

15 Tipps und Informationen zum richtigen Umgang mit Energie im Haushalt



1. **Kühlschränke sind Energiefresser.** Sorgen sie für eine gute Belüftung der Kühlschlangen an der Rückseite von Kühl- und Gefriergeräten, vor allem bei Einbauküchen. Eine verstopfte Lüftung erhöht den Energieverbrauch um bis zu zehn Prozent. Hilfreich ist, den Kühlschrank – falls möglich – regelmäßig von der Wand abzurücken und die Rückseite zu säubern. Vorteilhaft ist auch, einen Kühlschrank nicht direkt neben der Heizung oder dem Herd aufzustellen.
2. **Bei Kühlschränken genügt in der Regel eine Innentemperatur von sieben Grad.** Gegenüber einer Temperatur von fünf Grad sparen Sie 15 Prozent Energie. Beim Kauf eines neuen Kühlschranks achten Sie auf die Energieeffizienz des Gerätes. Besonders sparsame Geräte sind besonders gekennzeichnet.
3. **Die Kühlschranktür erst öffnen, wenn man weiß, was man aus dem Kühlschrank holen will.** Je länger die Tür auf ist, desto mehr Kälte entweicht, desto mehr Energie wird anschließend benötigt, um die Temperatur wieder abzukühlen. Deswegen ist es auch sinnvoll, keine warmen Speisen in den Kühlschrank zu stellen. Die Speisen sollten bereits auf Zimmertemperatur abgekühlt sein, bevor sie im Kühlschrank untergebracht werden.
4. **Frieren Sie im Drei-Sterne-Fach des Kühlschranks keine Speisen ein, sondern nutzen Sie es nur zum Kaltstellen.** Da die Kühlleistung von Kühlschrank und Drei-Sterne-Fach gemeinsam geregelt wird, muss auch der Kühlschrank stärker gekühlt werden, wenn das Gefrierfach eine höhere Kühlleistung erbringen muss. Das Einfrieren von Speisen sollte in Gefrierschränken geschehen. Gefrierschränke sollten ganzjährig zu zwei Dritteln gefüllt sein.
5. **Wäschetrockner sind wahre Energiefresser.** Ein einziger Trockenvorgang kostet etwa 50 Cent. Deshalb beim Neukauf eines Trockners auf den Energieverbrauch achten. Am sparsamsten sind Schranktrockner, die allerdings eine lange Trockenzeit haben. Ablufttrockner haben einen höheren Verbrauch und benötigen einen Abluftschlauch, um die Feuchtigkeit der Wäsche abzuleiten. Kondentrockner, diese Geräte benötigen keinen Abluftschlauch, verbrauchen aber mehr Energie. Grundsätzlich gilt: Wäsche erst gut schleudern und danach ab in den Trockner! Infos zu energieeffizienten Haushaltsgeräten gibt's bei der EnergieAgentur.NRW unter 0202 / 24552.
6. **Beim Kochen sollten für lang kochende Gerichte Schnellkochtöpfe verwendet werden.** Der Schnellkochtopf spart bis zu 50 Prozent Zeit und 30 Prozent Energie. Außerdem sollte auf der kleinstmöglichen Stufe gekocht werden. Eine starke Dampfentwicklung ist ein Zeichen für eine Überhitzung des Topfes. Beim Kochen mit einem herkömmlichen Topf den Deckel schließen. Bei gekippten Deckeln verbrauchen Sie doppelt so viel Energie, ohne Deckel sogar dreimal mehr Energie.
7. **Beim Kochen immer die richtigen Topfgrößen verwenden.** Wenn der Durchmesser der Herdplatte nur ein oder zwei Zentimeter größer als der des Topfes ist, steigt der Energie-

verbrauch um 20 bis 30 Prozent. Bei Töpfen, die einen unebenen Boden haben, verlängert sich die Kochzeit um bis zu 40 Prozent. Grundsätzlich gilt: Kochen mit Erdgas ist effizienter als mit Strom.

