

Do 18.03.21 11:24

## Einfache Energiespartipps

Von: RG Bauen & Wohnen

**Tipps und Tricks, um die Energiekosten zu reduzieren: vom richtigen Lüften bis hin zum sparsamen Gebrauch von Elektrogeräten. Mit einfachen Maßnahmen lassen sich bereits hohe Einsparungen erzielen.**



Bei großen Stromverbrauchern wie Kühl- und Gefriergerät, Spül- und Waschmaschine, Trockner und Herd amortisieren sich die Anschaffungskosten schnell.  
Bild: tdx/Hausgeräte+

(tdx) Ablenkung und Geborgenheit in der kalten Jahreszeit suchen die meisten in den eigenen vier Wänden. Wenn es draußen eisig kalt ist, schneit, stürmt und man keinen Fuß vor die Türe setzen möchte, lässt es sich in kuscheliger Wärme im Wohnzimmer bei einem Film oder guter Musik sehr gut aushalten. Die Kehrseite: mit Beginn der kalten Jahreszeit steigt der Energieverbrauch im Haushalt erwiesenermaßen an. Die Heizung läuft auf Hochtouren, um angenehme Raumtemperaturen zu schaffen. Da man sich im Gegensatz zum Sommer öfter in den eigenen vier Wänden aufhält und es früher dunkel wird, verbraucht man auch mehr Strom z.B. für Licht, Fernseher oder Stereoanlage. Verzichten möchten die Wenigsten auf diesen Komfort. Doch es gibt viele Möglichkeiten durch sparsamen Verbrauch und einfache Maßnahmen wertvolle Energie einzusparen – das schont den eigenen Geldbeutel und die Umwelt.

### Energiesparen – so geht's

Den höchsten Anteil am Energieverbrauch in einem durchschnittlichen Haushalt hat die Heizung. Hier liegt auch das größte Einsparpotenzial. Besonders wichtig ist es auf die richtige Raumtemperatur zu achten. Häufig sind Wohn- und Schlafräume überhitzt. Zu hohe Raumtemperaturen schaden jedoch der Gesundheit und steigern die Energiekosten. Bereits eine Temperatursenkung von einem Grad bedeutet eine Ersparnis von etwa 50 Euro im Jahr. Optimale Temperaturen für das Schlafzimmer sind 17 Grad, im Wohnzimmer reichen 20 Grad und im Bad sollte es mit 23 Grad am wärmsten sein. Regelmäßiges Lüften schafft ein gesundes Raumklima durch Frischluftzufuhr, sorgt für ausreichend Luftfeuchtigkeit und lässt die Heizung durch den notwendigen Luftwechsel insgesamt effektiver heizen. Alle zwei bis drei Stunden sollte man etwa fünf Minuten das Fenster ganz geöffnet lassen, um einen optimalen Luftaustausch zu fördern. Dauernd gekippte Fenster erneuern zwar auch die Luft, jedoch deutlich langsamer, so dass sehr viel mehr Energie aufgewendet werden muss, um die Raumtemperatur zu halten.

### Schwachstellen beseitigen

Energieverluste eines Gebäudes treten vor allem durch Lüftungswärmeverluste und durch eine ungenügende Dämmung der Außenwände auf. Schwachstellen, an denen kalte Luft eindringen kann, sind z.B. undichte Fenster und Türen. Hier entsteht ein unangenehmer Luftzug und trotz laufender Heizung werden die Räume nicht richtig warm und die Heizenergie verpufft ohne Wirkung. Gummi- oder Schaumstoffisolierungen, die einfach in den Tür- oder Fensterrahmen geklebt werden schaffen Abhilfe. Erlaubt es die Haushaltskasse, lohnt sich auch der Austausch der alten Fenster gegen neue Energiesparfenster – so können bis zu einem Drittel der Heizkosten eingespart werden. Auch dicht schließende Rollläden reduzieren den Wärmeverlust über die Fenster.

