

Strom und Gas sparen zuhause

Gas und Strom sparen ist aktuell wichtiger denn je – damit die Gasvorräte über den Winter reichen, soll Deutschland den Energieverbrauch um mindestens 20 Prozent senken. Dabei sind auch Sie gefragt.

Sparen macht nie Spaß, doch es gibt eine Reihe von kleinen Maßnahmen, die in der Summe eine große Ersparnis bedeuten – und über die sich angesichts der rasant gestiegenen Preise auch Ihr Konto freuen wird. Einige davon können Sie sofort umsetzen und sie kosten gar nichts, andere erfordern kleine Einbauten – oder eine Änderung Ihrer Gewohnheiten.

Überall in der Wohnung

Gerade im Winter ist es eine Erleichterung, in die muckelig warme Wohnung zu kommen. Doch das hat seinen Preis: Gut 70 Prozent des Energieverbrauchs eines Haushalts entfallen auf das Heizen der Wohnung. Es lohnt sich also, hier kleine Veränderungen vorzunehmen:

Heizkörper frei räumen und entlüften

Schauen Sie sich in allen Räumen um: Sind die Heizkörper frei, kann die Wärme ungehindert ins Zimmer fließen? Sollten größere Möbel oder schwere Vorhänge davorstehen, spart eine kleine Umräumaktion Energie und Geld: Sie können auf diesem Weg bis zu 12 Prozent einsparen.

Gluckert es im Heizungsrohr, müssen die Heizkörper entlüftet werden. Das können Sie selbst machen, es dauert etwa fünf Minuten und kostet gar nichts. Dafür kann regelmäßiges Entlüften die jährlichen Heizkosten um bis zu 15 Prozent senken.

Raumtemperatur drosseln

Prüfen Sie, ob Sie es aushalten, wenn Ihre Wohnräume ein, zwei Grad kälter sind. Jedes Grad weniger an Raumtemperatur spart nämlich 6 Prozent an Heizkosten. Und: nicht in allen Räumen der Wohnung muss es gleich warm sein. Das Bundesumweltamt empfiehlt eine Temperatur von 20 °C im Wohnbereich, 18 °C in der Küche und 17 °C im Schlafzimmer. Wenn Sie längere Zeit bestimmte Räume nicht nutzen, können Sie die Temperatur auf 17 °C drosseln.

Smarte Thermostate installieren

Gezielt steuern können Sie die Raumtemperatur mit elektronischen Thermostaten. Viele der Geräte lassen sich per Smartphone programmieren, sodass nur zu bestimmten Zeiten geheizt wird. Die Investition für die Geräte liegt bei etwa 100–150 Euro.

Türen schließen

Von den unterschiedlichen Raumtemperaturen haben Sie freilich nur etwas, wenn die warme Luft im Wohnzimmer sich nicht durch die offenstehende Tür in den Flur oder ins Schlafzimmer verflüchtigt. Halten Sie, wenn möglich, alle Türen zu stärker beheizten Räumen geschlossen. Alle Türen, die zu unbeheizten Räumen wie Keller oder Dachboden führen, sowie die Wohnungstür zum kalten

Treppenhaus sollten zusätzlich mit elastischen Dichtungsbändern für Türunterkanten, beweglichen Dichtprofilen oder Bürstendichtungen abgedichtet werden.

Fenster abdichten – und richtig lüften

Gerade in älteren Gebäuden geht die teure Heizungsluft gern durch schlecht gedämmte Fenster flöten. Die Fensterspalten können Sie mit Gummidichtungen oder Schaumdichtungsband aus dem Baumarkt füllen. Vorhänge, Rollos und Jalousien halten nicht nur im Sommer die Hitze draußen, sie helfen auch zu verhindern, dass sich Wärme verflüchtigt. Folglich lohnt es sich, abends auch im Wohn- und Arbeitszimmer die Vorhänge zuzuziehen.

Lüften muss sein – besonders, wenn Sie einzelne Räume jetzt bewusst kühl halten. Gerade in den kalten Räumen baut sich Feuchtigkeit auf. Hier ist Stoß- statt Dauerlüftung angesagt. Schließen Sie vor dem Lüften die Thermostatventile der Heizung – sonst reagiert der Temperaturfühler auf die kalte Luft von draußen und fährt die Heizung ausgerechnet jetzt hoch.

Heizungsregelung optimieren

Moderne Heizungsanlagen können über Nacht automatisch die Temperaturen absenken oder unter der Woche tagsüber ein paar Grad nach unten regeln, wenn sowieso niemand im Haus ist. Auf diesem Weg läuft die Heizung nur dann auf Hochtouren, wenn Sie auch etwas davon haben – und Sie sparen bis zu 15 Prozent der Energiekosten.

Im Badezimmer

Auf die Uhr schauen

Rund 14 Prozent der Energiekosten eines Haushalts gehen auf das Konto der Warmwasserbereitung. So verbraucht eine achtminütige Dusche mit 38 °C warmem Wasser 100 Liter Wasser, aufs Jahr gerechnet kostet das pro Person mehr als 500 Euro. Um Energie und Kosten zu sparen, lohnt es sich also, die Zeit unter der Dusche auf fünf Minuten zu verkürzen und das Wasser dafür nicht ganz so heiß einzustellen.

Sparduschkopf installieren

Eine kleine zusätzliche Investition (ab ca. 20 Euro) kann helfen, noch mehr zu sparen: Ein Sparduschkopf mit kleinerem Kopf und Durchflussbegrenzer lässt einfach weniger Wasser durch als ein regulärer Duschkopf. Das spart bis zu 30 Prozent Warmwasserkosten. Alternativ dazu gibt es Sparduschköpfe und Perlstrahler, die dem Wasser Luft beimischen, sodass beim Duschen weniger Wasser verbraucht wird, der Duschkomfort aber nicht leidet.

