



Energiespartipps für Ihren Haushalt

- Deckenfluter sind sehr beliebt, weil sie eine behagliche Atmosphäre schaffen. Mit Halogenlampen betrieben, können sie jedoch schnell zur Kostenfalle werden. Deshalb sind Deckenfluter mit herkömmlichen Glühlampen anzuraten, da diese dann durch Energiesparlampen ersetzt werden können. Wechselt man zum Beispiel eine 100-Watt-Glühlampe durch eine 20-Watt-Energiesparlampe, können bis zu 80 Prozent der Stromkosten für Beleuchtung gespart werden. Nutzt man dimmbare Energiesparlampen, kann zudem die Lichtintensität je nach Wunsch individuell eingestellt werden. Wie stromeffizient eine Lampe tatsächlich ist, erkennen Sie am EU-Label, das auf der Produktpackung zu finden ist. Es teilt die Lampen in Energieeffizienzklassen ein. Die Einteilung reicht dabei von Energieeffizienzklasse A (sehr effizient) bis G (ineffizient).
- Spezialgeräte wie Eierkocher, Wasserkocher sowie Toaster verbrauchen weniger Energie als die Zubereitung im Kochtopf oder im Backofen.
- Der Durchmesser von Topf- und Pfannenboden sollte möglichst mit dem der Kochstelle übereinstimmen, denn so wird die Wärme am effektivsten übertragen.
- Deckel drauf! Wer ohne Deckel kocht, verschwendet bis zu 200 Prozent Energie.
- Ein Glaskeramikfeld bei einem Herd ist sparsamer als Gusskochplatten.
- Schalten Sie den Warmwasserspeicher vor längeren Bedarfspausen z. B. im Urlaub ganz aus.
- Kühl- oder Gefriergeräte sollten möglichst in einen kühlen, gut belüfteten Raum gestellt werden. Fremdwärme wie Sonne oder ein nebenstehender Herd sollten Sie vermeiden.
- Gefriertruhe oder Gefrierschrank? Eine Gefriertruhe verbraucht erheblich weniger als ein großer Gefrierschrank.
- Es sollten keine heißen Speisen oder Getränke in den Kühlschrank gestellt werden.
- Der Energieverbrauch hängt wesentlich von der Größe des Kühlgerätes ab, daher sollte dieses möglichst klein gewählt werden.
- Regelmäßig abtauen! Tauen Sie das Gerät ein- bis zweimal pro Jahr ab.
- Undichte Stellen schließen!
Die Kälte kommt oft durch undichte Fenster und Türen ins Innere. Eine Kerze zeigt an windigen Tagen durch ihr Flackern die Schwachstellen. Diese Stellen sollten mit Abdichtband oder Ähnlichem geschlossen werden. Im Winter kann zwischen die einzelnen Fenster eines Doppelfensters eine Decke gelegt werden. Auch an Steckdosen kann kalte Luft durch den Leistungsschacht einströmen.

- Richtig lüften!
Am effektivsten sind Stoßlüftungen. Öffnen Sie zwei- bis dreimal am Tag 5 Minuten lang die Fenster. Lassen Sie die Fenster nie dauerhaft angekippt.
- Nicht alle Zimmer heizen!
Drehen Sie nur in den Zimmern die Heizung auf, in denen Sie sich wirklich aufhalten. Schließen Sie die Türen zu den unbeheizten Zimmern.

Heizungsregelung überprüfen!

Die Heizkurve sollte so niedrig wie möglich sein. Verschieben Sie die Heizkurve von 5 auf 3 Grad. Die Nachtabsenkung sollte auf 16 Grad Innentemperatur eingestellt sein, damit der Kessel nachts herunterfahren kann.

