

Energiespartipps

Kochen

- Wenn Sie das Backrohr innerhalb einer Stunde 3 x öffnen, steigt der Energieverbrauch des Backvorgangs um 10%! Auch beim Nutzen der Nachhitze kann bis zu 20 % einsparen. Einfach einige Minuten früher das Backrohr ausschalten und von der Nachhitze profitieren. Auch das Vorheizen des Backrohrs ist (außer bei empfindlichen Teigen) unnötig.
- Auch der Deckel auf dem Kochtopf spart Energie – und zwar bis zu 50 % beim Kochvorgang. Wenn möglich nie darauf verzichten.
- Kleingeräte wie Wasserkocher, Eierkocher oder eine Mikrowelle zahlen sich vor allem bei kleineren Mengen aus. Zum Beispiel um das Wasser für Spaghetti zum Kochen zu bringen, sollte man immer einen Wasserkocher nehmen. Beim Wasserkocher wird gegenüber dem Elektroherd weniger Abwärme freigesetzt, dadurch wird Energie gespart. Am sparsamsten ist, wenn man nur die tatsächlich benötigte Menge an Wasser erhitzt. Einen Wasserkocher ist unter 20 € erhältlich.

Energiespartipps Gefriergeräte

- Im Kühlschrank die richtige Temperatur einstellen: Für einen Kühlschrank sind 7°C die optimale Temperatur, wenn Sie ihn auf 5°C einstellen, steigt der Stromverbrauch des Kühlschranks um ca. 2 %.
- Eine kaputte Türdichtung bei Gefriergeräten und beim Kühlschrank kostet Energie. Die Dichtung soll trocken sein und keine Beschädigung der Gummiteile aufweisen.
- Beim Kühlschrank kommt es auch auf die Größe an! In vielen Haushalten stehen zu große Kühlschränke, die zu viel Strom verbrauchen. Ein- und Zweipersonenhaushalte benötigen in etwa 100 bis 160 Liter Fassungsvermögen. Als Faustregel kann man für jede weitere Person 50 zusätzliche Liter rechnen. Effiziente Moderne Kühlschränke verfügen bereits über eine außen ablesbare Temperaturskala und einem Warnsignal, wenn die Türe zu lange geöffnet ist.
- Geräte regelmäßig abtauen! Schon ab einer Eisschicht von 1 cm Dicke steigen die Energiekosten.
- Warme Speisen muss man auf Raumtemperatur abkühlen lassen, bevor man sie in den Kühlschrank stellt. Ansonsten wird unnötige Energie verbraucht.
- Jedes Grad weniger Umgebungstemperatur senkt den Verbrauch um ca. 4 Prozent. Halten Sie angegebene Wandabstände ein, damit das Lüftungsgitter frei ist und die Luft am Wärmeaustauscher an der Rückseite des Kühlschranks gut zirkulieren kann.

Energiespartipps zum Geschirrspülen:

- Den Abwasch mit der Hand zu erledigen ist die teuerste Variante! Während man beim Handspülen 40 l Wasser und 2,0 kWh Strom verbrauchen, schafft eine Geschirrspülmaschine dieselbe Menge – also bis etwa 140 Geschirrtteile – mit 10 l Wasser und 1,05 kWh Strom.
- Bei normal verschmutzten Geschirr ist das 60°C Programm nicht nötig. Das 50°C-Programm spart verglichen mit dem Spülen bei 60°C bis zu 30 Prozent Strom. Ist das Geschirr nur wenig verschmutzt oder muss es schnell gehen, nutzen Sie das Spar- oder Kurzprogramm.
- Eine voll beladene große Geschirrspülmaschine mit 60 cm Breite hat pro Gedeck einen geringeren Energieverbrauch als eine kleine. Deshalb kaufen Sie besser ein großes Gerät, das Sie seltener laufen lassen.
- Es gibt auch Geschirrspüler, die für einen Warmwasseranschluss geeignet sind. Die Sinnhaftigkeit ist zu prüfen, da kurze Leitungswege benötigt werden und die Kosten der Erwärmung des Wassers (Solar / Strom) mit berechnet werden müssen.

Waschmaschine/Wäschetrockner

- Im Laufe eines Jahres kann man sich einige Waschgänge einsparen, wenn man die Füllmenge der Waschmaschine voll ausnutzt. Ein durchschnittlicher Haushalt wäscht mit einer 5-Kg-Waschmaschine 208 mal im Jahr. Zweimal das "halbvoll" Waschprogramm verbraucht mehr als einmal das "voll" Waschprogramm. Bei einem Umstieg auf eine neue Waschmaschine mit Mengenautomatik und Spezialprogrammen sind zum Normverbrauchsvergleich nochmals ca. 30% Sparpotenzial in Abzug zu bringen.
- Kochwäsche ist in der Regel nicht mehr erforderlich. Moderne Waschmittel erlauben geringere Temperaturen als noch vor ein paar Jahren. Auch mit 60 Grad bekommt man stark verschmutzte Wäsche hygienisch rein. Oft sind aber auch schon 40 Grad ausreichend – was gegenüber eines 60 Grad Waschganges bis zu 50 % an Strom einsparen kann. Bei normal verschmutzter Wäsche auf die Vorwäsche verzichten
- Wenn möglich sollte man Sonne und Wind dem Wäschetrockner bevorzugen. Vor allem alte Wäschetrockner brauchen viel Strom, pro Jahr können da schon über 100 Euro zusammen kommen. Daher sollte man vor allem Altgeräte austauschen, bzw. auf die klassische Wäscheleine umsteigen. Falls man den Trockner doch benutzt sollte man beachten, dass die Wäsche gut geschleudert ist, bevor man sie in den Trockner gibt und das Flusensieb regelmäßig gereinigt wird.

Unterhaltungstechnik

- Gerade wenn Sie Ihr altes TV-Gerät als Zweitgerät benutzen, sollten Sie darauf achten, dass es nur dann eingeschaltet ist, wenn es auch tatsächlich benutzt wird, denn alte Röhrengeräte verbrauchen im Stand-by-Betrieb um die 7 Watt, neue Geräte oftmals nur 0,2 Watt.
- Wenn möglich, nicht benutzte Geräte ausschalten - auch Stand-by verbraucht Energie. Bei Altgeräten können da schon einige Euro im Jahr zusammen kommen, die sie eigentlich nicht zahlen müssten. Oft ist der Einsatz von Master-Slave-Steckdosenleisten sinnvoll. Schaltet man den Master (Hauptgerät) aus, folgen alle Slaves (alle anderen angeschlossenen Geräte) sind somit auch vollständig vom Stromnetz getrennt.

Warmwasser:

- Wasserspar-Armaturen verwenden – damit kann man die durch die Rohre fließende Wassermenge verringern. Sparduschköpfe und Sparregler können den Stromverbrauch für Warmwasser bis zu 50 % senken. Der Wasserstrahl erscheint weiterhin kräftig genug, oft wird auch Luft in den Wasserstrahl gemischt, damit dieser weiterhin voll erscheint. Diese Armaturen gibt es unter 30 Euro im Fachhandel zu kaufen.
- Den Wasserhahn sollte man nur aufdrehen, wenn man das Wasser auch tatsächlich braucht. Während des Zähneputzens das Wasser immer abdrehen.