

A photograph of a fox sitting in a grassy field. The fox is brown and white, looking to the right. In the foreground, there are several bare, thin branches of a tree or shrub. The background is a field of tall grass, some green and some yellow, suggesting an autumn or late summer setting.

**Frank Ohlsen**  
**Freier Energieberater**

# **So werden Sie zum Energiesparfuchs**

*Wie Sie durch einfache Maßnahmen Ihren  
Energieverbrauch im Haushalt senken und dabei  
gleichzeitig etwas gegen den Klimawandel tun.*

So werden Sie zum Energiesparfuchs



## Lizenzbedingungen

---

Dieses Werk wird von mir unter der Creative Commons Lizenz unter Namensnennung weitergegeben.

Sie als Leser dürfen das Werk ohne weitere Veränderung sowohl kommerziell als auch nicht kommerziell weiter gegeben werden, solange dies vollständig geschieht und ich als Urheber genannt werde.

Fühle dich also frei dieses Werk zu speichern, zu drucken und an andere weiter zu geben.

## So werden Sie zum Energiesparfuchs

### Inhalt

Lizenzbedingungen	2
Vorwort	4
Temperaturen von Kühlschrank und Gefriertruhe senken	6
Geschirrspüler richtig nutzen	7
Waschmaschine mit niedriger Temperatur waschen	9
Trockner effektiv nutzen	11
Richtig kochen	11
Unterhaltungselektronik ausschalten	12
Computer Nutzung	13
Richtig lüften	13
Temperatur im Haus senken	14
Einsatz von LED Lampen	14
Umstellung auf erneuerbare Energien	16
Zusatztipp für die Umwelt	19
Firmeninformationen	20

So werden Sie zum Energiesparfuchs

## Vorwort

---

Vielfach wird ja die Klimaerwärmung noch herunter gespielt und es regen sich Stimmen, es würde sich dabei um eine Erfindung handeln. Doch wenn du wirklich die Augen und Ohren offen hältst, lässt sich diese nicht verleugnen.

Die Klimabilanzen sehen Jahr für Jahr schlechter und schlechter aus. Seit Jahren steigen die durchschnittlichen Jahrestemperaturen. Und das nicht nur bei uns. Im Nahen Osten häufen und verlängern sich die Dürreperioden. Forschungen des Max-Planck-Institutes haben aufgezeigt, dass zum Bsp. in Somalia sich seit Jahren die Dürrezeiten sich auf 200 Tage im Jahr summieren und die Temperaturen dabei auf über 50 Grad Celsius steigen. Schuld am Klimawandel sind die immer noch steigenden CO<sup>2</sup> Ausstöße sowie die Versäuerung der Ozeane.

Gründe genug, um sich für eine positivere Klimabilanz einzusetzen. Und dazu kann jeder von uns beitragen. Wir sollten hier nicht auf die Politik warten sondern anfangen zu handeln.

Ein erster Schritt dazu kann es sein, den eigenen Strom- und Gasverbrauch zu senken.

Aus diesem Grund habe ich diesen Report verfasst.

So werden Sie zum Energiesparfuchs

Denn mit jeder eingesparten kWh Strom und Gas verringert sich der CO<sup>2</sup> Ausstoß.

Die hier aufgeführten möglichen Ersparnisse beziehen sich auf einen durchschnittlichen 4-Personen Haushalt.

Sparen wir also ordentlich Strom und Gas und tragen wir so zu einer positiveren Klimabilanz bei. Denn wenn jeder schon jetzt seinen Beitrag mit leistet, können wir unser Klima noch retten.

Es ist mir eine Herzensangelegenheit, mit diesem Werk zu einer positiven Energiebilanz beizutragen.

Solltest Du als Leser weitere Tipps zur Einsparung von Energie haben, fühle dich eingeladen mir diesen mitzuteilen, damit dieser in einer späteren Fassung seinen Platz findet.

Frank Ohlsen

Energieberater

7 März 2017

---

So werden Sie zum Energiesparfuchs

## Temperaturen von Kühlschrank und Gefriertruhe senken

Wenn Du die Temperatur vom Kühlschrank auf +7 °C und die von Gefrierschrank oder -truhe auf -18 °C einstellst, spart das ca. 10% des Energieverbrauchs des jeweiligen Gerätes.

Sind deine Kühlaggregate schon sehr alt (>15 Jahre) kann es weitere Ersparnis geben, wenn du neue Geräte anschaffst. Die Neuanschaffung rechnet sich bereits nach drei bis vier Jahren.

Für alle neu angeschafften Geräte solltest du auf eine Energieeffizienzklasse zwischen A+ und A+++ achten.



