten, wenn Sie Speisen zubereiten wollen. Kleingeräte sind eine praktische und energiesparende Alternative und eine nützliche Küchenhilfe. Erhitzen Sie z. B. Ihr Wasser im Wasserkocher. Das geht wesentlich schneller und günstiger als auf der Kochplatte. Das Frühstücksei gelingt im Eierkocher nochmal so perfekt. Und wenn es mittags besonders schnell gehen soll: die Reste vom Vortag einfach in der Mikrowelle erhitzen – ohne Fett und Wasser, dafür strom- und zeitsparend.

Öfter mal kalte Küche probieren

Klar – ein warmer Eintopf oder ein saftiger Braten aus dem Ofen schmecken köstlich. Aber kalte Gerichte sättigen ebenso gut. Zudem lassen sie sich oftmals viel schneller und unkomplizierter zubereiten. Wir haben ein paar nützliche Tipps für Sie zusammengestellt, die Sie selber einmal ausprobieren können. Guten Appetit.

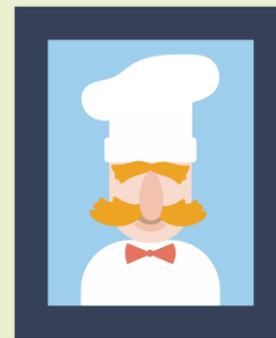


Dreimal kalt genießen

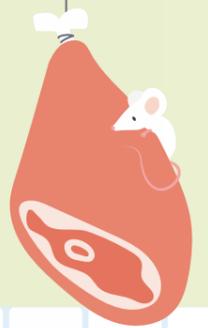
Haferflocken machen satt und sind gesund. Mit Milch, Nüssen und Obst sind sie besonders nahr- und schmackhaft.

Mit vorgekochten Kichererbsen und eingelegtem Gemüse lassen sich köstliche Salate zubereiten. Frische Paprika oder knackige Salatgurke dazu – schon entsteht eine echte „Proteinbombe“ – verfeinert mit Pesto und Gartenminze besonders lecker.

Couscous und Bulgur quellen auch in kaltem Wasser – z. B. über Nacht im Kühlschrank. Anschließend nach Herzenslust mit Gemüse, Kräutern und etwas Zitronensaft „pimpen“. Zum Schluss noch etwas Öl dazugeben.



Hochwertige Töpfe verwenden! Töpfe und Pfannen, deren Böden eben und zwischen zwei und sechs Millimeter dick sind, übertragen die Wärme optimal. Topf oder Pfanne sollten zum Durchmesser der Kochplatte passen. So kann die Energie bestmöglich genutzt werden.



Nicht zu viel Wasser! Garen Sie Gemüse und Kartoffeln möglichst mit wenig Wasser bzw. Flüssigkeit. Es genügt, wenn der Topfinhalt gerade eben mit Wasser bedeckt ist. Kochen Sie Wasser im Wasserkocher vor, dies spart Energie.

Deckel auf den Topf! Der Deckel sollte nicht verbogen sein oder schräg aufliegen. Ansonsten kann Wärme entweichen. Und wenn Sie unbedingt in den Topf schauen wollen: Für neugierige Köche gibt es Deckel aus Glas.

Schnellkochtopf nutzen! Bei langen Garzeiten sparen Sie damit bis zu 30 % Strom. Außerdem dauert die Zubereitung nur halb so lange.



Nachwärme nutzen! Bereits einige Minuten vor Ende der angegebenen Garzeit die Kochstelle abschalten und die Nachwärme nutzen. Das gilt auch fürs Backen: Backofen frühzeitig ausstellen. So wird der Braten nochmal so kross.

Auf Umluft umsteigen! Umluft ist effizienter als Ober- und Unterhitze. Da hierbei die Temperatur um etwa 25 bis 30 °C niedriger ist, wird Strom gespart. Zudem können Sie dabei gleichzeitig auf mehreren Ebenen backen.

