

STROMSPARTIPPS

Was kann ich tun?

GROBE VERBRAUCHER AUFSPÜREN

Oft wissen wir nicht, wie viel Strom ein Gerät tatsächlich verbraucht. Durch das Nachmessen mit einem Strommessgerät lassen sich große und kleine Stromverbraucher aufspüren. Die Messgeräte kann man sich kostenlos beim Energieversorger oder der Verbraucherzentrale ausleihen.

BACKEN OHNE VORHEIZEN

Vorheizen ist nur bei wenigen Gerichten notwendig. Vor dem Backen nicht benötigte Bleche und Roste entfernen. Umluft statt Ober-/Unterhitze, eine geschlossene Backofentür sowie ein voll ausgenutzter Backraum sparen zusätzlich Energie.

Hinweis: Unbedingt die Nachwärme nutzen. Der Braten wird auch knusprig, wenn der Backofen etwa zehn Minuten vor Ende der Gardauer ausgeschaltet wird.

DER RICHTIGE TOPF ZUM KOCHEN

Kochtopf passend zur Größe der Kochstelle wählen und auf einen ebenen Boden und gut schließenden Deckel achten. Schräg aufliegende Deckel lassen so viel Wärme entweichen, dass bis zu der dreifachen Menge an Strom verbraucht wird. Für lang kochende Gerichte den Schnellkochtopf einsetzen und bis zu 30 Prozent Strom einsparen.

Hinweis: Sowohl der Backofen als auch die Kochstellen sollten nicht zum Heizen benutzt werden.

LEBENSMITTEL ABKÜHLEN LASSEN

Kühl- und Gefriergeräte an einen kühlen Ort stellen und Gefrierfächer abtauen, wenn sich eine Eisschicht gebildet hat. Lebensmittel vor dem Einräumen gut abkühlen lassen. Häufiges und langes Öffnen der Gerätetür kostet Energie. Übersichtlich einsortierte Lebensmittel ersparen mühsames Suchen und schaffen Platz.

Hinweis: Die Lüftungsgitter an der Rückwand der Geräte frei von Staub halten und auf eine ungestörte Luftzirkulation achten.

WASCHTEMPERATUR REDUZIEREN

Einen Großteil der Energie benötigt die Waschmaschine für das Erhitzen von Wasser. Die Stromkosten sinken also mit der Waschtemperatur und der Wassermenge. Besonders sparsam wäscht, wer ein Eco-Programm nutzt: Beim neuen Programm „Eco 40-60“ kann für 40 Grad bzw. 60 Grad geeignete, normal verschmutzte Baumwollwäsche zusammen gewaschen werden.

Außerdem: Flecken vorbehandeln und auf eine Vorwäsche verzichten.

GESCHIRRSPÜLMASCHINE VOLL BELADEN

Die Nutzung einer Geschirrspülmaschine ist grundsätzlich energie-, zeit- und wassersparender als das Spülen von Hand. Die Geschirrspülmaschine sollte aber möglichst voll beladen angeschaltet werden. Das Vorspülen unter fließendem Wasser kann entfallen.

ABSCHALTBARE STECKDOSENLEISTEN

Fernseher, Stereoanlage, PC und Co. zählen zu den größten Stromverbrauchern im Haushalt. Bei Nichtgebrauch sollten sie vom Netz genommen werden, das spart vor allem bei älteren Geräten pro Haushalt bis zu 100 Euro im Jahr.

MODERNE LAMPEN EINSETZEN

LED-Lampen benötigen bis zu 80 Prozent weniger Energie als Halogenlampen und ca. 50 Prozent weniger als Energiesparlampen. Sie haben außerdem eine deutlich höhere Lebensdauer.

Trotzdem: Am meisten Strom spart, wer beim Verlassen des Zimmers das Licht ausschaltet. Für Außenbereiche sowie Haustür, Treppen oder Keller lohnen sich Bewegungsmelder.

