

RATGEBER
FÜR ZUHAUSE

TIPPS UND INFOS

Energie sparen im Haushalt

HAUFE.

Diese Fakten überzeugen

Die Nachfrage nach fossilen Brennstoffen ist in den letzten Jahren enorm gestiegen. Vor allem aus den wachstumsstärkeren Ländern wie China, Indien und Brasilien wird ein zunehmender Bedarf registriert. Der wesentlich höhere Verbrauch von Kohle, Öl und Gas hat zu einem dramatischen CO₂-Ausstoß geführt und zu beträchtlichen Klimaschäden beigetragen. Die Heizölpreise sind innerhalb von zwei Jah-

ren um über 60 % gestiegen und auch die Gas- und Strompreise steigen ständig.

Keiner weiß genau, wie lange die Ölvorräte, Gas und Kohle noch reichen. Fest steht jedoch: Sie werden in nicht allzu ferner Zukunft erschöpft sein. Daher ist es höchste Zeit, sich auf die natürlichen Ressourcen wie Sonne, Wind und Wasser zu besinnen und neue Technologien zu fördern, um verlässliche Energiequellen für die Zukunft zu schaffen. Mindestens ebenso wichtig ist aber der sparsame Umgang mit Energie – und dazu kann jeder einzelne von uns im eigenen Haushalt eine Menge beitragen.



Weblinks & Podcasts

Energie sparen bedeutet Geld sparen und die Umwelt schonen. Tipps und aktuelle Zahlen finden Sie hier:

www.umweltbundesamt.de

Sie glauben, Sie verbrauchen zu viel Strom? Im Vergleich zu Durchschnittshaushalten lässt sich das hier in wenigen Sekunden berechnen:

www.co2online.de

Einfache Tricks im Alltag helfen, den Stromverbrauch im Haushalt ohne bauliche Maßnahmen deutlich zu senken:

www.utopia.de

Eine große Auswahl von Podcasts & Downloads finden Sie auf:

www.verbraucherzentrale-energieberatung.de/service/downloads

Wie genau kann Energie im Haushalt eingespart werden?

Zuerst einmal sollte man sich darüber im Klaren sein, wo Energie verbraucht wird. Den größten Anteil hat die Heizung mit etwa 70 %, den kleinsten Anteil das Licht mit 1 %. Warmwasser rangiert mit etwa 11 bis 15 % an zweiter Stelle, während „das bisschen Haushalt“ mit insgesamt rund 10 % zu Buche schlägt. Eins haben aber alle Verbrauchsarten gemeinsam: ein überraschend großes Potenzial an Einsparmöglichkeiten.

Bewusster mit Strom umgehen – das ist die einfachste Methode, sofort Energie zu sparen. Moderne Fernseher, Stereoanlagen, Receiver usw. haben oft keinen richtigen Ausschalter mehr, sondern wechseln nur in den Standby-Betrieb. 5 bis 15 Watt verbrauchen



Ihres gesamten Energieverbrauchs geht
auf das Konto der Heizung.

QUELLE: UMWELTBUNDESAMT, 68,8 % IN 2017

sie dann immer noch, manche auch mehr. Daher wird der Standby-Modus auch der „Schein-Aus-Modus“ genannt. Denn auch wenn es scheint, als hätte man ein Gerät ausgeschaltet, braucht es trotzdem noch Strom, weil es sozusagen wartet, bis es wieder in Betrieb genommen wird. Studien zufolge verbraucht jeder deutsche Haushalt mit Geräten im Standby-Modus jährlich so viel Strom wie 5 Energiesparlampen zusammen, wenn sie dauerhaft brennen würden.

Einfache Abhilfe schafft eine Steckdosenleiste mit Ausschalter. Aber auch diese Tipps helfen beim Stromsparen im Alltag:

- Computer ziehen im ausgeschalteten Zustand oft Strom. Auch hier gilt: eine Steckdosenleiste mit Ausschaltknopf verwenden.
- Drucker im „Stand by“-Betrieb sind Stromfresser. Allerdings dürfen viele Tintenstrahldrucker nicht vom Strom getrennt werden, da sie sich zwischendurch selbst warten, damit die Tinte nicht eintrocknet. Hier sollte ein Fachmann befragt werden, sonst ist der Spareffekt schnell dahin.

- LCD-Flachbildschirme sind sparsamer und augenschonender als Röhrenmonitore.
- Im Keller und in der Abstellkammer benötigt man oft nur kurz Licht. Dort können Bewegungsmelder Strom sparen. Das Einstellen von Brenndauer und Helligkeit ist meistens ganz einfach.
- Stromziehende Trafos erkennt man daran, dass sie nach dem Abschalten der angeschlossenen Geräte weiter warm bleiben oder vor sich hin brummen. Beim Neukauf auf das GEA-Energiesparzeichen achten, das Geräte mit geringen Leerlaufverlusten kennzeichnet.

