



Energieverbrauch – 10 Tipps, um Sprit zu sparen

[Startseite](#) >> [Allgemein](#) >> [Energieverbrauch – 10 Tipps, um Sprit zu sparen](#)

Spritsparendes Fahren

Aber auch schon der Weg zur Arbeit fällt für viele von uns finanziell deutlich stärker ins Gewicht und rückt ähnlich wie zu Corona-Hochzeiten das Thema „Homeoffice“ wieder ins Blickfeld und auch das Fahrrad mag nun wieder häufiger zum Einsatz kommen. Jedoch kann nicht jeder seine Arbeit von zu Hause aus verrichten und gerade in der Pflege wird man dort gebraucht, wo die Pflegebedürftigen sind. Für diejenigen von Ihnen, die arbeitsbedingt viele Wege und/oder Kilometer mit dem Auto zurücklegen müssen, daher nun an dieser Stelle eine Reihe von Tipps zum Sprit sparen, die wir für Sie recherchiert haben. (Quellen: www.adac.de; www.tuev-nord.de)

Sofort losfahren!

Im Auto Platz nehmen, Sitz einstellen, Gurt anlegen und ohne Aufwärmphase sofort starten: Wenn Sie gleich losfahren, wird Ihr Motor schneller warm und Sie verbrauchen weniger Kraftstoff.

Beschleunigen Sie flott und schalten Sie rechtzeitig hoch, bei einer Drehzahl von ca. 2.000 U/min. Das Motto lautet: „Früh hoch, spät runter schalten“. Nur zum Anrollen aus dem Stand sollte im ersten Gang gefahren werden, denn hier kommt es zum höchsten Kraftstoffverbrauch. Schon nach 2 bis 3 Metern kann in den 2. Gang geschaltet werden. Zwischen 20 und 30 km/h kann schon in den 3. Gang geschaltet werden. Bei 40 km/h sollte man im 4. Gang fahren. Behalten Sie mit niedrigen Drehzahlen die gewählte Geschwindigkeit bei. Bei einer Drehzahl von 2.000 U/min sparen Sie am meisten Sprit. Das heißt auch: Fahren Sie im höchstmöglichen Gang. Niedertouriges Fahren schont den Motor und mindert zudem die Lärmbelastung. Schalten Sie spätestens bei 1000 Touren herunter, das ist in der Regel knapp über der „Ruckelgrenze“, so sparen Sie Kraftstoff und ersparen Ihrem Motor Schäden.

Fahrweise optimieren

Vorausschauend fahren

Halten Sie genügend Abstand zum vor Ihnen fahrenden Auto, so können Sie Geschwindigkeitsunterschiede leichter ausgleichen. Häufiges Bremsen und Beschleunigen kostet Sprit. Nehmen Sie beim Heranrollen an eine rote Ampel nicht den Gang heraus. Nutzen Sie so lange wie möglich die Motorbremswirkung. Gehen Sie frühzeitig vom Gas und lassen Sie das Auto beispielsweise die letzten paar hundert Meter bei eingelegtem Gang auf eine Ortschaft zurollen, anstatt unmittelbar davor abrupt abzubremsen.

Bei kaltem Motor verbraucht ein Auto am meisten Sprit. Vermeiden Sie daher wenn möglich Kurzstrecken oder kombinieren Sie mehrere Einzelfahrten zu einer längeren Fahrt. Das Warmlaufenlassen des Motors im Stand sollten vermieden werden, da es verboten ist, die Umwelt belastet und zusätzlich Sprit kostet.

Kurze Strecken vermeiden

Im Leerlauf den Motor ausschalten

Sobald der Motor läuft verbraucht er Kraftstoff, auch wenn das Fahrzeug nicht fährt, ca. 0,5 bis 1 Liter pro Stunde). Wenn die Leerlaufzeit voraussichtlich länger als 20 Sekunden dauert, Motor besser ausschalten. Viele Autos haben bereits eine Start- Stopp-Automatik. Wenn diese nicht vorhanden ist, einfach den Schlüssel umdrehen. Laut ADAC ist die zusätzliche Belastung für Anlasser und Batterie gerade bei warmem Motor zu vernachlässigen.

Klimaanlage, Gebläse, Sitzheizung, etc. beziehen ihre Energie aus dem Bordnetz: Wo Energie benötigt wird, wird Sprit verbraucht. Schalten Sie elektrische Verbraucher nur an, wenn es sinnvoll ist. Der elektrische Energiebedarf ist nicht von der Fahrstrecke oder von der Geschwindigkeit abhängig, sondern von der Zeit, also von der Einsatzdauer. Allerdings geht Sicherheit vor. Verzichten Sie nicht auf notwendige Helfer, wenn Sie sich und andere damit in Gefahr bringen.

Unnötige elektrische Verbraucher ausschalten

Die Ladung des Autos und damit das Gesamtgewicht reduzieren

Getränkekisten, Elektrogeräte für den Recyclinghof oder andere treue Begleiter im Kofferraum – jedes Stück mehr im Auto bedeutet mehr Gewicht und kostet Sprit. Je mehr Gewicht im Auto, desto mehr Energie ist für die Fortbewegung des Autos erforderlich. Entfernen Sie am besten alles, was im Auto dauerhaft nichts zu suchen hat.

Zu wenig Luft in den Reifen erhöht den Verbrauch des Autos. Kontrollieren Sie daher regelmäßig den Luftdruck.

Auf den richtigen Reifendruck achten

Navi einschalten

Bei vielen Navigationssystemen können Sie auch innerhalb der Stadt spritsparende Routen abfragen. Nutzen Sie Strecken, bei denen Sie erfahrungsgemäß weniger im Stau stehen.

Einige ADAC Trainingsanlagen bieten spezielle Sprit-Spartrainings an. Informationen dazu gibt es auf den regionalen Seiten der ADAC Trainingsanlagen.

Ein Fahrtraining des ADAC nutzen



Author: Dana Gaycken

Dana Gaycken ist Arbeitspsychologin (M.Sc.), Business Coach (IHK) und Meditationstrainerin. Zu ihren beruflichen Erfahrungen zählen viele Jahre als Psychologischer Coach und Dozentin in der beruflichen Aus- und Weiterbildung, als Bewerbungscoach und in der Personalvermittlung.