Auch mal kalt waschen

Hände und Gesicht kann man ohne hygienische Bedenken auch mit kaltem Wasser und Seife waschen. Übrigens freut sich darüber auch die Haut: Hautärzte warnen schon lange, dass zu viel heißes Wasser die Haut austrocknet.

In der Küche

Klimafreundlich Kochen

Jeder Topf hat seinen Deckel, und wenn Sie den draufsetzen, können Sie Ihren Energieverbrauch um bis zu zwei Drittel senken.

Den Herd können Sie ruhig einige Minuten ausschalten, bevor das Essen gar ist: Es zieht dann in der Resthitze gar.

Wenn Sie zum Backen und Schmoren im Ofen die Umluftfunktion nutzen, kommen Sie mit bis zu 15 Prozent weniger Energie aus. Die meisten Rezepte geben als Standardtemperatur Ober- und Unterhitze an, für Umluft können Sie davon rund 10 Prozent abziehen.

Dank Umluft können Sie auch mehrere Ebenen gleichzeitig im Ofen nutzen und mehrere Gerichte gleichzeitig zubereiten. Vorheizen ist nicht immer notwendig: Wenn Sie darauf verzichten können, reduzieren Sie den Energieverbrauch um bis zu 8 Prozent.

Energie sparen Sie in der Küche auch durch den Einbau eines Strahlreglers am Wasserhahn. Das Wasser, mit dem Sie Gemüse, Obst und Ihre Hände waschen, darf übrigens auch kalt sein.

Saubere Teller, sauberes Gewissen

Eine Geschirrspülmaschine fühlt sich an wie ein kleiner Luxus, und die gute Nachricht ist: richtig genutzt, sparen Sie damit sogar. Im Vergleich zum Abwasch mit der Hand verbraucht die Spülmaschine bis zu 50 Prozent weniger Energie und bis zu 30 Prozent weniger Wasser – allerdings sollte sie schon voll beladen sein.

Nutzen Sie unbedingt das Ökoprogramm: Es hat zwar eine längere Laufzeit, verbraucht aber weniger Energie. Tipp: möglichst über Nacht laufen lassen, dann ist es egal, wie lange der Spülgang dauert.

Kühl bleiben – aber nicht zu kühl!

Wissen Sie, wie kalt Ihr Kühlschrank ist? Im Duschschnitt sind Kühlschränke in Deutschland auf 5,8 °C eingestellt – das ist rund ein Grad zu kalt! 7 °C im Kühlschrank und minus 18 °C im Tiefkühler reichen völlig aus. Jedes Grad weniger steigert den Stromverbrauch um jeweils 6 Prozent, und Ihre Lebensmittel bleiben davon nicht länger haltbar. Regelmäßiges Abtauen hilft auch dabei, den Stromverbrauch im Griff zu behalten – ein vereister Tiefkühler verbraucht um die 15 Prozent mehr Strom.

Beim Ein- und Ausräumen empfiehlt es sich, die Tür nicht minutenlang offen stehen zu lassen (schon gar nicht, wenn es in der Küche durch Kochen oder Backen besonders warm ist) und alle Speisen gut abkühlen zu lassen, bevor Sie diese einräumen.

Beim Wäschewaschen

Warten Sie, bis Sie genug Wäsche haben, um eine ganze Maschine voll zu beladen – auch wenn das womöglich bedeutet, ein paar Tage lang ohne das Lieblings-T-Shirt auszukommen. Außerdem können

Sie Energie sparen, indem Sie das Ökoprogramm wählen und eher bei niedrigen Temperaturen waschen, denn das Aufheizen des Wassers verbraucht am meisten Energie. 30–40 °C reichen völlig für die meiste Kleidung und schonen zudem den Stoff. Eine 60-Grad-Wäsche ist nur für Bettwäsche, Handtücher und stark verschmutzte Kleidung notwendig.

Besonders ältere Wäschetrockner verbrauchen extrem viel Strom – bis zu 1,50 Euro pro Trockengang. Überhaupt nichts kostet dagegen das Trocknen auf der guten alten Wäscheleine.

Im Arbeitszimmer

Rechner, Monitor, Drucker – alles auf Stand-by, obwohl es stunden- oder sogar tagelang nicht genutzt wird. Dazu die Unterhaltungselektronik, die das Leben nach Feierabend versüßt: Spielekonsolen, Fernseher, Receiver. Allein durch den Stand-by-Modus entstehen 10 Prozent des Stromverbrauchs in deutschen Haushalten. Eine vorgeschaltete Steckdose hilft Ihnen hier, ohne größeren Aufwand zu sparen: beim Verlassen des Raumes einfach ausschalten, so wie Sie es jetzt schon mit dem Licht machen.

Im Keller

Sie mögen sich dort nur selten aufhalten, aber auch den Keller Ihres Hauses sollten Sie nicht vergessen: Durch nackte Heizungsrohre geht viel Energie verloren. Eine Ummantelung aus dem Baumarkt ist nicht teuer und lässt sich ohne großen Aufwand anbringen.

Wer etwas mehr Zeit und Geld investieren kann und will, sollte die Kellerdecke dämmen – als „Belohnung“ winken wärmere Füße im Erdgeschoss und eine Energieersparnis von bis zu 7 Prozent.

Veröffentlichungsdatum: 26.9.2022