GANZ EINFACH
ENERGIESPAREN

10 Tipps zum Strom- und Energiesparen

1. Heizungspumpe austauschen

Bei einer Zentralheizung sorgt die Heizungspumpe dafür, dass jeder Heizkörper im Haus mit warmem Wasser versorgt wird. Dass die Pumpe einer der größten Energieverschwender sein kann, ist vielen Eigenheimbesitzern nicht bewusst: Eine alte, ungeregelte Heizungspumpe verbraucht für rund 150 Euro bis 330 Euro Strom pro Jahr, während bei einer Hocheffizienz-Pumpe nur Stromkosten von rund 20 Euro bis 40 Euro pro Jahr anfallen!

(Berechnungsgrundlage: Einfamilienhaus, Arbeitspreis Strom 0,42 Euro/kWh)

2. Kein warmes Wasser verschwenden

Duschen statt Baden spart eine Menge Energie. Aber auch beim Duschen gibt es noch reichlich Sparpotential: einfach kürzer duschen und Duschtemperatur absenken. Zwei bis drei Minuten Duschen bei einer Temperatur von 37 °C reichen oft völlig aus. Generell sollte das Wasser beim Händewaschen und Zähneputzen nicht unnötig laufen.

3. LED-Lampen einsetzen

Es lohnt sich, auch die letzten Glühlampen und Halogenlampen aus dem Haushalt zu verbannen, denn LED-Lampen verbrauchen bis zu 90 Prozent weniger Strom bei einer rund zehnmal längeren Lebensdauer. So machen sich die höheren Kosten für die Anschaffung der Lampen schnell bezahlt. Auch Energiesparlampen (Kompaktleuchtstofflampen) sind „out“: Seit September 2021 dürfen sie nicht mehr in den Handel gebracht werden, Restbestände können aber noch abverkauft werden.

4. Alte und ineffiziente Kühl- und Gefriergeräte austauschen

Auch wenn das Altgerät noch funktioniert, lohnt es sich, über eine Neuanschaffung nachzudenken. Ein Beispiel: Wird eine Kühl-Gefrierkombination aus dem Jahr 2000 gegen ein modernes sparsames Gerät ausgetauscht, lassen sich pro Jahr rund 70 Prozent der Betriebskosten sparen, das sind rund 130 Euro.

(Berechnungsgrundlage: Arbeitspreis Strom 0,42 Euro/kWh)

5. Stand-by-Verluste vermeiden

Stand-by-Verbräuche im Haushalt können sich leicht auf 100 Euro pro Jahr addieren, denn Geräte wie Fernseher, PC, Drucker, Kaffeemaschine, DVD-Spieler, HiFi-Anlage und Spielkonsole stehen in den meisten Haushalten. Oft werden sie aus Bequemlichkeit nicht bzw. nicht ganz ausgeschaltet, manche Geräte haben aber auch keinen Aus-Schalter mehr. Hilfe kommt von der europäischen Ökodesign-Verordnung, die seit 2013 bei neuen Geräten die Leistungsaufnahme im Aus-Zustand sowie im Stand-by-Betrieb begrenzt. Bei älteren Geräten gilt: Durch Ausschalten bzw. durch Nutzung einer schaltbaren Steckerleiste Leerlauf- und Schein-aus-Verluste vermeiden.

6. Heizkosten einsparen

Die Heizkosten steigen mit der Raumtemperatur. Pro Grad Celsius mehr steigen die Heizkosten um rund 6 Prozent. Jedes Grad weniger hilft Energie und Kosten sparen. Halten Sie außerdem die Türen von beheizten bzw. zu unbeheizten Räumen geschlossen. Schließen Sie am Abend die Rollläden. Die Wärmeabgabe nach außen verringert sich dadurch.

Ausreichendes Lüften nicht vergessen, sonst können Feuchteschäden und Schimmel entstehen. Dauerlüften über gekippte Fenster sollten aber vermieden werden. Kurzes Querlüften mit weit geöffneten Fenstern ist die effizienteste Methode. Während des Lüftens die Heizkörperventile herunterdrehen.

7. Wäsche waschen bei niedrigen Waschtemperaturen

Rund drei Viertel des Stroms benötigt die Waschmaschine zum Erwärmen des Wassers, die Mechanik (Schleudern und Drehen der Trommel) hat wenig Einfluss. Mit einer Verringerung der Waschtemperaturen lässt sich daher besonders viel Strom sparen. Normal bis leicht verschmutzte Wäsche wird auch schon bei niedrigen Temperaturen sauber: 40 statt 60 °C, 30 statt 40 °C und zum Auffrischen reichen sogar 20 °C. Hohe Temperaturen sind nur noch in Ausnahmefällen nötig, wenn besondere Hygiene wichtig ist.

Besonders sparsam ist das Waschprogramm „eco 40 - 60“, das für die Einstufung in die Energielabelklasse maßgeblich ist. Damit lässt sich normal verschmutzte Baumwollwäsche, die als bei 40 °C oder 60 °C waschbar angegeben ist, zusammen in demselben Waschgang reinigen. Das macht es einfacher, die Maschine maximal zu beladen und damit besonders effizient zu waschen.

8. Kühlgeräte richtig aufstellen

Grundsätzlich gilt: Je kühler der Standort, desto geringer der Stromverbrauch – eine Verringerung der Raumtemperatur um nur ein Grad senkt den Stromverbrauch bei Kühlgeräten um etwa sechs Prozent, bei Gefriergeräten um drei Prozent. Als Faustregel gilt also: Kühlgeräte immer an einem möglichst kühlen Ort aufstellen. Sie sollten daher auch nicht neben einer Wärmequelle stehen, sei es ein Heizkörper, ein Herd oder ein Backofen. Vermeiden Sie auch direkte Sonneneinstrahlung.

9. Stromverbrauch in der Küche halbieren

Wer in der Küche einige einfache Regeln berücksichtigt, kann ohne größere Anschaffungen den Stromverbrauch beim Kochen halbieren:

- Wasser immer im elektrischen Wasserkocher erhitzen
- Kochtopf immer mit Deckel benutzen und nach dem Ankochen die Leistung der Kochstelle rechtzeitig reduzieren
- Geräte wie Eierkocher und Kaffeemaschine nutzen sowie das Mikrowellengerät für kleine Mengen und kurze Garzeiten
- Kaffeemaschine und Thermoskanne nutzen. Ideal ist eine Kaffeemaschine, die direkt in die Thermoskanne brüht.

10. Beim Gerätekauf auf das Energielabel achten

Das Energielabel ist eine europaweit vorgeschriebene Verbraucherinformation, die Geräte nach ihrem Energieverbrauch in Klassen einteilt, um sie auf einen Blick vergleichbar zu machen. Die Klassen werden mit farbigen Balken gekennzeichnet von dunkelgrün = niedriger Verbrauch bis rot = hoher Verbrauch.

Das Online-Tool „Energielabel-Kompass“ erklärt alle Energielabel aktuell und verständlich unter www.energielabel-kompass.de

Mehr Tipps zum Energiesparen in Haus und Garten finden Sie unter: www.ganz-einfach-energiesparen.de

Redaktionsschluss: August 2023

Bildnachweis: Andrey Popov/adobestock.com

Hinweis: Trotz größtmöglicher Sorgfalt bei der Bearbeitung der Inhalte ist jegliche Haftung für Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit des Inhalts ausgeschlossen.

© GED