### Sparsame Elektrogeräte verwenden

Werden neue Elektrogeräte für den Haushalt angeschafft, sollte man sparsame Geräte bevorzugen. Besonders bei großen Stromverbrauchern wie Kühl- und Gefriergerät, Spül- und Waschmaschine, Trockner und Herd amortisieren sich die Anschaffungskosten schnell durch die täglichen Einsparungen. Auch wenn man sich keine neuen Geräte leisten kann, helfen bereits kleine Veränderungen der Gewohnheiten viel zu sparen. Kühl- und Gefrierschrank müssen nicht mit voller Leistung kühlen. Bereits sieben Grad im Kühlschrank und -18 Grad im Gefrierschrank reichen zur Aufbewahrung der Lebensmittel aus. Man sollte darauf achten, dass beide Geräte möglichst weit weg von Herd oder Heizung an einer kühlen Stelle stehen. Auch zum Waschen reichen niedrige Temperaturen. Wäsche wird normalerweise bei 30 Grad mit heutigem Waschmittel sauber und muss nicht mit 40, 60 oder gar 90 Grad gewaschen werden. Selbstverständlich sollte die Waschmaschine nur voll beladen laufen – dies gilt auch für die Geschirrspülmaschine. Durch Trocknen der Wäsche an der frischen Luft, kann auf den stromfressenden Trockner verzichtet werden. Wird er dennoch verwendet, sollte die Wäsche, um schneller zu trocknen, vorher geschleudert werden.

### Möglichst auf Stand-By verzichten

Unterhaltungselektronik wie Fernseher, Computer und Stereoanlagen verbrauchen im Stand-By-Modus eine nicht zu unterschätzende Menge an Strom, obwohl sie gar nicht verwendet werden. Daher sollte man elektronische Geräte nach dem Gebrauch ganz abschalten. Ist kein Schalter vorhanden, hilft eine

Fotos



Pressebild  
[Download](#)



Pressebild  
[Download](#)



Pressebild  
[Download](#)

Pressekontakt

REDAKTIONSGEMEINSCHAFT  
BAUEN & WOHNEN

Redaktionsgemeinschaft  
Bauen & Wohnen  
Anton-Sorg-Str. 1  
86199 Augsburg  
www.rgbuw.de

Tel: 0821 / 258 93 00  
E-Mail: [redaktion@rgbuw.de](mailto:redaktion@rgbuw.de)

Steckerleiste mit Schalter oder man zieht einfach das Kabel heraus. Wer z.B. beim Fernseher nicht auf den Stand-By-Modus verzichten möchte, kann eine Zeitschaltuhr oder einen Powersafer einsetzen, um den gewohnten Komfort zu genießen. Zeitschaltuhren lassen sich einfach und individuell programmieren, sodass die Geräte z.B. tagsüber vom Netz getrennt sind aber pünktlich zum Feierabend auf Stand-By stehen. Ähnlich wirkungsvoll ist der Powersafer: schaltet man ein Gerät aus, trennt er es automatisch vom Netz und gibt beim Einschalten die Stromzufuhr wieder frei.

### **Sparsame Lampen einsetzen**

Hell erleuchtete Räume, oder stimmungsvolle Lichtakzente müssen nicht viel Strom verbrauchen. Energiesparlampen oder LED-Lampen benötigen deutlich weniger Strom als herkömmliche Lampen und haben zusätzlich eine höhere Lebensdauer. Der Austausch der herkömmlichen Birnen erfolgt problemlos und man erhält mit den modernen energiesparenden Lampen oder LEDs helles und effektvolles Licht ohne qualitative Abstriche. Die im Außenbereich häufig schon eingesetzten Bewegungsmelder, eignen sich auch im Innenbereich. Dank Sensoren, die auf Bewegung reagieren, brennt Licht nur, wenn es wirklich benötigt wird und schaltet sich nach einer gewissen Zeit automatisch ab. Neben den einfachen Möglichkeiten den Stromverbrauch zu drosseln, kann es sich lohnen den Stromanbieter zu wechseln, um Kosten zu sparen.