

12 x Energiesparen für Privathaushalte

Privathaushalte sind – genauso wie Unternehmen und öffentliche Einrichtungen auch – aufgerufen, Energie zu sparen. Damit trägt jede und jeder Einzelne zur Versorgungssicherheit in Zeiten der Gasknappheit bei. Mit dem Einsparen von Wärme und Strom schonen wir zudem unsere Geldbeutel und schützen das Klima und die Umwelt. Mit vielen leicht umsetzbaren Maßnahmen lässt sich der Energieverbrauch zu Hause reduzieren. Unsere zwölf Tipps zum Energiesparen:

Tipp 1: Zimmertemperatur senken

Ein Großteil des Energieverbrauchs in privaten Haushalten dient der Wärmeversorgung. Heizung und Warmwasserbereitung bieten daher das größte Einsparpotenzial. Mit nur einem Grad weniger Raumtemperatur sparen Sie bereits sechs Prozent der Heizkosten. In Wohnräumen reichen 20 Grad Celsius am Tag, über Nacht ist eine Absenkung ratsam. Im Schlafzimmer von Erwachsenen sind 16 Grad empfohlen. Doch bei aller Sparsamkeit gilt: Ohne Heizen geht es im Winter nicht. Weniger als 15 Grad Zimmertemperatur ist nicht nur gesundheitsgefährdend, sondern es droht auch Schimmelbildung an den Wänden.

Tipp 2: Heizung freihalten und Läden schließen

Richtig arbeiten kann der Heizkörper nur, wenn er freisteht und staubfrei ist. Auch Möbel oder Gardinen sollten ihn nicht verdecken. Steht der Heizkörper frei und ist richtig entlüftet, kommt die gesamte Wärmearbeit dem Raum zugute. Wer nachts die Rollläden oder Fensterläden schließt, reduziert den Wärmeverlust zusätzlich.

Tipp 3: Heizung entlüften und einmal im Jahr warten lassen

Wenn die Heizung gluckert, muss sie entlüftet werden. Das können Sie selbst machen: Mit einem Spezialschlüssel das Entlüftungsventil langsam aufdrehen. Die Luft entweicht mit einem zischenden Laut. Sobald Wasser austritt, das Ventil wieder schließen. Im Zentralsystem entsprechend Wasser nachfüllen. Damit sorgen Sie für eine gleichmäßige Wärmeverteilung und senken den Energieverbrauch um bis zu 15 Prozent. Noch mehr bringt ein hydraulischer Abgleich vom Fachmann; am besten jährlich.

Tipp 4: Mehrmals täglich Stoßlüften

Zum Lüften Fenster niemals kippen. Öffnen Sie die Fenster mehrmals täglich für ein paar Minuten ganz und sorgen Sie für Durchzug. Das tauscht die Luft aus und beseitigt überschüssige Feuchtigkeit. Gekippte Fenster sind Energiefresser und Schimmelförderer.

Tipp 5: Kürzer und kälter duschen

Baden braucht im Schnitt drei Mal so viel Energie wie Duschen und auch deutlich mehr Wasser. Daher gilt: lieber Duschen, und das am besten so kurz wie möglich. Fünf statt sieben Minuten bringt eine Ersparnis von 30 Prozent; 37 statt 40 Grad Celsius Wassertemperatur bringt nochmal zehn Prozent Ersparnis. Auch sparsame Duschköpfe helfen: Sie reduzieren den Wasserbedarf um bis zu 50 Prozent und den Energiebedarf zur Warmwasserbereitung um bis zu 25 Prozent.

Tipp 6: Backen bei Umluft und ohne Vorheizen

Gegenüber Ober- und Unterhitze spart das Umluft-Programm des Backofens etwa 20 Prozent Energie. Umluft kommt mit niedrigeren Temperaturen aus und die Wärme verteilt sich gleichmäßiger. Ab einer Backzeit von 40 Minuten können Sie den Ofen für die letzten zehn Minuten ausschalten – die Restwärme reicht für die Zubereitung von Kuchen, Pizza und Co. aus. Außerdem: Vorheizen wird überbewertet. Ausnahmen sind empfindliche Backwaren wie Biskuit, Blätterteig, Brot oder Gerichte mit kurzer Garzeit.

Tipp 7: Energiesparend kochen

Achten Sie darauf, dass die Topfunterseite sauber ist und die passende Größe zur Herdplatte hat. Deckel auf Töpfen und Pfannen reduzieren den Energiebedarf. Sie sollten so lange wie möglich geschlossen bleiben. Entscheiden Sie sich am besten für Glasdeckel. Wasser im Wasserkocher statt im Kochtopf zu erhitzen ist aus energetischer Sicht die richtige Wahl. Und: Erhitzen Sie immer nur so viel Wasser, wie Sie gerade brauchen.