Die verschiedenen Energieeffizienzklassen sind schnell erklärt. Auf einer Skala sind die verschiedenen Klassen bezeichnet. Klasse G kennzeichnet die schlechteste, Klasse A die beste. Diese übersichtliche Regelung galt bis zum Jahr 2003. Durch den technischen Fortschritt hatten in diesem Jahr jedoch beinahe alle

Geräte bereits A erreicht.

So werden Sie zum Energiesparfuchs

## **A, A+ und A++ - neue Bezeichnungen, neue Fragen.**

Ab 2003 wurde schließlich die Klassen A+ und A++ eingeführt. Dies war noch immer übersichtlich, führte bei vielen Verbrauchern jedoch zu Verwirrungen. Rein nach den Namen beurteilt, ist erst einmal kein großer Unterschied zwischen Klasse A und A+. Tatsächlich bezeichnet A+ jedoch ein Gerät, das 20% weniger als ein Elektrogerät der Klasse A verbraucht. Bei A++ sind es sogar 40% weniger Energiebedarf und A+++ 60%. Noch mehr kannst du sparen, wenn Du die Geräte an einem schattigen Platz stellst oder in einem kühleren Raum. Je 1 °C niedrigere Raumtemperatur benötigen die Geräte ca. 3% weniger Strom. Pro Gerät spart dieser Tipp ca. 10 € pro Jahr.

## **Geschirrspüler richtig nutzen**

---

Häufig wird der Geschirrspüler nur halb voll beladen angestellt. Die Geschirrspülmaschine voll zu beladen und ein vorhandenes Energiesparprogramm zu nutzen, kann weitere 35,- € im Jahr sparen.

Energiesparprogramme brauchen zwar häufig länger als die normalen Programme, was unserem Glauben an der Effizienz möglicherweise zuwider läuft. Doch im länger dauernden Eco Modus wird das Wasser weniger stark aufgeheizt. Laut Stiftung Warentest kostet ein

So werden Sie zum Energiesparfuchs

Waschgang im Eco Modus im Schnitt 38 Cent, im schnelleren Standardprogramm dagegen rund 10 Cent mehr.

Und niemand muss aus Gründen des Umweltschutzes auf die Maschine verzichten. Denn die Maschinen arbeiten in der Regel günstiger und sparsamer als die Handwäsche.

So werden Sie zum Energiesparfuchs

## Waschmaschine mit niedriger Temperatur waschen

---

Heute sind die modernen Waschmittel so gut, dass selbst Kochwäsche nicht mehr gekocht werden muss. Hier reicht es durchaus, sie mit 60° oder sogar nur mit 40° zu waschen. Und auch 60° Wäsche lassen sich mit 40° sauber waschen.

Weitere Sparmaßnahmen: Hat die Waschmaschine ein Energiesparprogramm, sollte dieses auch genutzt werden. Auch wenn die Programme in der Regel länger brauchen, sparen sie Energie (siehe die Begründung aus Tipp 2.). Und ein Vorwaschprogramm ist auch nicht nötig.

Die Maschine sollte voll beladen werden, bevor Sie angestellt wird. Und für das schleudern der Wäsche sollte die höchste Drehzahl verwendet werden. Denn je weniger Feuchtigkeit in der Wäsche ist, umso schneller wird sie trocken.

Und noch ein Tipp: Nicht immer muss die Wäsche nach dem tragen direkt in die Waschmaschine. Manchmal genügt es auch, sie kurz durchzulüften.

So werden Sie zum Energiesparfuchs

Das Waschergebnis wird von vier Faktoren bestimmt:

- Waschmittel
- Mechanik (wie bewegt sich die Waschtrommel)
- Temperatur
- Zeit

Wird einer der Faktoren verändert, wirkt sich das auf die übrigen aus. Durch mehr Zeit benötige ich eine niedrigere Temperatur und weniger Waschmittel.

Bei einem durchschnittlichen Gebrauch von ca. 160 Waschgängen lassen sich ca. 110,- € an Energie sparen.

So werden Sie zum Energiesparfuchs

## **Trockner effektiv nutzen**

---

Um den Trockner effektiv zu nutzen, sollte das Flusensieb nach jeder Benutzung gereinigt werden. Ein verdrecktes Flusensieb behindert die Trocknung und kostet so mehr Energie.

In einem Gang sollte möglichst die gleiche Wäscheart getrocknet werden. Wenn zwischen Hemden z.B. eine Jacke liegt und diese noch nass ist, während der Rest schon trocken ist, kostet die längere Laufzeit unnötige Energie.

