

Unsere Tipps zum Energiesparen

Weniger Energie zu verbrauchen heißt nicht automatisch, im Dunkeln sitzen zu müssen. Unsere Redaktion gibt ein paar Tipps, wie Sie Energie effektiv nutzen, dabei Geld sparen und die Umwelt schonen können.



Richtig lüften

Mit dem richtigen Lüften können Sie richtig viel Geld sparen: Denn einmal erzeugte Wärme sollte in den Räumen bleiben. Deswegen ist kurze Stoß- statt stundenlanger Kipplüftung angesagt: Mehrmals am Tag sollten verbrauchte Luft und Feuchtigkeit etwa fünf Minuten lang durch weit geöffnete Fenster entweichen können. In der übrigen Zeit bleiben die Fenster besser geschlossen. Denn der Wärmeverlust durch gekippte Fenster ist hoch! „Bis zu 200 Euro pro Heizsaison kann der Mieter allein durch die Vermeidung von dauerhaft angekippten Fenstern einsparen“, sagt der Deutsche Mieterbund.



Duschen statt baden

Neben dem Heizen der Wohnung ist die Aufbereitung von warmem Wasser der größte Energieschlucker im Haushalt – vor allem, wenn das Wasser mit elektrischem Strom erhitzt wird. Bekanntermaßen benötigen Vollbäder deutlich mehr warmes Wasser als die Körperreinigung in der Dusche. Wieviel genau hängt natürlich von den individuellen Gewohnheiten und Vorlieben ab. Durchschnittlich 150 Liter Wasser fasst eine Wanne, bis zu zwölf Liter Wasser rauschen dagegen pro Minute durch den

Duschkopf (bei „Power-Duschern“ auch deutlich mehr). Bei einem Duschvorgang von fünf Minuten macht also höchstens 60 Liter Wasser – bei drei Minuten sind es nur noch 36 Liter Wasser. Macht also mindestens 90 Liter warmes Wasser, die sich täglich einsparen lassen. Kleiner Tipp am Rande: Schalten Sie das Wasser beim Einseifen und Haarewaschen ab – sonst versickert es komplett ungenutzt im Gulli, was reine Energieverschwendung ist und Sie auch noch eine Menge Geld kostet.

Raumtemperatur reduzieren

Jedes Grad Celsius weniger, um das die Raumtemperatur verringert wird, reduziert die Energiekosten um etwa sechs Prozent, sagt die Bundesregierung. Das bedeutet umgerechnet: Wer die Raumtemperatur von 24 Grad auf 20 Grad senkt, spart 24 Prozent Heizkosten. Ein Innenraum-Thermometer gibt Orientierung und hilft, die Räume nicht zu überheizen. Wer einen Raum **über längere Zeit gar nicht nutzt**, sollte das Thermostat deutlich nach unten drehen: Empfohlen werden dann 16 Grad (nicht weniger!)



Und nochmal heizen – machen Sie sich obenrum mal frei

Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Heizkörper frei sind und nicht durch Vorhänge, Möbel oder Deko-Sachen abgedeckt werden. Denn sonst passiert dasselbe wie bei einem Heizkörper, der mit Luft gefüllt ist – nämlich Leistungsverlust mit erheblichem Ausmaß. Der Deutsche Mieterbund sagt, dass Gardinen, die die Heizung verhängen, rund 15 Prozent der abgegebenen Wärme „verschlucken“.

Rollo runter – Blendladen zu!

Wer Blendläden vor dem Fenster hat, sollte diese **nachts** schließen, denn sie wirken isolierend und reduzieren Wärmeverluste. Das gilt auch für Rollos, Vorhänge und Jalousien. „Damit in kalten Nächten keine Wärme nach draußen gelangt, sollten sie geschlossen bleiben“, sagt das Internetportal co2online. Auch schwere Vorhänge stoppen die warme Luft und hindern sie daran, durch die Ritzen zu schlüpfen.