Tipp 8: Gefriergeräte eisfrei halten und beim Neukauf Label beachten

Bereits eine fünf Millimeter dicke Eisschicht erhöht den Stromverbrauch des Gefriergeräts um bis zu 30 Prozent. Deshalb gilt: Kühl- und Gefrierschränke regelmäßig abtauen. Beim Neukauf von Kühlschränken oder Gefriertruhen auf die Angaben zum Stromverbrauch achten. Die Effizienzklasse der Geräte wird durch das EU-Energielabel angezeigt.

Tipp 9: Bei 30 Grad waschen und auf Trockner verzichten

Waschen bei 30 statt 40 Grad reicht bei leicht verschmutzter Wäsche vollkommen aus und spart bis zu 40 Prozent Energie. Laut Umweltbundesamt wird schon mit 30 Grad die Keimbelastung ausreichend reduziert. Nur bei Viruserkrankungen sind Waschgänge mit 60 Grad ratsam. Wäsche aufhängen statt maschinell im Trockner trocknen spart zusätzlich Energie. Wenn Sie den Platz haben, trocknen Sie Ihre Wäsche an der Luft.

Tipp 10: Maschinen voll machen und Eco-Programm nutzen

Erst die Waschmaschine oder den Geschirrspüler anmachen, wenn sie voll sind. Verfügt Ihr Gerät über ein Eco-Programm, benutzen Sie es – das spart Energie beim Erhitzen des Wassers. Und Geschirr oder Wäsche werden dennoch sauber.

Tipp 11: Beim Licht sparen

Etwa zehn Prozent der Jahres-Stromkosten im Haushalt entfallen auf die Beleuchtung. Klassische Glühbirnen wandeln nur fünf Prozent der eingesetzten Energie in Licht um. Der Rest wird als Wärme in den Raum abgegeben. Lichtemittierenden Dioden (LED) sparen bis zu 80 Prozent gegenüber herkömmlichen Glühbirnen; sie haben eine extrem lange Lebenszeit und enthalten kein Quecksilber. Also: Wo noch nicht geschehen, tauschen Sie Ihre Leuchtkörper aus. Worauf Sie achten sollten? Die Helligkeit bei LED ist in Lumen angegeben. Bei den Fassungen können Sie wie bei Glühbirnen wählen zwischen Schraubfassungen E27 und E14. Die Lichtfarbe ist in Kelvin angegeben. 2.700 bis 3.000 Kelvin ergibt ein warmes Licht, vergleichbar mit dem einer Glühbirne. Entsorgen Sie alte Leuchtmittel im nächstliegenden Supermarkt oder im Wertstoffhof.

Tipp 12: Stromsparen bei Elektrogeräten und IT

Für Elektrogeräte allgemein gilt: Stecker raus, wenn sie nicht gebraucht werden. Eine abschaltbare Steckdosenleiste hilft, mehrere Geräte gleichzeitig vom Netz zu nehmen. Denn der Stand-by-Modus ist ein heimlicher Stromfresser. Mit einer Zeitschaltuhr lässt sich bei bestimmten Geräten gezielt der Saft abdrehen. Informations- und Unterhaltungselektronik belegen inzwischen oft den ersten Platz, was den Stromverbrauch im Haushalt betrifft. Computer, Fernseher, Spielekonsole und Co. verursachen statistisch gesehen im Durchschnitt rund 28 Prozent. Wer zu Hause im digitalen Office arbeitet, kann dort Energie einsparen: Stecker ziehen, wenn der Laptop-Akku geladen ist, den Drucker nur einstecken, wenn gedruckt wird, und auf den Bildschirmschoner verzichten, besser den Ruhezustand aktivieren. Außerdem: Laut Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz ist es sparsamer, auf einem Laptop beziehungsweise Notebook zu surfen, Filme zu schauen oder zu arbeiten. Ein Desktop-Rechner verbraucht mehr Strom. Nachts das WLAN ausschalten spart auch Energie: Dazu muss in der Regel nicht der Router vom Netz, sondern die Einstellungen erlauben oftmals eine Zeitsteuerung.

Mittel- und langfristig sind zum Energiesparen auch grundlegende Veränderungen am Haus denkbar: mit sinnvollen Dämmmaßnahmen, energieeffizienten Heizsystemen und Fenster- und Türentausch. Auch eine eigene Energieerzeugung etwa mit Solarthermie oder Photovoltaik hilft, die Versorgungssituation in Deutschland zu stabilisieren und die Haushaltskasse zu entlasten. Hier empfehlen wir, eine professionelle Energieberatung in Anspruch zu nehmen, etwa durch die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e. V. Sie bietet in Landau Sprechstunden an (Telefon 06341 143-0, Infos unter www.verbraucherzentrale-rlp.de).

Ihr Entsorgungs- und Wirtschaftsbetrieb Landau