- Heizungspumpe optimal einstellen!
Die Pumpe am besten auf niedrigste Position einstellen. Allerdings sollten dabei alle Heizkörper noch gleichmäßig warm werden. Bei einer ungleichmäßigen Erwärmung sollte der hydraulische Abgleich der Heizungsanlage überprüft werden.
- Gasheizkessel, die älter als 20 Jahre sind, sollten im Schadensfall nicht repariert, sondern getauscht werden. Ein moderner Kessel kommt mit bis zu 40 Prozent weniger Energie aus als eine veraltete Heizungsanlage.
- Die Warmwassertemperatur sollte nicht über 60 Grad liegen. Bei höheren Temperaturen verkalkt das System schneller. Außerdem wird dadurch Energie verschwendet. Zum Schutz vor Legionellen kann es aber sinnvoll sein, die Thermen einmal kurz auf 80 Grad zu erhitzen. Einige Systeme machen dies auch automatisch.
- Wenn Sie ein älteres Haus besitzen, lohnt es sich bei Renovierungsarbeiten, professionell die Wände dämmen zu lassen, denn Altbauten benötigen bis zu 70 Prozent mehr Energie als neue Häuser. Sowohl die Fassade, als auch Geschossdecke, Kellerdecke, Kellerwände und Fenster sollten den heutigen Dämmstandards entsprechen.
- Wenn Sie abends Fenster und Rollläden schließen, hält das die Wärme im Haus und bringt somit einen zusätzlichen Dämmungseffekt.
- Lassen Sie Ihre Heizung regelmäßig warten!
Ruß im Heizkessel senkt den Wirkungsgrad enorm, Verbrauch und Heizkosten steigen. Auch Entlüften ist sinnvoll, damit das Wasser ungehindert zirkulieren kann und keine Energie verloren geht.
- Weiterhin ist es sinnvoll, Möbel und ähnliches nicht zu dicht an die Heizung zu stellen, damit der Heizkörper die Wärme ungehindert an die Raumluft abgeben kann.
- Geschirrspülmaschinen sind nicht nur eine Erleichterung im Haushalt, sondern können auch Energie sparen helfen: Moderne Geräte verbrauchen nicht nur bis zu 40 Prozent weniger Strom als ältere Geräte, sondern sind sogar energiesparender als das Spülen von Hand. Allerdings sollten Sie darauf achten, die Geschirrspülmaschine nur einzuschalten, wenn Sie wirklich voll ist und nach Möglichkeit Sparprogramme nutzen.
- Auch Kühlgeräte sollten richtig genutzt werden: Die Temperatur im Gefrierschrank sollte nicht weniger als minus 18 °C, die im Kühlschranks 7°C betragen. Zusätzliche Abkühlung um ein Grad Celsius würde den Stromverbrauch schon um vier Prozent erhöhen. Prüfen Sie außerdem die Türdichtungen. Wenn warme Luft

eindringt, muss diese zusätzlich gekühlt werden, was einem höheren Stromverbrauch erzeugt.

- Wenn Sie kleinere Mengen Lebensmittel (bis zu 400 g Gemüse oder 300 ml Flüssigkeit) erwärmen möchten, benutzen Sie dafür eine Mikrowelle anstatt eines Herdes. Richten Sie die Speisen flach auf dem Teller an, das spart Garzeit. Bei größeren Mengen ist jedoch der klassische Herd oder Ofen besser geeignet, da die Mikrowelle einen relativ geringen Wirkungsgrad hat.
- Im Badezimmer lässt sich Wasser mit Hilfe von Einhandreglern bei den Armaturen sparen, sie regulieren Wassertemperatur und –menge besser als Zweigriff-Regler. Weiterhin gilt: Duschen ist wirtschaftlicher als ein Vollbad und wer beim Zähneputzen das Wasser laufen lässt, verschwendet in drei Minuten ganze 20 Liter Wasser.
- Beim Anschalten des PCs gehen meist auch mit ihm verbundene Peripheriegeräte an. Wenn Sie Strom sparen möchten, sollten Sie diese ausschalten. Ferner ist ein Bildschirmschoner bei moderneren Geräten nicht mehr notwendig, er verbraucht sogar mehr Energie durch bunte, bewegt Bilder. Deshalb sollten Sie den Rechner so einstellen, dass der Bildschirm nach fünf Minuten dunkel wird und sich nach acht Minuten in den Standby-Modus schaltet. Wenn Sie eine längere Pause machen, schalten Sie den PC oder nur den Bildschirm einfach aus.
- Auch andere Elektrogeräte, z. B. Faxen machen einen beachtlichen Anteil am Stromverbrauch aus, auch wenn sie einen großen Teil der Zeit im Standby-Modus laufen. Strom sparen können Sie, in dem sie auf das Energiesparzeichen der GED, das GEFA- Energielabel oder den Blauen Engel achten.

Achten Sie bei Waschmaschinen darauf, dass die Trommel ganz gefüllt ist, denn eine halb gefüllte Waschmaschine verbraucht genauso viel Energie wie eine volle. Niedrige Temperaturen sparen zusätzliche Energie.

- Einfach Strom sparen lässt sich bei der Beleuchtung Ihres Hauses: Tauschen Sie Glühlampen gegen Energiesparlampen und schalten Sie das Licht nur dort an, wo Sie sich gerade aufhalten. In Fluren und Treppenhäusern sind auch Bewegungsmelder sinnvoll. Auch die Wandfarbe spielt eine Rolle: Glatte, weiße Wände reflektieren 80 Prozent des Lichts zurück in den Raum, eine dunkelgrüne nur 15 Prozent. Dunkle Vorhänge schlucken ebenso Licht.
- Erdgasbetriebene Fahrzeuge stellen eine lohnende Alternative zu anderen Treibstoffen. Sie sparen damit bis zu 50 Prozent Ihrer Kraftstoffkosten im Vergleich zu Benzin. Umrüstkosten oder die ca. 3.000 – 6.000 Euro höheren Kosten bei der Anschaffung haben sich so schnell wieder amortisiert.