



Einige Energieeffizienz-Tipps, die besonders in der heißen Jahreszeit zum Tragen kommen:

- Je voller der Kühlschrank, desto geringer der Stromverbrauch. Deshalb schadet es nicht, ruhig mehr Getränke als nötig kalt zu stellen. Das Gleiche gilt für Tiefkühlschränke. Falls die Grillwürstchen ausgehen, tut es auch ein Polystyrolblock.
- Erhitzte Lebensmittel erst abkühlen, bevor sie in den Kühlschrank kommen. Speisen gut abdecken, damit Feuchtigkeit nicht zur Reifbildung führt.
- Je tiefer die Kühl- oder Gefriertemperatur, desto höher der Stromverbrauch. Eine Lagertemperatur von 7 °C im Kühlschrank und minus 18 °C im Gefriergerät reicht im Allgemeinen völlig aus.
- Schützen Sie die Geräte vor direkter Sonneneinstrahlung und sortieren Sie Lebensmittel übersichtlich. Langes Suchen bei geöffneter Tür kostet Energie und Geld.
- Klimaanlage verbrauchen viel Strom und erhöhen das Wohnklima nur bedingt. Nach Möglichkeit die Wohnung anders kühl halten, zum Beispiel mittels eines Sonnenschutzes und durch nächtliches Querlüften.



Die Bereitstellung von Warmwasser in Bad und Küche macht im Haushalt nach der Heizung den zweithöchsten Wert im Energieverbrauch aus – der sinnvolle Umgang damit lohnt sich also besonders.

Einsparungen sind dabei schon mit einfachen Mitteln möglich, ohne dass Sie sich im Komfort einschränken müssen.

- Duschen verbraucht im Vergleich zum Baden deutlich weniger Energie. Das Heizwasser eines Vollbads reicht für 3 mal duschen.
- Mit Mischbatterien oder mit Thermostatbatterien, an denen Sie die Temperatur vorwählen können, nutzen Sie das warme Wasser in jedem Fall sparsamer.
- Im Sommer ist eine Erwärmung des Wassers mittels einer Solaranlage möglich. Im Winter reicht die Sonnenenergie dafür nicht aus.
- Achten Sie auch beim Kauf eines Geschirrspülers auf das Energielabel: Geräte der Effizienzklasse A kommen mit weniger Wasser und Strom aus. Installieren Sie den Geschirrspüler eventuell an den Warmwasseranschluss. Dies spart eine Menge Strom, da das kalte Wasser nicht mehr erhitzt werden muss.



Mit Glühlampen können Sie übers Jahr genauso viel Energie verbrauchen wie fürs Kochen und Backen mit dem wattstarken Herd.

Denn hier kommt der Faktor Zeit ins Spiel – wo Leuchten lange brennen, lohnen sich Energiesparlampen. Die Stiftung Warentest hat übrigens in Heft 1/2006 Energiesparlampen getestet www.warentest.de.

- Eine Energiesparlampe verbraucht 80 Prozent weniger Strom – bei 8.000 Stunden Brenndauer (durchschnittliche Lebensdauer einer Energiesparlampe) erbringt das bei einer 20-Watt-Energiesparlampe (= 100-Watt-Glühlampe) eine Ersparnis von rund 120 Euro. Zudem wird die Umwelt mit ca. 225 kg CO₂ /Lebensdauer einer Energiesparlampe weniger belastet.
- Das größte Energiesparpotenzial haben Leuchtstoffröhren (praktisch die große Form der Energiesparlampe). Sie können dauerhaft brennen und empfehlen sich deshalb für viel genutzte Arbeitsbereiche.
- Verteilen Sie in großen Räumen die Lichtquellen so, dass Sie einzelne Raumteile unabhängig voneinander beleuchten können.
- Halogenstrahler sind die größten Stromfresser – das ist sofort an der großen Wärmestrahlung zu spüren. Und auch im ausgeschalteten Zustand kann der Transformator noch Strom ziehen.
- Ein heller Raum benötigt weniger Licht: ein Renovierungstipp mit Langzeitwirkung beim Energieverbrauch.