Sauber bei niedriger Temperatur – und ohne Vorwäsche

Wer bei niedrigen Temperaturen wäscht, spart Energie und damit bares Geld: Denn ein Waschgang bei 40 Grad Celsius verbraucht nur die Hälfte der Energie, die für ein Programm mit 60 Grad aufgewendet werden muss. Wer sogar nur bei 30 Grad wäscht, spart glatte 67 Prozent. Und das geht noch nicht mal zu Lasten der Sauberkeit: Denn moderne Waschmittel schaffen leichte Verschmutzungen oder simplen Schweißgeruch schon bei 30 Grad. Nur bei wirklich starken Flecken empfehlen sich höhere Temperaturen.



Wasserkocher statt kochen

Wer geringe Mengen Wasser (bis zu einem Liter) zum Kochen bringen will, sollte nicht den Herd nutzen, sondern einen Wasserkocher. Das spart zwischen 30 und 50 Prozent der Energie. Klar sollte auch sein: Wer mehr Wasser erhitzt als er benötigt, wirft geradezu das Geld aus dem Fenster. Ein bisschen vorausschauend planen hilft da schon weiter: Wer nur eine Tasse Tee trinken möchte, sollte nicht einen ganzen Liter erhitzen.



Topf mit passender Platte – und einem ebensolchen Deckel

Wenn die Kochstelle größer als der Topf ist, geht die Wärme im wahrsten Sinne des Wortes am Topf vorbei. Deshalb sollte die Platte immer etwas kleiner als der Topf sein, im schlimmsten Fall genauso groß. Auch frühzeitiges Abschalten des E-Herdes spart Energie, denn anders als bei Gasherden gart das Essen weiter, selbst wenn der Herd schon abgeschaltet ist. Berechnungen haben ergeben, dass bei einem normalen Herd, der täglich 10 Minuten weniger an ist, rund 250 kWh Strom im Jahr gespart werden können.

Weiterer Tipp: Vergessen Sie den Deckel nicht! Denn kochen ohne Deckel ist wie Heizen bei offenem Fenster – nämlich Energieverschwendung. Und was eigentlich klar sein sollte: Der Deckel muss zum Topf passen, sonst bringt er nichts. Ein leicht geöffneter Deckel ist fast so ineffizient wie ein Topf ohne Deckel.



Stand-by bringt nichts

Geräte, die im Stand-by-Betrieb eingeschaltet sind, ziehen Strom – Minute für Minute, Tag für Tag. Das macht sie zu wahren Energiefressern ohne Nutzen und Gegenleistung. Beispiel gefällt? Spielkonsolen wie Xbox und Playstation verbraten im Betrieb über 100 Watt. Doch ausgerechnet der Standby-Modus schluckt bei neuen Spielkonsolen enorm viel Strom. So viel, dass die Geräte über das Jahr gesehen mehr Strom im Standby-Modus verbrauchen können als während des eigentlichen Spielens.



Heizlüfter sind „keine Alternative zur Gas- und Fernwärmeversorgung“

Derzeit sind in Baumärkten und im Elektrofachhandel kaum noch elektrische Heizlüfter zu bekommen: Experten befürchten, dass zahlreiche Bürgerinnen und Bürger hoffen, durch den Kauf solcher Geräte Probleme bei der Wärmeversorgung in der Wohnung umgehen zu können. „Keine gute Idee“, sagt Juan-Carlos Pulido, Vorstandsvorsitzender bei Essen-Nord. „Beim übermäßigen Einsatz kann es zu Überlastungen des städtischen Stromnetzes und damit zu unkontrollierbaren Stromausfällen kommen“, sagt er und greift Befürchtungen der Energieversorger auf.

Anders als Nachtspeicher-Heizungen oder Wärmepumpen könnten die mobilen Heizgeräte bei einer drohenden Überlastung nicht von den Stadtwer-

ken abgeschaltet werden. Und wenn die Geräte bei Stromausfall nicht von den Bürgern ausgeschaltet werden, gibt es kaum Möglichkeiten, die Netze wieder schnell und zuverlässig hochzufahren. „Ein langer Stromausfall kann die Folge sein“, heißt es warnend z.B. bei den Wiesbadener Stadtwerken unter Verweis auf die aktuellen Ratschläge der Energietechnischen Gesellschaft im Verband der Elektrotechnik und des Vereins des Gas- und Wasserfaches. Auch diese Verbände raten von einem vermehrten Einsatz von Heizlüftern ab.

