

Energiespartipps für Zuhause

Gas sparen – was bedeutet das für Sie? Hängt bei Ihnen Zuhause keine Gasterme und wird auch der Herd nicht mit Gas betrieben, fragen Sie sich vielleicht, wo Sie denn überhaupt Gas sparen sollen. Die Antwort ist einfach: Überall dort, wo Sie Energie verbrauchen. Denn Strom und Heizwärme werden in Deutschland unter anderem auch in Erdgaskraftwerken erzeugt. Von daher gilt: Jede Kilowattstunde, die Sie jetzt einsparen, ist ein Plus für Deutschlands Erdgasspeicher und kommt Ihnen im nächsten Winter wieder zugute. Also egal, ob Sie Ihren Erdgasverbrauch direkt oder nur indirekt beeinflussen können – sparen Sie Energie. Schon mit kleinen Verhaltensänderungen im Alltag erzielen Sie eine große Wirkung. Wir haben einige Tipps für Sie zusammengestellt:

Allgemein

Auf Stand-By verzichten: Die meisten elektronischen Geräte laufen heute permanent im Stand-By-Modus, auch wenn wir sie nicht in Gebrauch haben. Nutzen Sie daher Schalter-Steckdosen(leisten), durch die Sie mit einem Klick die Stromzufuhr unterbinden können oder ziehen Sie die Stecker der Geräte aus der Steckdose.

Licht aus: Schalten Sie das Licht aus, wenn Sie einen Raum für längere Zeit verlassen.

Maschinen nur voll beladen laufen lassen: Das gilt für Waschmaschine, Spülmaschine und Trockner.

Küche

Richtiger Standort für den Kühlschrank: Der Kühlschrank sollte nicht neben Wärmequellen, wie beispielsweise Herd oder Heizung stehen. Denn

je wärmer die Umgebungstemperatur, desto höher ist der Stromverbrauch zum Kühlen des Gerätes.

Kühlschrank richtig befüllen: Lassen Sie warme Speisen zunächst auf Zimmertemperatur abkühlen, bevor Sie diese in den Kühlschrank stellen. Öffnen Sie den Kühlschrank nur kurz und besser öfter, als die Tür lange aufzuhalten. Energetisch ist ein voller Kühlschrank besser als ein leerer. Ein leerer Kühlschrank enthält nur kalte Luft, die beim Öffnen schnell entweichen kann. Die neu eingeströmte, wärmere Luft muss erst wieder runtergekühlt werden. Lebensmittel hingegen binden die Kälte, die so beim Öffnen nicht so schnell verloren geht.

Gefrierschrank regelmäßig abtauen: Sobald sich Eis im Kühlschrank bildet, sinkt die Leistung und der Stromverbrauch erhöht sich.

Kochen mit Deckel: Verwenden Sie beim Aufkochen von Flüssigkeiten/Speisen immer einen passenden Deckel und stellen Sie den Topf auf eine passende (nicht zu große) Herdplatte.

Restwärme nutzen: Regulieren Sie die Temperatur nach dem Aufkochen nach unten. Schalten Sie außerdem den Herd frühzeitig ganz aus (zum Beispiel, wenn das Essen nur noch etwas köcheln soll), so nutzen Sie die Restwärme der Herdplatte optimal.

Backofen nicht vorheizen: Der Hinweis den Ofen vorzuheizen dient bei Rezepten dazu eine möglichst genaue Backzeit für ein Gericht anzugeben. Da alle Öfen unterschiedlich lange aufheizen, gibt man eine einheitliche Temperatur an, auf die der Ofen vorgeheizt werden soll. Bei den meisten Speisen ist das Vorheizen jedoch überflüssig. Sie können bis zu 20 Prozent Energie sparen, wenn sie die Speisen direkt in den Ofen schieben und selbst kontrollieren, wann das Gericht fertig gebacken ist.

Nutzen Sie Umluft: Umluft ist etwa 20 Prozent sparsamer als Ober- und Unterhitze, da mit einer geringeren Temperatur gebacken werden kann. So kann die Temperatur bei Umluft etwa 20°C bis 30°C niedriger eingestellt werden. Achten Sie außerdem darauf, dass Sie ungenutzte Backbleche während des Heizvorgangs aus dem Ofen nehmen.

Badezimmer

Warmwasserverbrauch reduzieren: Das geht indem Sie kurz duschen statt lange zu baden und beim Einseifen das Wasser abdrehen. Wird das Wasser über einen Durchlauferhitzer erwärmt, lohnt es sich eine niedrigere Temperatur direkt am Gerät einzustellen. Mit einem Sparduschkopf sparen sie zusätzlich Energie, da weniger Wasser verbraucht und dementsprechend auch weniger erwärmt wird.

Bei niedrigen Temperaturen waschen: Bei einer 40-Grad-Wäsche kann im Vergleich zu einem 60-Grad-Programm bis zu 40 Prozent der Energie eingespart werden. Ein 90-Grad-Waschgang ist nur dann notwendig, wenn ein Mitglied des eigenen Haushalts an einer ansteckenden Krankheit erkrankt war und anschließend etwa die Bettwäsche der erkrankten Person gewaschen werden soll. Wichtig: Wenn Sie standardmäßig bei Niedrigtemperatur waschen, sollte mindestens einmal im Monat eine 60-Grad-Wäsche mit pulverförmigem Vollwaschmittel laufen, damit sich keine Keime ansammeln können.

Auf den Trockner verzichten: Trocknen Sie Ihre Wäsche nach Möglichkeit an der frischen Luft/in dafür vorgesehenen Räumlichkeiten.

Heizen

Heizung entlüften: Damit Ihre Heizkörper richtig und effizient funktionieren, sollten sie nicht verdeckt werden: Achten Sie auf genügend Abstand zu Möbeln, langen Vorhängen oder Verkleidungen. Und: Entlüften Sie Ihre Heizung regelmäßig.

Jedes Grad zählt: Mit einer drei Grad geringeren Raumtemperatur lassen sich bis zu 20 Prozent Heizenergie sparen. In ungenutzten Räumen kann die Heizung ganz aus bleiben. Überprüfen Sie die Nachtabenkung Ihrer Heizanlage oder drehen Sie nachts die Heizung herunter. Zwischen 16 und 17 Grad Raumtemperatur ist für die Nacht vollkommen ausreichend.

Richtig lüften: Lüften Sie kurz und stoßweise bei weit geöffneten Fenstern, verzichten Sie auf gekippte Fenster an kalten Tagen und drehen Sie während des Lüftens die Heizung ab. Wenn Sie Ihr Schlafzimmer morgens stoßlüften oder die Wohnung bei mehreren geöffneten Fenstern quer lüften, sollten auch die Innentüren offenstehen. Wenn Sie aber in Bad oder Küche wegen hoher Feuchtigkeit lüften, lassen Sie die Innentüren besser geschlossen, damit sich die feuchte Luft nicht verteilen kann.