

## EXPERTEN-TIPP

### Energiesparen



Frank Albrecht

#### Energie sparen – Kosten reduzieren

Energie sparen im eigenen Haushalt. Wie geht das? Mit kleinen Tipps möchten wir Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, ganz konkret Energie und damit auch Kosten zu reduzieren.

#### Licht aus – Energie sparen beim Licht

Nutzen Sie LED-Energiesparlampen. Die Anschaffungskosten sind zwar etwas höher, aber Sie sparen dafür jeden Tag Energie. Zudem halten sie zehnmal länger. Sie besitzen mit ihrer kalt-weißen bis warm-weißen Lichtfarbe die höchste Energieeffizienz, da sie rund 80 % weniger Energie verbrauchen, als herkömmliche Glühlampen. Schalten Sie die „Festtags-Beleuchtung“ aus. Sie benötigen nur Licht in dem Zimmer, in dem Sie sich befinden.

#### Energiesparen in der Küche

Arbeiten Sie beim Kochen mit der Restwärme und einem Schnellkochtopf. Schalten Sie die Herdplatte ca. 10-15 Minuten vor Ende der Kochzeit aus. Kochen Sie immer mit Deckel. Hierdurch können Sie die Hitze reduzieren und sparen 65 % Energie. Wenn Sie kochendes Wasser benötigen, erhitzen Sie das Wasser besser mit dem Wasserkocher, als auf der Herdplatte. So sparen Sie bis zu 50 % Strom. Achten Sie darauf, den Kühl- oder Gefrierschrank nur kurz zu öffnen. Jedes lange Öffnen der Tür kostet Energie und Geld.

#### Energie sparen beim Heizen und Lüften

Lassen Sie Ihre Fenster im Winter nicht dauerhaft auf Kipp-Stellung geöffnet. Das ist ein echter Energiefresser. Regelmäßiges Stoßlüften (bei komplett geöffnetem Fenster), auch nach dem Duschen, Baden, oder Kochen, (bis zu 4 Mal täglich) für jeweils 5-10 Minuten ist zu empfehlen. Dann hat der Schimmel keine Chance zu entstehen. Die Raumtemperatur sollte Ihrem tatsächlichen Bedarf entsprechen. Jeder Raum sollte mit dem dafür vorgesehenen Heizkörper beheizt werden. Alle Türen zu nicht genutzten, kühleren Räumen sollten Sie geschlossen halten. Das spart rund 3% Energie. Durch etwas wärmere Kleidung können Sie ebenfalls Heizkosten reduzieren. Bis zu 6% Energie sparen Sie, wenn Sie die Temperatur nachts um 2-3 Grad absenken. Achten Sie jedoch auf eine ausreichende Außenwandtemperatur von 16 Grad, um Schimmelbildung vorzubeugen.

#### Wäsche waschen und Energie sparen

Befüllen Sie die Waschmaschine so, dass sie gut gefüllt ist. Hierdurch reduzieren Sie die Energiekosten bei jedem Waschgang. Rund 30% an Energie sparen Sie ein, wenn Sie die Wäsche bei niedrigeren Temperaturen waschen. Auch bei 30-40 Grad wird Ihre Wäsche sauber. Verzichten Sie auf den Wäschetrockner. Hängen Sie die Wäsche zum Trocknen lieber auf die Leine, denn alle Wäschetrockner verbrauchen sehr viel Energie. Sollten Sie einen Wäschetrockner nutzen, dann ein Gerät mit Wärmerückgewinnung.

#### Energie sparen im Bad

Lieber duschen, anstatt baden. Der Wasserverbrauch bei einem Vollbad ist wesentlich höher, als beim Duschen. Kalt duschen ist gesund – und dabei können Sie auch noch Energie sparen! Auch beim täglichen Zähneputzen lässt sich ebenfalls Wasser einsparen. Befüllen Sie einen Zahnputzbecher mit Wasser, anstatt das Wasser laufen zu lassen. Gerade heutzutage ist das Händewaschen in der täglichen Hygiene ein Muss. Beim Einseifen der Hände sollte aber das Wasser nicht ununterbrochen weiterlaufen. Drehen Sie den Hahn ab, oder bauen Sie eine Automatik-Armatur ein. Auch die Nutzung von Durchflussbegrenzern in Wasserhähnen und in der Dusche reduzieren den Verbrauch spürbar.