Stromsparend backen! Verzichten Sie auf unnötiges Vorheizen. Ausnahmen: empfindliche Backwaren wie etwa Biskuit, Blätterteig, Brot oder Gerichte mit kurzer Garzeit.

Backofentür zu! Mit jedem Öffnen der Backofentür können bis zu 25 % der Wärme verloren gehen.



GESCHIRR SPÜLEN

Es gibt nicht viele Menschen, die sich um den Abwasch reißen. Warum auch: Schließlich gibt es Geschirrspülmaschinen. Dank ihnen spart man Energie und Wasser und muss sich nicht mehr die Hände schmutzig machen. Entdecken Sie Tipps, die sich gewaschen haben.

Eine moderne Geschirrspülmaschine hat einen durchschnittlichen Verbrauch von rund 10 Litern Wasser pro Durchlauf. Wenn Sie die gleiche Menge Geschirr mit der Hand spülen, verbrauchen Sie dabei zwischen 40 und 60 Liter warmes Wasser. Die Effizienz eines Geschirrspülers liegt damit also buchstäblich auf der Hand. Wichtig: Stimmen Sie Größe des Geschirrspülers auf die Geschirrmenge ab, die Sie regelmäßig verbrauchen. Geräte mit einer Breite von 60 Zentimetern fassen 12 bis 14 Gedecke. Voll beladen arbeiten sie wirtschaftlicher als schmale Geräte für acht bis neun Gedecke.

Der Blick aufs Energielabel hilft

Wenn Sie mit dem Gedanken spielen, sich eine Geschirrspülmaschine anzuschaffen, achten Sie unbedingt auf das EU-Energielabel! Das informiert Sie über den Strom- und Wasserverbrauch, enthält Angaben zur Trockenwirkungsklasse, zur Geräuschentwicklung sowie zur Standardbeladung. Zurzeit gibt es sieben Energieeffizienzklassen, die Ihnen beim Vergleichen helfen – von „A“ (besonders sparsam) bis „G“ (sehr hoher Energieverbrauch). Der Aspekt der Geräuschentwicklung ist für eine offene Küche wichtig.

Voll beladen! Nehmen Sie das Gerät immer nur in Betrieb, wenn es vollgepackt ist. Ein halbvolles Gerät hat in der Regel denselben Energieverbrauch wie ein volles.

Klarspülung dosieren! Passen Sie, falls möglich, die Salz- und Klarspülung des Gerätes individuell dem Härtegrad des Wassers an. Das Wasser in Berlin hat einen Härtegrad von ca. 14 °dH. Es ist daher eher hart.

Reinigungsmittel dosieren! Hier gilt „So viel wie nötig, so wenig wie möglich“. Tipp: Kombinationsreiniger 3-in-1 enthalten bereits Salz und Klarspüler.

Ran an den Warmwasseranschluss! Die meisten Geschirrspüler lassen sich an die zentrale Warmwasserversorgung anschließen. So muss das Wasser nicht in der Maschine mit Strom erwärmt werden.

Sparprogramme nutzen! Es gibt sie z. B. für die Geschirrmenge oder den Verschmutzungsgrad. Das Intensivprogramm nur bei stark verschmutztem Geschirr einschalten. Ebenfalls energiesparend sind spezielle ECO-Programme oder Glas-Kurzprogramme bei niedrigen Temperaturen.

Gerät pflegen! Während des Spülvorgangs reinigt sich die Geschirrspülmaschine selbst. Sie sollten allerdings die Siebe regelmäßig säubern. Ggf. auch Sprühdüsen und -arme kontrollieren.

Nicht vorspülen! Das verbraucht nur zusätzliches Wasser. Entsorgen Sie grobe Speisereste im Restmüll. Packen Sie dann das verschmutzte Geschirr direkt in die Geschirrspülmaschine und schließen Sie die Tür, so trocknen Speisereste nicht an.



