

## Energiesparen leicht gemacht



Bildquelle: Pixabay

Im Haushalt gibt es eine ganze Reihe einfach umzusetzender Möglichkeiten, um sowohl Strom als auch Heizenergie zu sparen.

### Heizenergie

- Grundtemperatur in der Wohnung verringern - mit jedem Grad sinken auch die Heizkosten um bis zu sechs Prozent.
- Heizkörper freihalten, damit sich die Wärme im Raum verteilen kann und es zu keinem Wärmestau kommt.
- Nachts oder bei Abwesenheit die Heizung auf Stufe 1 -2 des Thermostatventils drosseln.
- Dauerhafte Kippstellung der Fenster unbedingt vermeiden. Stattdessen morgens und abends für fünf bis zehn Minuten (je nach Jahreszeit) Stoß- oder (noch besser) Querlüften, indem gegenüberliegende Fenster geöffnet werden.
- Heizkörper entlüften (lassen).
- Thermostatventile prüfen. Oft reicht es, sie nach dem Sommer mehrfach hin und her zu drehen, um sie wieder gängig zu machen.

### Schimmelpilzbildung vermeiden:

Einzelne Räume stärker und andere gar nicht zu beheizen, begünstigt die Schimmelpilzbildung. Aus diesem Grund sollten alle Räume in der Wohnung gleichmäßig beheizt werden. Kein Raum mit einer Außenwand darf im Winter kühler als 14 Grad sein.

In jedem Raum sollte die relative Luftfeuchtigkeit zwischen 35 und 60 Prozent liegen. Dies lässt sich mithilfe eines Thermohygrometers überprüfen.

Weil bei sparsamem Heizen die Außenwände kühler sind, dürfen hier keine großen Möbel wie Schränke stehen, sonst kommt es dahinter zu Schimmelpilzbildung.

## Warmwasserbereitung

- Das Wasser nur auf die Temperatur erwärmen, die tatsächlich benötigt wird. Bei elektronisch gesteuerten Durchlauferhitzern lässt sich die passende Temperatur manuell einstellen.  
**Hinweis:** Bei Warmwasserspeichern muss die Speichertemperatur mindestens 60 Grad Celsius betragen, um zu verhindern, dass sich Legionellen bilden. Zudem sollte die Wasserzirkulation aufrechterhalten werden, da sich Legionellen bevorzugt in stehendem Wasser vermehren.
- Konventionelle Bad- und Küchenarmaturen durch Einhebel-Mischarmaturen ersetzen
- Duschkopf gegen eine Sparbrause austauschen
- Duschen statt baden

## Strom

- Nur die Räume beleuchten, die tatsächlich genutzt werden und dort die Beleuchtung auf eine Lichtquelle reduzieren. Auf Beleuchtung zu rein dekorativen Zwecken (zum Beispiel auf der Terrasse oder auf dem Balkon) verzichten.
- Halogen- oder Glühluchtmittel durch LED-Leuchten ersetzen
- Stand-by-Funktion bei Geräten wie dem Fernseher, TV-Receiver, PC, Kaffeevollautomat oder der Spielekonsole ausschalten.
- Kleine Wassermengen im Wasserkocher und nicht auf der Herdplatte erhitzen
- Temperatur im Kühl- und Gefrierschrank überprüfen und gegebenenfalls anpassen. Niedrige Temperaturen erhöhen den Stromverbrauch um etwa fünf Prozent je Grad. Dabei werden Lebensmittel im Kühlschrank auch bei sieben Grad und im Gefrierschrank auch bei minus 18 Grad ausreichend gekühlt beziehungsweise gefroren.
- Wäsche bevorzugt bei 30 Grad waschen
- Nutzung des Trockners auf ein Minimum reduzieren. Wäsche stattdessen lieber im Freien oder im Keller beziehungsweise auf dem Dachboden trocknen.
- Flusensieb im Trockner regelmäßig leeren
- Geschirrspüler bevorzugt im Programm „Eco“ laufen lassen. Dabei ab und zu jedoch auch auf höchster Stufe laufen lassen, sonst setzen sich die dünnen Abflussschläuche mit Fett zu.
- Größere und häufig genutzte Haushaltsgeräte wie Kühl- und Gefrierschrank, Waschmaschine und Trockner nach Möglichkeit durch energieeffiziente Geräte aus der höchsten Energieklasse austauschen.

Neben der Umsetzung der genannten Maßnahmen empfiehlt es sich, den eigenen Energieverbrauch regelmäßig zu kontrollieren. Ein anschließender Vergleich mit Durchschnitts- und Bestwerten gibt Aufschluss, in welchen Bereichen noch Einsparpotenziale bestehen.