8. **Während der Heizperiode sollten abends und nachts die Rollläden, Fensterläden und Vorhänge geschlossen werden.** Diese zusätzlichen "Barrieren" verhindern das Entweichen von Wärme, vermindern also die Auskühlung des Hauses. Durch das Schließen von Rollläden während der Nachtstunden können bis zu 15 Prozent Heizenergie eingespart werden.
9. **Heizkörper sollten nicht mit Gardinen und Vorhängen verhängt oder von Möbeln verstellt werden.** Der Energiebedarf, der benötigt wird, um das Zimmer auf Wohntemperatur zu heizen, steigt sonst um bis zu 40 Prozent. Nach dem Duschen auch nicht die nassen Bade- oder Handtücher zum Trocknen über die Heizung hängen. Lieber einen Wäscheständer ins Bad stellen und die Handtücher auf den Ständer.
10. **Energie geht beim Lüften oft zum Fenster raus – weil nur selten richtig gelüftet wird.** Zum Lüften die Heizungen abdrehen, dann mit Durchzug lüften. Auf diese Weise müssen die Fenster bei gleichem Luftaustausch nicht so lange geöffnet bleiben und es entweicht weniger Wärme. Das richtige Lüften sorgt zudem für ein gesundes Wohnklima, da so verhindert wird, dass sich Luftfeuchtigkeit niederschlägt und sich Schimmel bildet. Tipp: Mit einem Hygrometer (rd. 25 Euro im Baumarkt) lässt sich die Raumluftfeuchtigkeit bestimmen. Übersteigt die Raumluftfeuchtigkeit 60 Prozent, sollte gelüftet werden.
11. **Netzgeräte (z. B. Ladenetzteile eines Handys, Akkuladegerät des Handstaubsaugers) sollten vom Stromnetz getrennt werden.** Geräte, die über ein Steckerteil mit Strom versorgt werden, verbrauchen auch Energie in Form von Strom, wenn sie keinen Akku laden. Deshalb bei Nichtbenutzung Stecker ziehen. Ein TV-Gerät hat einen Stand-by-Verbrauch von ca. 12 Watt), ein W verursacht Kosten in Höhe von ca. 1,40 Euro im Jahr. Mehr Informationen enthält die Broschüre "Goodbye Stand-by!", die bei der EnergieAgentur.NRW erhältlich ist (Tel. 0202/24552-0).
12. **Verwenden Sie Energiesparlampen.** Eine Energiesparlampe mit 20 Watt Leistung liefert die gleiche Helligkeit wie eine herkömmliche Glühbirne mit 100 Watt. Energiesparlampen werden dort effektiv eingesetzt, wo die Lampe mindestens eine Stunde am Tag leuchtet, also im Wohnzimmer, im Flur, im Bad oder in der Küche. Helle Wände und Böden lassen zudem den Raum heller wirken. Vorhänge schlucken bis zu 50 Prozent des Tageslichtes.
13. **Das Senken der Raumtemperatur zahlt sich in Euro und Cent aus.** Jedes Grad weniger spart cirka sechs Prozent Heizenergie. In Wohn- und Arbeitsräumen reichen 20 Grad, Küche und Schlafzimmer 18 Grad, für den Flur sogar 15 Grad. Energie wird auch gespart, wenn nachts die Raumtemperatur um fünf Grad gesenkt wird. Weitere Infos gibt es in der Broschüre "Mehr Wärme – weniger Kosten. Rund ums Heizen" der EnergieAgentur.NRW (Tel. 0202/24552-0).
14. **Zehn Prozent der Energiekosten entfallen auf die Warmwasserbereitung.** Statt eines Boilers oder Durchlauferhitzers sollte warmes Wasser mit der Heizungsanlage erzeugt werden. Beim Duschen reduziert ein Spar-Duschkopf den Warmwasserverbrauch erheblich – ohne Komfortverlust, Spar-Armaturen können zudem auch am Waschbecken oder bei der Toiletenspülung installiert werden.
15. **Die Außenbeleuchtung vor Hauseingängen, im Garten oder an der Garage muss nicht die ganze Nacht brennen.** Ein Bewegungsmelder sorgt für kleines Geld, dass die Lampen erst bei Bedarf angehen und nach einigen Minuten wieder ausschalten. Muss die Außenbeleuchtung länger brennen, lohnt es sich unter Umständen, über die Anschaffung von Energiesparlampen nachzudenken.