Energiespartipps für kühle Köpfe in heißen Zeiten

- Die Klimaanlage im Auto erhöht den Kraftstoffverbrauch erheblich. Klimaanlage daher nur restriktiv nutzen. Manchmal reicht es, das Auto vor dem Start gut durchzulüften.
- Viel Geld lässt sich bei der Neuanschaffung von Geräten mit geringem Stromverbrauch sparen. Achten Sie auf den Stromverbrauch des Gerätes und insbesondere bei Unterhaltungselektronik auf geringe Leerlaufverluste. Der Stromverbrauch durch Leerlaufverluste wird meistens in Wärme umgewandelt und heizt die Wohnung zusätzlich auf.
- Bei längerer Abwesenheit (Urlaub) möglichst alle Geräte, die nicht für die minimale Haus-/Wohnungsversorgung nötig sind, ganz abschalten.
- Anstatt die Herdplatte oder den Backofen zu benutzen, gute Wasserkocher, Mikrowellen, Kaffeemaschinen und Eierkocher einsetzen, diese verbrauchen im Vergleich weniger Strom.



Wärme kostet: Bis zu 60 Prozent der Energiekosten gehen zu ihren Lasten. Hier einige Tipps, damit die Heizung nicht zum Energieschlucker wird.

- In jedem Raum nur soviel wie nötig heizen. Jedes Grad mehr an Raumtemperatur verursacht sechs Prozent höhere Energiekosten. Für Wohn-, Kinder- und Arbeitszimmer empfiehlt sich eine Temperatur von 18 bis 21 Grad Celsius, in Küche, Schlafzimmer und Diele können es zwei Grad weniger, im Bad zwei Grad mehr sein. In ungenutzten Räumen genügen in der Regel 12 Grad Celsius als Zimmertemperatur.
- Mit Thermostatregelventilen können sie die Temperatur raumweise steuern. So können Sie nachts, aber auch bei längerer Abwesenheit tagsüber nach Maß heizen.
- Nachts nicht voll durchheizen. In den Nachtstunden empfiehlt es sich, die Heizkörperthermostate auf 15 Grad Celsius zurückzudrehen.
- Nicht stundenlang die Fenster gekippt lassen, sondern während der Heizperiode mehrmals täglich für fünf Minuten kräftig durchlüften. Dabei nicht vergessen: Beim Lüften die Heizkörperventile zudrehen. Auch Räume, in denen Sie nicht heizen, sollten bei niedrigen Außentemperaturen kurz durchgelüftet werden.



In der Küche stehen mit Herd, Kühlschrank und vielleicht Gefrierschrank gleich mehrere Geräte mit Energiehunger, die zum Teil rund um die Uhr laufen. Insbesondere bei älteren Kühlgeräten kann der Stromverbrauch beträchtlich sein. Die Größe des Kühl- und Gefriergerätes sollte unbedingt an den tatsächlichen Bedarf der Nutzer angepasst sein.

- Für das Dünsten von Gemüse reicht eine kleine Menge Flüssigkeit völlig aus. Dadurch spart man Energie und bewahrt zugleich die Vitamine.
- Lassen Sie gekochte Speisen vor dem Aufbewahren gut abkühlen, bevor Sie sie in den Kühlschrank oder in die Gefriertruhe stellen. So vermindern Sie die Eisbildung und sparen clever Strom.
- Wählen Sie die Temperatur im Kühlschrank nicht zu niedrig: 7°C reichen zum Frischhalten von Lebensmitteln, im Gefrierfach sollte es nicht kälter als -18°C sein.
- Einrisse in Dichtungen von Kühl- und Gefriergeräten führen zu einem höheren Stromverbrauch. Ersatzdichtungen erhalten Sie über den Fachhandel.



Computer stehen in fast jedem Haushalt, dazu elektronische Geräte wie Fernseher, Musikanlagen und Kommunikationstechnik.

Sie tragen zu einem höheren oder zumindest weniger überschaubaren Energieverbrauch bei. Tückisch: Geräte scheinen ausgeschaltet zu sein, schlummern aber nur und ziehen auch im Stand-by-Betrieb Strom.

