

Tipps, wie Energie im Alltag eingespart werden kann

Heizen

In der Heiz-Saison: Die optimale Raumtemperatur für Wohnräume liegt eigentlich bei 20°C (Thermostatstufe 3) und 15°C in der Küche. Im Schlafzimmer sind 16 bis 18°C ausreichend. Angesichts der Energiekrise werden nun 19°Grad für Wohnräume empfohlen. Im Bad benötigt man nur während des Duschens etwas höhere Temperaturen, danach kann man die Heizung wieder herunterdrehen. Das Absenken der Raumtemperatur um ein Grad spart bereits 6% Energie ein. Auch die Nachtabsenkung bei der Heizung sowie das Einstellen des Heizkessels auf Sommerbetrieb sind obligatorisch. Bei längerer Abwesenheit tagsüber macht die Tagesabsenkung Sinn, diese lässt sich oft zentral oder über smarte Thermostate steuern. Außerdem sollte man Heizkörper regelmäßig entlüften, um die optimale Wärmeverteilung zu gewährleisten.

Lüften

Lüften Sie regelmäßig, um die Feuchtigkeit aus den Räumen abzutransportieren und halten Sie die Türen zwischen warmen und kalten Räumen geschlossen. Fenster sollten im Winter nicht dauerhaft auf Kipp stehen, sondern bei Bedarf für einige Minuten stoßgelüftet werden. Überprüfen Sie Außentüren und Fenster auf ihre Dichtigkeit.

Beleuchtung

Nutzen Sie LED-Leuchten, die 80% weniger Strom verbrauchen als herkömmliche Glühbirnen. Energiesparlampen verbrauchen immerhin rund 70 Prozent weniger. Heutzutage sind gute LED vor allem wegen ihrer höheren Schaltfestigkeit und der hohen Lichtausbeute die erste Wahl. Schalten Sie das Licht nur an wenn nötig und schalten Sie es beim Verlassen des Raumes wieder aus.

Kochen und backen

Achten Sie beim Kochen auf die zur Herdplatte passende Topfgröße, verwenden Sie Deckel und nutzen Sie die Restwärme von Herd und Backofen. Bei einem herkömmlichen Elektroherd ist es energiesparender, (Nudel)Wasser im Wasserkocher zu erhitzen und anschließend in den Topf zu geben – den Wasserkocher jedoch immer nur mit der benötigten Menge Wasser füllen. Backen Sie bei Umluft ohne Vorheizen

Spülmaschine

Von Hand spülen verbraucht mehr Wasser als die Spülmaschine. Schalten Sie die Spülmaschine nur vollbeladen an und nutzen Sie niedrige Temperaturen bzw. das ECO-Programm. Außerdem reicht oft eine Wäsche von 65°C pro Woche aus, um Fettablagerungen in der Maschine entgegenzuwirken.

(Tief-) Kühlschränke

Ihre (Tief-)Kühlschränke sollten nur kurz offengehalten und regelmäßig abgetaut werden – bereits eine Vereisungsschicht von 5 mm erhöht den Stromverbrauch um etwa 30%. Achten Sie bei Neuanschaffungen auf Energieeffizienz und Bedarfsgerechtigkeit. Für einen Ein- und Zwei-Personen-Haushalt genügt meist ein Gerät mit 100 bis 160 Liter.

Duschen

In einem durchschnittlichen Haushalt werden etwa 14% des gesamten Energieverbrauchs für das Erwärmen von Wasser benötigt. Sie können die Temperatureinstellung des Wassers an der Heizung oder am Boiler herunterregeln. Duschen ist energiesparender als Baden. Vermindern Sie die Duschkdauer und -temperatur und nutzen Sie Wasserspareinrichtungen.

Wäschewaschen

Für das Wäschewaschen kann meist auf das 30°C-Programm zurückgegriffen werden, denn dieses verbraucht im weniger Energie und schont zudem die Wäsche. Neuere Wasch- und Spülmaschinen verfügen oft über einen Warmwasseranschluss der das Nutzen des günstiger erwärmten Wassers aus dem Hausnetz ermöglicht. Alte Maschinen können über ein manuell einstellbares Mischventil mit Wasser in der richtigen Temperatur versorgt werden (Hersteller nach Eignung der Maschine fragen). Gerade bei besonders energieeffizienter Warmwasserbereitung (Solarthermieanlage, Wärmepumpe) lohnt sich diese Maßnahme, die den Stromverbrauch erheblich reduzieren kann. Waschen Sie ohne Vorwäsche, befüllen Sie die Waschmaschine gut und verzichten Sie auf die sehr energieintensiven Trockner. Gerade im Sommer kann die Wäsche bequem auf Leine oder Wäscheständer getrocknet werden.

Bei der Nutzung elektronischer Geräte sollten Sie auf folgendes achten

Geräte korrekt laden und rechtzeitig ausstecken.

Standby-Modi verbrauchen überflüssig Energie, Geräte nach der Nutzung ausschalten bzw. Stecker ziehen, sofern Gerätetechnik das zulässt, auch Steckerleisten ermöglichen einfaches Ein- und Ausschalten.

Ist das Netzteil noch warm? Das Gerät verbraucht wohl noch Strom, also Stecker ziehen bzw. Steckerleiste abschalten (häufig bei Steh- oder Schreibtischlampen und Bürogeräten).

Nutzen Sie Laptops statt PCs, da Sie so jährlich bis zu 27 kg CO₂ vermeiden.

Bildschirmschoner sind unnötige Energiefresser, nutzen Sie den Energiesparmodus und den Ruhezustand.

Reduzieren Sie die Bildschirmhelligkeit.

So wenig wie möglich drucken. Beim Drucken recyceltes Papier verwenden, das spart rund 50% Energie und 30% Wasser. Möglichst beidseitig drucken, oft lassen sich mithilfe der Verkleinerungsfunktion mehrere Seiten auf Blatt-größe komprimieren.

Bei nicht vermeidbaren Neuanschaffungen auf das Energieeffizienzsigel der EU achten.