

Im Haushalt wird 58 Prozent der eingesetzten Energie für Heizung und Warmwasser verwendet. Durch richtiges Heizen und Lüften lassen sich Energieverbrauch und damit Kosten senken:

- Stellen Sie eine angemessene Raumtemperatur ein. Als Faustregel gilt: 1°C weniger spart rund 6 Prozent Heizenergie. Temperaturempfehlung:
Bad: 23°C
Schlafzimmer: 17°C
Küche: 18°C
Wohnzimmer/Wohnräume: 20°C.
- Schließen Sie die Türen zwischen unterschiedlich warmen Räumen.
- Heizen Sie nur nach Bedarf. Bei längerer Abwesenheit, zum Beispiel während der Arbeitszeit, und nachts kann die Raumtemperatur deutlich abgesenkt werden.
- Vermeiden Sie einen Wärmestau. Heizkörperverkleidungen, Möbel und Vorhänge, die den Heizkörper verdecken, verhindern die Wärmeabgabe in den Raum.
- Thermostatventile halten die Temperatur in den einzelnen Räumen konstant auf dem gewünschten Wert, auch wenn die Sonne ins Zimmer scheint. Das kann bis zu 10 Prozent Heizenergie sparen. Aber Achtung: Vorhänge oder Möbel dürfen die Thermostatventile nicht verdecken.
- Bei niedrigen Außentemperaturen lohnt es sich nachts die Rollläden und Vorhänge zu schließen. Dadurch werden Wärmeverluste über das Fenster vermindert.
- Besonders in Heizkörpernischen ist die Hauswand dünn. Eine nachträgliche Wärmedämmung, zum Beispiel mit einer aluminium-kaschierten Styroporplatte, kann sinnvoll sein.
- Regelmäßiges Lüften ist wichtig, um Feuchtigkeit in den Wohnräumen zu verringern und ein gesundes Raumklima zu erzeugen.
- Lieber kurz und intensiv lüften, anstatt lange mit gekippten Fenstern. Es gelten folgende Faustregeln: Lüftungsdauer entspricht Außentemperatur, also bei 5°C 5 Minuten lang lüften, bei 15°C 15 Minuten etc. bei Frost reicht kurzes Stoßlüften von 2 bis 3 Minuten.

Durch richtiges Einstellen Ihrer Heizung können 5 bis 10 Prozent Ihrer Heizkosten eingespart werden. Lassen Sie Ihre Heizungsanlage daher zu Beginn der Heizperiode am besten durch Fachpersonal prüfen. Wichtige Punkte sind dabei:

- Ist die Temperaturabsenkung während der Nacht richtig eingestellt?
- Stimmt der Wasserdruck im Heizsystem?
- Beträgt die Warmwassertemperatur nicht mehr als 60 °C?
- Ist die Vorlauftemperatur zu hoch eingestellt (die Werkseinstellungen sind meistens zu vorsichtig und verursachen einen höheren Energieverbrauch)?
- Befindet sich Luft in den Heizungsrohren und in den Heizkörpern?
- Ist die Stufe der Umwälzpumpe nicht zu hoch?

20 Prozent der eingesetzten Energie im Haushalt wird für den Betrieb von Stromgeräten, wie Kühl- und Gefriergeräten, Herd und Backofen verwendet.

Kühlen und Frieren

- Ältere Elektrogeräte benötigen vergleichsweise viel Energie. Neue moderne Geräte sind häufig energiesparender. Informieren sie sich vor der Anschaffung neuer Geräte über den Stromverbrauch. Die beste Energieeffizienzklasse ist A+++.
- Stellen Sie Kühl- und Gefriergeräte in gering beheizten Räumen und nicht direkt neben eine Wärmequelle (z.B. Heizung oder Herd) auf.
- Stellen Sie nur kalte und abgedeckte Speisen in den Kühlschrank.
- Öffnen Sie die Kühlschranktür nur kurz.

