

Tipps für einen sparsamen Umgang mit Energie

Jeder kann helfen Energie einzusparen.

Durch die steigenden Preise werden automatisch auch unsere Ausgaben für Energie steigen. Es gibt eine Reihe von wirksamen Maßnahmen, um sowohl Strom als auch Heizenergie einzusparen und damit gestiegene Kosten aufzufangen. Heizen sie verantwortungsbewusst und umsichtig. Aber achten sie stets auf ihre Gesundheit und behalten sie das Raumklima im Blick - gutes Lüften bleibt wichtig, um Schimmelbildung vorzubeugen.

Tipps für einen geringeren Stromverbrauch

Der Verbrauch von Strom lässt sich im Alltag meist um einiges reduzieren, um am Ende Energie und somit Geld zu sparen. Wie das geht, haben wir in drei Punkten zusammengestellt.

Elektrogeräte immer ganz ausschalten

Computer, Fernseher und andere Elektrogeräte im Stand-by-Betrieb sind heimliche Stromfresser. Wenn Sie diese vollständig ausschalten, sparen Sie Energie und Geld. Sinnvoll sind hier Steckdosenleisten mit Schalter, um mehrere Geräte gleichzeitig vom Stromnetz zu trennen. Auch das Ladekabel vom Smartphone oder Tablet zieht Strom, wenn es in der Steckdose hängt, selbst wenn das Gerät nicht angeschlossen ist.

Eco-Programme an Spül- und Waschmaschine nutzen

Die Eco- oder Spartaste schont nicht nur unser Ökosystem, sie hilft auch dabei, viel Strom zu sparen. Wer regelmäßig eine Spül- und Waschmaschine im Eco-Programm nutzt, spart so schnell eine Menge Energie und Geld.

Kochen mit Deckel und Restwärme

Für jedes Töpfchen gibt es ein Deckelchen. Der alte Schläger hat mehr Recht, als man denkt:

Wer beim Kochen stets den passenden Deckel für den Kochtopf und dazu die passende Herdplatte benutzt, kann sich über hohe Energieeinsparung freuen. Mit Deckel lässt sich zusätzlich die Restwärme beim Kochen und Backen gut ausnutzen.

Wussten Sie eigentlich, dass die wenigsten Gerichte wirklich einen bereits vorgewärmten Backofen benötigen?

Auflauf, Pizza und Kuchen können auch direkt beim Einschalten des Backofens hineingegeben werden. Die auf den Packungen angegebenen Garzeiten verlängern sich dann meist um wenige Minuten. Der Backofen läuft in der Gesamtzeit aber kürzer als beim Vorheizen. Probieren Sie es aus!

Tipps für weniger Energieverbrauch beim Heizen

Auch wenn die Heizperiode erst wieder im Spätherbst beginnt, möchten wir Ihnen gerne schon einmal ein paar gute Tipps zur Kostenreduzierung mit an die Hand geben.

Ein Grad Celsius weniger spart schon richtig ein

Um sich wohl zu fühlen, braucht es meist gar nicht so hohe Temperaturen in einem Raum. Das Umweltbundesamt empfiehlt beispielsweise tagsüber nur rund 20 Grad in Wohnräumen. Für die Küche reichen auch 18 Grad, im Schlafzimmer 17 Grad. In der Nacht kann man in den zentralen Räumen gut die Wärmeregulierung um 5 Grad absenken, bei Abwesenheiten genügt eine Raumtemperatur von 15 Grad.

Stoßlüften

Wenn sie während der Heizperiode auf dauerhaft gekippte Fenster verzichten, sparen sie wirklich eine Menge Energie ein. Stattdessen sollten Sie mehrmals täglich Stoßlüften, um den notwendigen Luftaustausch zu gewährleisten und Schimmelbildung vorzubeugen. Während des Lüftens schließen sie bitte immer das Thermostatventil. Der Heizkörper versucht sonst – aufgrund der kälteren Außenluft – die Raumtemperatur zu halten und heizt entsprechend stark.

Heizsystem entlüften

Wenn der Heizkörper, vor allem im oberen Bereich, kühler bleibt, befindet sich meist Luft in den Leitungen. Öffnen Sie das Lüftungsventil an der Seite des Heizkörpers mit einem passenden Vierkantschlüssel. Die Luft entweicht aus dem Heizkörper. Sobald Wasser nachkommt, schließen Sie das Ventil wieder.

Ergebnis: Das Heizwasser verteilt sich wieder gleichmäßig im gesamten Heizkörper und das spart bares Geld.