



Eco-Tipp November 2019

Energiespartipps für Zuhause

Kühlschrank, Spülmaschine und Heizung benötigen häufig mehr Energie als notwendig. Doch unsere Verhaltensweise in den eigenen vier Wänden hat einen wesentlichen Einfluss auf den gesamten Energieverbrauch. Jedes Mal, wenn die Heizung aufgedreht wird, die Spülmaschine eingeschaltet wird oder man den Wasserkocher anmacht, wird Energie gebraucht. Laut Stiftung Warentest können durchschnittliche Haushalte allein mit energiesparenden Geräten 432 Euro im Drei- oder Vier-Personen-Haushalt oder 169 Euro im Einpersonenhaushalt einsparen. Energiesparen im Haushalt schont nicht nur den eigenen Geldbeutel, sondern ist zudem ein wichtiger Beitrag zum Klimaschutz. Durch die Verringerung des Energieverbrauchs wird der CO₂ Ausstoß gesenkt. Das Heizen, die Beleuchtung und die Benutzung der vielen elektrischen Geräte zu Hause beläuft sich auf ein Viertel des Endenergieverbrauchs. Über den eigenen Energieverbrauch kann man sich dabei zuerst auch einen Überblick verschaffen. Wie viel CO₂ beim Heizen der Wohnung entsteht oder wie sich ein sparsameres Auto auf die CO₂-Bilanz auswirkt kann mit dem [CO₂-Rechner](#) des Umweltbundesamts berechnet werden. Eine Liste mit hilfreichen Tipps zum Energiesparen bietet diese Ausgabe des Eco-Tipps.



Brandenburgische Technische
Universität Cottbus-
Senftenberg

www.b-tu.de/
unileben/umweltmanagement

Verfasst von Meike Slacek

Den Kühlschrank richtig nutzen

Kühlschränke sorgen für bis zu 20 Prozent des Stromverbrauches. So ist der richtige Gebrauch für die Verringerung des Stromverbrauches wichtig. Am besten kühlt man Lebensmittel bei 6 bis 7 Grad. Für die Gefriertruhe reichen bis zu -18 Grad. Weil Luft kein guter Wärmeträger ist, ist es effizienter den Kühlschrank gut zu füllen. Zudem sollte der Kühlschrank regelmäßig enteist werden. Das kann 15 bis 45 Prozent der durch den Kühlschrank verursachten Stromkosten einsparen. Außerdem sollten Kühlgeräte nicht zu dicht an Wärmequellen wie Heizkörper und an kalten Orten aufgestellt werden, wie beispielsweise der Keller. Zwischen Wand und dem Kühlapparat sollte genügend Platz sein, sodass die warme Luft richtig abgeleitet werden kann.

Sparsam waschen und spülen

Der Waschgang sowie der Spülgang lohnt sich hinsichtlich Energieeffizienz nur mit einer voll beladenen Maschine. So spart man neben Energie auch Waschmittel und Wasser. Ferner sind durch die heutzutage käuflichen Wasch- und Spülmittel Koch- sowie Vorwäschen überflüssig. Man kann zudem getrost mit einem Spar- oder Ökoprogrammen waschen. Senkt man außerdem die standardmäßig eingestellte Waschtemperatur der Waschmaschine von 60 auf 30 Grad, wird nur ein Drittel des Stroms verbraucht.

Die richtige Beleuchtung

Faustregel Nummer eins ist gewiss: Alle überflüssigen Lichter sollten ausgeschaltet werden. Doch die Energieverschwendung durch unnötig brennendes Licht ist beispielsweise nur jedem fünften Kind im Alter von zehn Jahren bewusst. Zudem ist es wichtig, die richtige Beleuchtung zu nutzen. Verglichen zur Glühlampe sparen Energiesparlampen etwa 70 Prozent an Strom und Betriebskosten und zudem 80 Prozent CO₂ bei der Produktion. Jedoch enthalten sie giftiges Quecksilber und müssen deshalb im Sondermüll entsorgt werden. Die energiesparendste Art der Beleuchtung sind zurzeit LED-Lampen. Sie sind in der Anschaffung zwar teurer, was sich allerdings durch den niedrigeren Energieverbrauch bald rechnet. Sie sparen bis zu 90 Prozent an Energie im Vergleich zu einer Glühlampe und weisen eine fünfzig Mal höhere Lebensdauer auf.

Wechsel zu Ökostrom

Ein Wechsel zu Ökostrom ist unkompliziert sowie gebührenfrei. Die Tarife sind inzwischen häufig sogar preiswerter im Vergleich zu den Tarifen von konventionellen Anbietern. Durch den Wechsel zu einem Ökostrom-Anbieter spart ein Drei-Personen-Haushalt im Durchschnitt bei einem Verbrauch von 2.900 kWh etwa 820 kg CO₂ jährlich.