- Tauen Sie regelmäßig (mindestens einmal im Jahr) Kühl- und Gefriergeräte ab, denn je dicker die Reifschicht, desto höher ist der Stromverbrauch des Gerätes.
- Je tiefer die Kühltemperatur eingestellt ist, desto mehr Energie muss aufgewendet werden, um sie zu halten. Empfohlene Lagertemperatur: 7°C im Kühlschrank, minus 18°C im Gefriergerät.
- Während längerer Abwesenheit, zum Beispiel Sommerurlaub, den Kühlschrank auf kleiner Stufe betreiben oder abschalten.
- Das Gerät muss seine Wärme gut nach Außen abgeben können, daher Lüftungsgitter freihalten.
- Passen Sie Bauart und Größe des Kühlgerätes Ihre Bedürfnisse an. Als Faustregel gelten etwa 60 Liter pro Person.

Kochen und Backen

- Verwenden Sie beim Kochen Töpfe und Pfannen mit Deckel. Durch die kürzere Kochzeit wird bis zu 30% weniger Energie verbraucht.
- Erhitzen Sie nicht mehr Wasser als nötig und nutzen Sie möglichst eine elektrischen Wasserkocher.
- Schnellkochtöpfe sparen bis zu 50% Energie und Zeit.
- Verwenden Sie nur Töpfe und Pfannen, die zum Kochplattendurchmesser passen.
- Verwenden Sie nur Töpfe und Pfannen mit ebenen Böden.
- Wählen Sie eine Kochgeschirrgöße, die zu dem Kochplattendurchmesser passt.
- Elektroplatten kochen wirtschaftlicher, wenn die Höchstleistung nur zum anfänglichen Erhitzen eingeschaltet wird. Speisen garen dann auch auf niedrigeren Stufen weiter.
- Stellen Sie die Kochplatten kurz vor Ende des Kochvorganges aus und nutzen Sie die Restwärme.
- Beim Backen können Sie auf das Vorheizen meist verzichten.

Waschen und Trocknen

- Waschmaschinen sollten immer voll beladen werden.
- Waschen Sie Kochwäsche bei 60°C anstatt bei 90°C, denn die meiste Energie wird zum Aufwärmen des Wassers benötigt.
- Verzichten Sie bei normal verschmutzter Wäsche auf die Vorwäsche.
- Nutzen Sie ECO Waschprogramme.
- Eine eingebaute Mengenautomatik passt den Wasser- und Stromeinsatz an die Wäschemenge an.
- Nutzen Sie wenn möglich Gas- oder Wärmepumpentrockner der neuen Effizienzklasse A+++.
- Schleudern Sie Ihre Wäsche bei hoher Drehzahl, das verringert die Trocknungszeit.
- Trocknen Sie Ihre Wäsche am besten an der Luft, wenn möglich im Freien. Während des Trocknens im Raum regelmäßig Stoßlüften, um die feuchte Luft rauszulassen und Schimmelbildung zu vermeiden.

Spülen

Das Spülen von 12 Maßgedecken benötigt

- per Hand: ca. 46 Liter Wasser.
- mit moderner Geschirrspülmaschine: nur 10-15 Liter Wasser

Effiziente Spülmaschinen sind sparsamer, als per Hand zu spülen.

Beleuchtung

Herkömmliche Standard-Glühlampen wandeln nur etwa fünf Prozent ihrer aufgenommenen Elektroleistung in Licht um. Moderne Energiesparlampen, zum Beispiel Kompaktleuchtstoff- und LED-Lampen, haben deutlich weniger Verluste und einen um rund 70 bis 80 Prozent geringeren Stromverbrauch.

Multimedia

- Schalten Sie Geräte, die sie gerade nicht benötigen immer gänzlich aus. Vermeiden Sie den Stand-by Modus z.B. bei Fernsehgeräten, Stereo-Anlagen, Druckern etc.
- Es gibt Geräte, die keinen Ausschalter haben. Diese laufen oft 24 Stunden am Tag unbemerkt „nebenher“ und vergeuden dabei Energie. Abhilfe schaffen schaltbare Steckdosen oder Steckdosenleisten, mit denen Geräte mit einem Handgriff vom Netz getrennt werden können.

Testen Sie selbst: Wenn ein Netzteil auch nach dem Ausschalten des Gerätes warm bleibt, fließt Strom.

22 Prozent der eingesetzten Energie im Haushalt wird für den Betrieb des PKWs verwendet. Daher:

- Steigen Sie für kurze Strecken auf das Fahrrad um oder gehen Sie zu Fuß.
- Nutzen Sie wenn möglich die öffentlichen Verkehrsmittel.
- Bilden Sie Fahrgemeinschaften für den Arbeitsweg.

Quelle: Umweltbundesamt