

Auch Sie können Energie sparen

Tipp 1: Beim Heizen nicht überheizen

Überheizte Räume sind nicht gesund und kosten zudem unnötig Geld und Energie. Jedes Grad weniger Raumtemperatur spart sechs Prozent Heizkosten. Meist reichen 20 Grad Celsius in Wohnräumen aus, um sich wohl zu fühlen.

Wichtig: Thermostatventile regeln selbstständig die Temperatur und sollten daher nicht auf die höchste Stufe gestellt werden. 20 Grad Raumtemperatur entsprechen Stellung 3 am Thermostatventil.

Tipp 2: Ungenutzte Räume brauchen nicht beheizt werden

Gästezimmer, Hobbyräume usw. brauchen nur dann beheizt werden, wenn sie auch benutzt werden. In den übrigen Zeiten können die Heizkörper dort ausgeschaltet werden (Frostschutzeinstellung am Thermostatventil). Viele Menschen beheizen auch ihre Schlafzimmer nicht oder auf einer niedrigen Temperatur (15-18 Grad Celsius), weil die kühle Luft im Schlaf angenehmer ist.

Wichtig: Türen zwischen unbeheizten und beheizten Räumen geschlossen halten und Schlafzimmer jeden Morgen gut lüften (zur Vermeidung von Kondenswasserbildung).

Tipp 3: Beim Kochen den Deckel nicht vergessen

Jeder Topf hat seinen Deckel. Ohne Deckel entweicht die Wärme aus dem Topf und der Kochvorgang verbraucht ein Mehrfaches an Energie. Die Töpfe sollten immer auf eine Herdplatte mit der passenden Größe gestellt werden. Für heißes Wasser kann man auch den Wasserkocher benutzen, anstatt es im Topf kochen zu lassen, vor allem bei wenig Wasser.

Tipp 4: Vorheizen im Backofen vermeiden

Das Vorheizen des Backofens zum Braten oder Backen ist in den meisten Fällen unnötig und verbraucht Energie ohne Nutzen. Probieren Sie die Backrezepte doch einmal ohne Vorheizen aus. Zudem ist das Backen mit der Umluftfunktion in etwa 15 - 20 Prozent sparsamer als das Backen mit Ober- und Unterhitze.

Tipp 5: Wärmedämmung für Kopf und Füße

Altbauten haben oft keine Wärmedämmung an Dach oder Kellerdecke. Der nachträgliche Einbau ist in fast allen Gebäuden ohne großen Aufwand und mit verhältnismäßig geringen Kosten möglich. Die Kosten sind in wenigen Jahren durch die Energieeinsparungen wettgemacht und das Wohnen wird deutlich behaglicher. Wir beraten Sie gern zum Thema Fördermittel, die für solche Baumaßnahmen abrufbar sind: 07621 / 415-222.

Tipp 6: Standby vermeiden

Elektrische Geräte im Standby-Betrieb verbrauchen viel Strom. Wird das Gerät längere Zeit nicht benutzt, vor allem nachts, sollte es besser ganz ausgeschaltet werden. Bei einigen

Geräten ist dies nicht möglich. Hier kann einfach der Stecker aus der Steckdose gezogen oder eine abschaltbare Steckdosenleiste zwischengeschaltet werden, die in jedem Kaufhaus oder Baumarkt erhältlich ist.

Tipp 7: Computerbildschirme abschalten

Wer häufig einen Computer benutzt, kann viel Energie sparen, wenn die Geräte nur dann eingeschaltet werden, wenn sie auch tatsächlich genutzt werden. Der Bildschirm ist das verbrauchsintensivste Gerät an einem Computer mit einer durchschnittlichen Leistung von 75 Watt. Wer den Computer länger als zehn Minuten nicht benutzt, sollte den Bildschirm ausschalten. Dies ist ohne Bedenken möglich, auch ohne das gestartete Programm zu beenden.

Tipps für den Alltag:

- Wer eine Spülmaschine hat, sollte diese regelmäßig benutzen, denn die Nutzung ist weitaus sparsamer als das Geschirr von Hand zu waschen. Bevor die Spülmaschine in Betrieb genommen wird, sollte man sich vergewissern, dass sie voll ist.
- Wäsche kann auch schon bei 30 Grad Celsius bakterienfrei und sauber gewaschen werden. Mit dem Eco-Programm spart man etwa halb so viel Energie als vergleichsweise bei der Nutzung des normalen Waschganges oder eines Kurzprogramms. Bei der Nutzung eines Kurzprogramms wird unter anderem in kurzer Zeit deutlich mehr Wasser verbraucht, um effektiv dasselbe Waschergebnis zu erzielen.
- Licht sollte nicht unnötig brennen gelassen werden. Ein Bewegungsmelder kann hier Abhilfe schaffen.
- Absenken der Raumtemperatur in beheizten Räumen: das Absenken der Raumtemperatur trägt ebenso zum Sparen bei. Entsprechend warme Kleidung kann das Wohlbefinden und das Warmbleiben in Räumen mit abgesenkter Temperatur steigern.