Effizient Heizen

Auch beim Heizen gilt: Die Temperatur zu verringern spart Energie, je Grad etwa 6 Prozent. Es ist lohnenswert, die Temperatur jedes Zimmers individuell einzustellen. Richtwerte hierbei sind: Schlafzimmer 16-18 Grad, Küche 18-20 Grad, Kinderzimmer 20 Grad, Wohnzimmer 20-22 Grad, Bad 23 Grad. Zudem sollte die Heizung frei von Möbeln sein, sodass sich die warme Luft im Raum verteilen kann. Auch die regelmäßige Wartung ist wichtig. Bei einer gluckernenden Heizung, die nicht mehr richtig warm wird, ist wahrscheinlich Luft in den Rohren, welche über Entlüftungsventile an den Heizkörpern schnell und einfach abgelassen werden kann. Im Übrigen kann es energieeffizienter sein, weiter zu heizen, wenn man kurzzeitig nicht zuhause ist, da es mehr an Energie benötigt einen kalten Raum aufzuwärmen. Auch durch Rohrdämmung kann Energie gespart werden. Diese sind einfach zu installieren und im Baumarkt für kleines Geld vorhanden.

Richtig Lüften

Bezüglich der Energiebilanz sollte man für eine kurze Dauer von bis zu maximal 25 Minuten den Raum stoßlüften, denn ein gekipptes Fenster sorgt nur für wenig Luftaustausch. Gekippte Fenster kühlen die Wände aus und begünstigen außerdem Schimmelpilzbefall.

Beim Kochen sparen

Der Kochvorgang mit einem Wasserkocher ist nicht nur deutlich schneller als im Topf, es verbraucht auch weniger Strom. Wasserkocher, Kaffeemaschinen und Eierkocher sparen etwa 40 Prozent Energie gegenüber der Nutzung einer elektrischen Herdplatte. Außerdem sollte der Wasserkocher nicht mit mehr Wasser als notwendig befüllt sein. Beim anschließenden Hinzugeben der Zutaten in den Topf, sollte ein Deckel nicht fehlen. Das spart weitere 25 Prozent der ansonsten benötigten Energie. Das Kochen mit einem Induktionsherd oder Gasherd ist noch sparsamer. Beim Induktionsherd wird die Energie nur an den Topf abgegeben. Im Vergleich zum Elektroherd verbraucht ein Gasherd nur rund die Hälfte an Primärenergie.

Stecker ziehen

Ein Ladegerät verbraucht auch dann Energie, wenn gerade kein Gerät aufgeladen wird. Generell sollte man alle Geräte im Stand-By Modus vom Stromnetz trennen. Am besten sollte der Stecker gezogen werden. Auch eine Steckdosenleiste mit Netzschalter kann angeschlossen werden, denn dabei reicht das Umlegen eines Knopfes zum Abschalten. Sofern alle Haushaltsgeräte wie Computer, Fernseher oder WLAN-Router korrekt abgeschaltet werden, kann man bis zu 80 Euro im Jahr sparen.

Nutzen von digitalen Helfern

Wodurch weiß man, wie viel man einsparen kann, wenn man den eigenen Energieverbrauch nicht kennt? Hierfür existieren inzwischen einige Tools, Apps sowie Webseiten, welche den Verbrauch anzeigen und/oder digital steuern. Beispielsweise zeigt das Gerät Amphiro den Verbrauch an Wasser sowie Energie direkt unter der Dusche an. So ist es möglich, den Energiebedarf zu ermitteln und ein Bewusstsein dafür zu entwickeln. Durch die Software von Greenpocket, welche Verbrauchsdaten transparent und anschaulich visualisiert, kann die eigene Umweltbilanz verbessert werden und Energiekosten gesenkt werden. Tado°, eine Heizungs-App, erkennt verbunden mit einem smarten Thermostat, wo man sich befindet und steuert entsprechend der Sonneneinstrahlung und Tageszeit die Temperatur der Heizung.



<https://durchlauferhitzer-ratgeber.de/wasser-und-energiesparen-klimaschutz-foerdern/>

<https://www.fenster-schepers.de/service/energietipps/>

https://www.focus.de/immobilien/experten/energiesparen-10-tipps-fuer-eine-niedrigere-strom-rechnung_id_7882335.html

<https://reset.org/act/elf-tipps-zum-energiesparen-haushalt-buero-und-kueche>

<https://www.umweltbundesamt.de/themen/klima-energie/energiesparen/energiesparen-im-haushalt>

<https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/381/publikationen/energiesparen-im-haushalt.pdf>