MIT LINKS ZU WEITEREN INFOS

www.co2online.de

Auf dieser Website finden Sie kostenlose Checks, mit denen Sie Ihren Stromverbrauch kontrollieren können – u. a. einen „HeizCheck“, einen „KühlCheck“ oder einen „WasserCheck“. Ein Link bringt Sie zudem zum kostenlosen Energiesparkonto. Es informiert Sie über Energiesparmöglichkeiten und bietet Ihnen einen detaillierten Überblick über Ihren Verbrauch an Strom, Heizenergie und Wasser.

www.energiekostenmonitor.de

Zusammen mit Bibliotheken und der No-Energy-Stiftung für Klimaschutz und Ressourceneffizienz bietet das Umweltbundesamt kostenfrei Energiesparpakete zum Ausleihen an. Darin befindet sich z. B. ein Messgerät. Zwischen Steckdose und Elektrogerät montiert hilft es Ihnen dabei, heimliche Stromfresser aufzuspüren. Das Energiepaket gibt es mittlerweile auch in mehr als 1.200 Bibliotheken.

www.energiewechsel.de

Auf dieser ausführlichen Website des Bundesministeriums für Wirtschaft und Klimaschutz finden sich zahlreiche weitere Energiespartipps sowie viele interessanten Zahlen und Fakten rund um das Thema Energiesparen. Es gibt kurze Videos, anschauliche Grafiken und Schaubilder sowie ein Quiz, bei dem Sie Ihr Wissen überprüfen, und gleichzeitig noch einiges lernen können.

www.oeko.de

Der Öko-Institut e.V. will mit seiner Arbeit dazu beitragen, die Natur, unsere Umwelt sowie die natürlichen Ressourcen zu schützen und langfristig zu sichern. Auf seiner Website finden Sie zahlreiche interessante Informationen rund um die Themen Umwelt, Energie und Klimaschutz sowie Nachhaltigkeit.

www.verbraucherzentrale.de

Die Verbraucherzentralen bieten Beratung und Information zu allen Fragen des Verbraucherschutzes. Auch das Thema Energiesparen steht dabei auf der Agenda. So finden Sie auf der Website viele Tipps, wie Sie im Alltag ganz leicht Strom sparen und den Verbrauch von Warmwasser und Heizenergie senken können. Wer sich individuell beraten lassen möchte, nutzt die Energieberatung.

www.bwb.de

Ohne die Berliner Wasserbetriebe läuft's nicht in Berlin. Neben umfassenden Infos zur Qualität des Berliner Wassers bietet Ihnen die Rubrik „Wasserwissen“ Spannendes und Nützliches aus der Welt des „kühlen Nass“. Darüber hinaus enthält die Website eine Übersicht über Gebühren und Services des städtischen Versorgers.

www.wärme.berlin

Die Umsetzung der Wärmewende – das ist das ambitionierte Ziel der Vattenfall wärme Berlin AG. Im Mittelpunkt der Aktivitäten des Unternehmens stehen dabei u. a. die umweltschonende Wärmeversorgung und der verantwortungsvolle Umgang mit den natürlichen Ressourcen.

Impressum

Herausgeber:

Wohnungsgenossenschaft Marzahner Tor eG

Märkische Allee 210 A

12679 Berlin

Telefon: 030 549942-0

Fax: 030 549942-29

info@marzahner-tor.de

www.marzahner-tor.de

Konzeption, Kreation, Umsetzung:

REVOLUTION Werteagentur

www.revolution-werteagentur.de

Fotos: S. 2-3: VH-studio / Shutterstock

Illustrationen/Infografiken: Stefanie Bendfeldt; Shutterstock: Nadia Snopek, Silver Kitten, Totostarkk9456, Anka Drozd, Wanwisspaul



Marzahner Tor

Wohnungsgenossenschaft
Marzahner Tor eG

Märkische Allee 210 A
12679 Berlin

Telefon: 030 549942-0

Fax: 030 549942-29

www.marzahner-tor.de