AUF DAS ENERGIELABEL ACHTEN

Bei Neuanschaffungen von Geräten auf das Energielabel achten. Seit 2021 werden alle Energielabel nach und nach auf die Energieeffizienzklassen A (niedriger Verbrauch) bis G (hoher Verbrauch) umgestellt. Alle Energielabel kurz erklärt: www.energielabel-kompass.de



Weitere Tipps zum Energiesparen in Haus und Wohnung finden Sie unter: www.ganz-einfach-energiesparen.de

ENERGIESPARTIPPS

Heizen, Lüften, Warmwasser

DER GRÖßTE ENERGIEVERBRAUCHER IM HAUSHALT: DIE HEIZUNG!

Rund 45 Prozent der Energie in Privathaushalten (inkl. PKW) wird für die Heizung eingesetzt, weitere 10 Prozent für die Trinkwassererwärmung. Mit ein paar einfachen Tricks lässt sich bei der Heizung eine Menge Energie und Geld einsparen. Die regelmäßige Wartung und Prüfung durch einen Fachbetrieb des Handwerks sichert den effizienten Betrieb der Anlage.

AUF DIE RAUMTEMPERATUR ACHTEN

Jedes Grad Celsius weniger Raumtemperatur reduziert den Energieverbrauch und damit die Heizkosten um rund 6 Prozent. Niedriger als 15 Grad sollte die Raumtemperatur aber nicht sein: Kühlen einzelne Räume zu sehr aus, kann dort Feuchtigkeit aus der Luft kondensieren und Schimmelbildung einsetzen.

IN THERMOSTATVENTILE INVESTIEREN

Die Anschaffung programmierbarer Thermostatventile lohnt sich. Sie regeln die Temperatur flexibel und vollautomatisch nach Wunsch. Beispielsweise wird tagsüber bei Abwesenheit während der Arbeitszeit die Temperatur abgesenkt, am Abend bei Anwesenheit erhöht und in der Nacht wieder automatisch gesenkt.

HEIZLÜFTER UND RADIATOREN NUR GEZIELT EINSETZEN

Immer häufiger werden elektrische Direktheizgeräte für die Steckdose als Alternative zur Zentralheizung empfohlen. Davon ist abzuraten: Ein Dauerbetrieb wird sehr teuer! Die Geräte sind auch nicht für Dauerbetrieb ausgelegt und daher nur unter Aufsicht zu betreiben. Außerdem kann ein übermäßiger gleichzeitiger Gebrauch vieler solcher Geräte zur Überlastung des Hausanschlusses oder des Ortsnetzes führen.

TÜREN BLEIBEN ZU

Türen zu unbeheizten Räumen wie etwa dem Schlafzimmer oder dem ungenutzten Gästezimmer sollten geschlossen bleiben. Sonst zieht wärmere, aber auch wesentlich feuchtere Luft aus den geheizten Wohnräumen in die kalten Zimmer. Kühlt die warme Luft dann ab, besteht hier Schimmelgefahr.

ENERGIE SPAREN MIT ROLLLÄDEN

im Winter bereits bei Einbruch der Dunkelheit. Der Wärmeaustausch nach außen wird reduziert, weil sich zwischen Rollläden und Fenster eine isolierende Luftschicht bildet.

RICHTIG LÜFTEN IST UNVERZICHTBAR

Ohne ausreichende Lüftung können Feuchteschäden und Schimmel entstehen. Vermeiden Sie aber Dauerlüften über gekippte Fenster! Kurzes Querlüften ist hier die effizienteste Methode. Stellen Sie während des Lüftens die Heizkörperventile ab.

DUSCHEN STATT BADEN

Duschen statt Baden bringt eine Ersparnis von bis zu 70 Prozent an Energie- und Wasserverbrauch. Jedes Grad Celsius weniger bei der Duschtemperatur spart rund 3 Prozent, 5 statt 6 Minuten Duschen rund 15 Prozent Energie ein. Beim Einseifen oder Zähne putzen sollte außerdem das Wasser abgestellt werden.

HIER HILFT DER FACHBETRIEB

Ist die Heizung in die Jahre gekommen, sollte man einen professionellen Heizungs-Check durchführen lassen, um zu prüfen ob sie noch effizient arbeitet. Zum Beispiel garantiert ein hydraulischer Abgleich die einwandfreie Funktion der Heizkörper. Danach werden alle Heizkörper wieder gleichmäßig mit Wärme versorgt.



Weitere Tipps zum Energiesparen
in Haus und Wohnung finden Sie unter:
www.ganz-einfach-energiesparen.de