Noch mehr Energie lässt sich sparen, wenn du die Wäsche an der Luft trocknest. Mit dem positiven Nebeneffekt, dass die Wäsche weich ist. Gerade in der warmen Jahreszeit trocknet die Wäsche an der Leine sehr schnell und spart so weitere kWh Energie.

## **Richtig kochen**

---

Auch beim Kochen lässt sich eine Menge Energie sparen.

Verwende zum Kochen nur Töpfe, die auf die Platten passen. Zu kleine oder zu große Töpfe verbrauchen mehr Energie als nötig. Verwende zu jedem Topf einen passenden Deckel. Alleine die Verwendung des Deckels spart 1/3 Strom. Außerdem benötigst du weniger Wasser

So werden Sie zum Energiesparfuchs

zum Kochen, da die Speisen im Dampf garen. Dabei bleiben dann auch noch mehr Vitamine erhalten. Ersparnis ca. 46,- € im Jahr.

Beim Backen lässt sich Energie sparen, wenn du die Umluft Funktion verwendest. Dadurch benötigst du etwa 20° weniger Temperatur. Ein Vorheizen des Ofens ist ebenfalls nicht mehr erforderlich.

Wenn du dann noch 5 bis 10 Minuten vor Beendigung des Garprozesses den Herd abstellst, reicht die verbleibende Wärme noch aus, um das Gut fertig zu stellen.

Wenn du Wasser kochen willst, solltest du einen Wasserkocher verwenden. Wenn Du pro Tag 1l Wasser kochst, sparst du damit nochmal ca. 40,- € pro Jahr, denn der Wasserkocher ist sparsamer beim Heizen als ein E-Herd.

## **Unterhaltungselektronik ausschalten**

---

Geräte, die gerade nicht genutzt werden, sollten ausgeschaltet werden. Geräte, die nur im Standby Modus ausgeschaltet werden, ziehen im Durchschnitt

So werden Sie zum Energiesparfuchs jede Stunde 10 Watt. Bei fünf Geräten lassen sich schnell um die 100,- € im Jahr sparen.

Um die Geräte schnell ausschalten zu können, eignen sich am besten Steckdosenleisten mit einem zentralen Schalter. So lassen sich alle Geräte des Medientcenters mit einem Klick ausschalten.

## Computer Nutzung

---

Auch bei der Verwendung des PC lässt sich Energie sparen. Geräte am PC, die gerade nicht genutzt werden, sollten ausgeschaltet werden. Wenn Du keine Spiele spielst tut es ein Office PC. Der benötigt weniger Strom als ein Gamer PC.

Wenn Du ein Laptop nutzt, betreibe diesen nur am Strom, um ihn aufzuladen und nutze dann den Akku.

Das spart nicht nur Strom – Du verlängerst damit auch die Lebenszeit deines Akkus.

Betreibst du deinen Laptop dauerhaft am Strom leidet der Akku stark und die Laufzeit ist dann im späteren Bedarfsfall oft nicht mehr so prickelnd.

## Richtig Lüften

---

So werden Sie zum Energiesparfuchs  
Die Fenster dauerhaft geöffnet zu halten kostet unnötig Energie. Besser ist es, mehrmals täglich für fünf bis zehn Minuten für Durchzug zu sorgen und so die Luft auszutauschen. Dadurch kühlt die Wohnung nicht so sehr aus.

Die Luft wird durch weit geöffnete Fenster viel besser ausgetauscht, was auch zum allgemeinen Wohlbefinden beiträgt.

Durch die Stoßlüftung lassen sich ca. 180,- € im Jahr sparen.

## **Temperatur im Haus senken**

---

Sofern es für dein Wohlbefinden gut ist, senke die durchschnittliche Temperatur im Haus.

Wenn du die Temperatur um 1° senkst, spart das über das Jahr ca. 135,- €

## **Einsatz von LED Lampen**

---

Mit dem Austausch der Beleuchtung durch LED Lampen läßt sich ebenfalls langfristig Geld sparen. Denn moderne LED Lampen verbrauchen etwa 80 - 90 % weniger

Energie als herkömmliche Beleuchtungstechnik. Gehen wir bei einem durchschnittlichen Energieverbrauch von 9% zum Gesamtverbrauch für die Beleuchtung in

So werden Sie zum Energiesparfuchs

Deutschen Haushalten (Stand 2011 laut Arbeitsgemeinschaft Energiebilanz) aus und einer Ersparnis von etwa 80% kommt auch hier einiges zusammen.