- Bestes Mittel gegen den Stand-By-Verbrauch von Fernseher und Computer: eine schaltbare Steckerleiste. Sie garantiert, dass "aus" wirklich "aus" ist. Oder nutzen Sie den "Powersafer" - dann können Sie trotz Ausschaltens die Fernbedienung nutzen.
- Nutzen Sie an Computer und Peripherie die Stromsparfunktionen: Prüfen Sie, ob das automatische Powermanagement aktiviert ist.
- Schalten Sie Drucker und Scanner erst an, wenn die Geräte zum Einsatz kommen - oft werden diese Geräte stundenlang nicht benötigt, laufen aber trotzdem mit.
- Bildschirmschoner sollen möglichst dunkel und wenig animiert sein, um weniger Energie zu schlucken. Achten Sie darauf, dass die Stand-By-Funktion aktiviert ist.
- Plasmafernseher erzeugen ihr brillantes Bild mit viel Strom.
- Lassen Sie leere Ladegeräte für Handys und Akkus nicht in der Steckdose, denn sie ziehen immer Strom.



Wärmstens empfohlen: Tipps für die kalte Jahreszeit

- Sobald es draußen dunkel wird, Rollläden und Vorhänge zuziehen, um Wärmeverluste durch die Fensterscheiben zu vermeiden. Dabei darauf achten, dass die Gardinen die Heizkörper nicht verbergen, denn das verhindert, dass die Wärme im Raum zirkulieren kann. Auch zu nah an der Heizung aufgestellte Möbel sowie Verkleidungen und Wäschestangen mit Handtüchern erschweren ein wirtschaftliches Heizen und erhöhen die Energiekosten.
- Undichte Fenster und Türen können zu großen Wärmeverlusten führen. Mit einer brennenden Kerze kommen Sie den Wärmelecks auf die Spur.
- Vor die Tür können Sie als Wärmefänger einen "Zugluftdackel" aus Stoff legen.
- Gluckern die Heizkörper? Das ist ein sicheres Indiz dafür, dass sich Luft darin befindet. Die Folge: Das Heizwasser kann sich nicht gleichmäßig verteilen, dadurch funktioniert die Heizung dann nicht optimal. Zum Entlüften die Entlüftungsschraube mit einem Spezialschlüssel öffnen und solange Luft entweichen lassen, bis Heizwasser austritt. Vor der Heizsaison den Wasserstand in der Heizanlage prüfen.
- Nutzen Sie zeitgemäße Erdgasbrennwerttechnik mit einer witterungsgeführten Regelung.



Waschmaschinen und mittlerweile auch Wäschetrockner gehören in vielen Haushalten zur Grundausstattung. Rund ein Drittel des Stromverbrauchs im Haushalt geht zu Lasten sauberer Wäsche. Legen Sie deshalb alte Gewohnheiten ab - die Kochwäsche bei 90°C muss kaum noch sein. Waschmittel wirken auch bei 30°C bis 60°C.

- Beim Wäschewaschen der beste Tipp: Reduzieren Sie die Waschtemperatur! Waschen Sie leicht verschmutzte Wäsche mit niedrigen Temperaturen ohne Vorwaschprogramm. Im Internet finden Sie einen "Wäscherechner", mit dem Sie einfach berechnen können, wie sich Ihr Waschverhalten auf die Stromrechnung auswirkt: www.haushaltstechnik.uni-bonn.de/washtag/berechnung.html.
- Füllen Sie die Maschine - außer bei Fein- und Wollwäsche - immer möglichst voll. An die Spartaste denken, sofern die Maschine darüber verfügt.
- Schleudern Sie die Wäsche vor dem Trocknen gründlich. Wenn Sie mit 1200 statt 800 Umdrehungen schleudern, verbraucht der Trockner ein Drittel weniger Energie.

Reduzieren Sie die Waschttemperaturen!

- Vermeiden Sie bei der Zeitsteuerung zu lange Trocknungszeiten. Es schadet der Wäsche und kostet unnötig Energie.
- Falls Sie gleich nach dem Trocknen zum Bügeln kommen, Bügelwäsche im Trockner nur "bügel-feucht" trocknen.
- Entfernen Sie nach jedem Trocknungsgang die Flusen im Luftfilter des Gerätes und leeren Sie, wenn vorhanden, den Kondenswasserbehälter.
- Installieren Sie die Waschmaschine zusätzlich an den Warmwasseranschluss. Dies spart eine Menge Strom, da kaltes Wasser nicht auf 60°C erhitzt werden muss.