Rechenbeispiel: Haushaltsverbrauch 4000 kW

davon Beleuchtung 360 kW

80 % Ersparnis 304 kW

oder in Euro bei einem durchschnittlichen Arbeitspreis von ca. 26 Ct knapp 80 € pro Jahr

Hinzu kommt die Ersparnis beim Kauf von neuen Lampen, denn LED halten etwa 15 - 25 mal länger.

LED Lampen gibt es günstig und mit Beratung bei

**ENERGIESPARENDE  
LED-LAMPEN!**

Nur Topmarken.



Einsparung

76

Euro

224

kg CO<sub>2</sub>

**TOSHIBA**

**GRÜNSPAR**   
GREEN SMART SOLUTIONS

**Zum  
Shop**

So werden Sie zum Energiesparfuchs

## Umstellung auf erneuerbare Energien

---

Dieser Tipp spart nicht wirklich Energie, schont aber den eigenen Geldbeutel und hilft bei dem Wechsel zu erneuerbaren Energien für einen verringerten CO<sup>2</sup>-Ausstoß.

Der Wechsel zu Anbietern für erneuerbare Energien ist heute auch meistens nicht teurer als über die so genannte graue Energie. Ganz im Gegenteil.

Gegenüber den Grundversorger Tarifen sind diese oft sogar günstiger. Bei einem Vier Personen Haushalt lassen sich durch einen Wechsel des Anbieters oft einige hundert Euro sparen.

Und im Gegensatz zu Kommunikationsdienstleistern ist in Deutschland die Energieversorgung per Gesetz zugesichert.

Das bedeutet, dass ein Haushalt bei Ausfall eines Versorgers immer ohne jegliche Unterbrechung vom Grundversorger beliefert wird.

Des Öfteren haben mir schon Kunden berichtet, dass ein Bekannter mal ohne Strom und/oder Gas gewesen ist.

Sollte ein Haushalt nicht mit Strom versorgt werden, so hat dieser schon über einen längeren Zeitraum seine

So werden Sie zum Energiesparfuchs

Stromrechnung nicht bezahlt und wurde mehrfach angemahnt.

Mehr dazu unter

<http://energie.finde-dich-selbst.net/stromsperren-sind-vermeidbar/>

Es ist also ohne Risiko jederzeit möglich, sich nach Vertragsende einen neuen Anbieter zu suchen.

Mehr zu den Möglichkeiten der Umstellung erzähle ich dir gerne in einer persönlichen Beratung.

Unser Motto:

**Strom + Gas** .....

....wechsel das!

Sie sparen – und WIE?

Wir machen das für Sie!

Bitte mailen Sie mir Ihre letzte Strom- und Gasabrechnung oder rufen Sie mich einfach an!

Mit dem unverbindlichen Angebot, das für sie völlig kostenlos ist, sparen Sie nicht nur selber Geld, sondern

So werden Sie zum Energiesparfuchs

sie leisten indirekt auch noch einen Beitrag zum Umweltschutz. Denn mit jedem zustande gekommenen Anbieterwechsel spende ich 1,50 € an eine Organisation, die sich um Umweltschutzprojekte kümmert.

Welche Projekte im Einzelnen von mir unterstützt werden, darüber berichte ich auf meiner Webseite oder im persönlichen Gespräch.

Möglicherweise hast du aber auch eine Anregung für ein Projekt, das dir am Herzen liegt.

Sofern es möglich ist, kann dann auch ein solches Unterstützung finden.

So werden Sie zum Energiesparfuchs

## Zusatztipp für die Umwelt

---

Hier habe ich jetzt noch einen Zusatztipp, mit dem du beim Waschen nochmal Geld sparen kannst.

Die Waschkugel macht den Einsatz von Waschmittel und Weichspüler überflüssig und du kannst alles bei 30° waschen.



Hier noch einige Vorzüge durch die Waschkugel.

- Sie hält ca. 1000 Waschgänge bzw. 3 - 4 Jahre
- Antibakteriell durch Total Effektive Mikroorganismen
- 100 % ohne Chemie, daher für jeden Menschen optimal, besonders für Kinder und Allergiker
- Jährliche Ersparnis 100 - 300 €

Zu beziehen unter [worldsoft-wbs](http://worldsoft-wbs)

So werden Sie zum Energiesparfuchs

## Firmeninformationen

---

Frank Ohlsen

Lizenzierter Vertriebspartner für

NAVIGATOR-energie Service UG

Müggendahlweg 10

21394 Westergellersen

**Tel.** +49 4135 870230

**Mobil** +49 177 5442557

Mail: [Frank.Ohlsen@navigator-energie.de](mailto:Frank.Ohlsen@navigator-energie.de)

<http://energie.finde-dich-selbst.net>