Schluss mit den alten Glühlampen

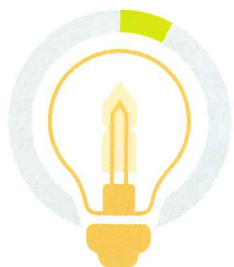
Sie werden sowieso nicht mehr verkauft. Und das aus gutem Grund! Denn vor allem LEDs haben eine längere Lebensdauer und verbrauchen deutlich weniger Strom.

- Energiesparlampen brauchen nur etwa 20 % des Stroms normaler Glühlampen und haben eine zehnmal längere Lebensdauer. Allerdings enthalten sie umweltschädliche Stoffe wie z. B. Quecksilber. Daher lieber gleich zur LED-Leuchte greifen.
- Deckenfluter sind Stromfresser: Sie verbrauchen das Fünffache einer normalen Glühlampe.



KLASSISCHE GLÜHBIRNE

Lebensdauer:
bis zu **1.000 Stunden**
Leistungsaufnahme:
60 Watt



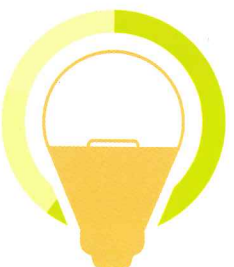
HALOGENLAMPE

Lebensdauer:
bis zu **2.000 Stunden**
Leistungsaufnahme:
40 Watt



ENERGIESPARLAMPE

Lebensdauer:
**6.000 bis
zu 20.000 Stunden**
Leistungsaufnahme:
11 Watt



LED-LEUCHTE

Lebensdauer:
**15.000 bis
25.000 Stunden**
Leistungsaufnahme:
8 Watt

Energie sparen beim Heizen

Da die Heizkosten mit etwa 70 % den größten Anteil der Energiekosten verschlingen, sollte man hier alle Möglichkeiten ausschöpfen, den Verbrauch zu senken. Schon 1 Grad weniger Raumtemperatur kann zu einer Ersparnis von 6 % führen – und das sind umgerechnet 40 bis 80 Euro pro Jahr! So lassen sich die Heizkosten reduzieren:

- Die Raumtemperatur dem tatsächlichen Bedarf anpassen, selten genutzte Räume können kühler sein – dann sollten Sie aber die Türen geschlossen halten. Das spart bis zu 3 % Energie.
- Fenster „auf Kipp“ geht richtig ins Geld. Lieber mehrmals täglich für 5 bis 10 Minuten Stoßlüften, um die verbrauchte Raumluft gegen Frischluft auszutauschen.
- Eine rigorose Nachtabenkung der Heizung auf 15 bis 16 Grad Celsius spart bis zu 5 % Energie.
- Die Heizkörper nicht mit bodenlangen Gardinen verdecken oder flächigen Möbeln zustellen. Auch Zierverkleidungen verschwenden Energie.
- Auf gut abgedichtete Fenster- und Türöffnungen achten.
- Rollläden nachts runterlassen – das hält die Räume warm und spart bis zu 5 % Energie.

- Halogen-Strahler bringen 25 % mehr Licht als herkömmliche Glühlampen und leben doppelt so lange. Allerdings werden oft mehr von ihnen installiert. Da hilft nur genaues Rechnen.

- Wenn Ihnen abends vor dem Fernseher ein wenig kühl wird, bitte nicht die Heizung hochdrehen oder die elektrische Wärmendecke einschalten. Es gibt kostenlose Alternativen: warme Wolldecken und dicke Socken. Eine Wärmflasche oder ein Kornkissen aus der Mikrowelle sind effektiver und sparen Strom!

Energie sparen in der Küche

Küchenarbeit macht sich von allein. Das stimmt zumindest teilweise dank moderner, elektronischer Helfer. Doch um zu funktionieren, benötigen diese Geräte Energie – vor allem bei dauerhaftem Einsatz, wie bei Kühl- und Gefriergeräten. Da lohnt es sich, beim Kauf die Verbrauchswerte auf dem Energieeffizienz-Label zu beachten:



Eine Farbskala von Dunkelgrün (= sehr gut) bis Rot (= sehr schlecht) auf dem EU-Energielabel (EU-Energieverbrauchskennzeichnung) ermöglicht eine schnelle Orientierung, wie energieeffizient ein Produkt ist. Außerdem gibt das Energielabel, je nach Produktgruppe, weitere nützliche

Angaben wie beispielsweise den Jahresenergieverbrauch.

Neben der Anschaffung von energieeffizienten Geräten lässt sich auch durch das tägliche Handeln in der Küche Energie einsparen. Denn hier lauern überall versteckte Stromfresser:

- Bei jedem Öffnen der Kühlschranktür geht eine Menge Energie verloren. Wer im Kühlschrank Ordnung hält, muss nicht lange suchen!
- Wasser nicht auf der Herdplatte kochen: Teewasser erhitzt man im elektrischen Wasserkocher, Eier im Eierkocher. Das spart 50 % Strom!
- Der Gefrierschrank mag es kühl. Er sollte in einem unbeheizten Raum stehen und nicht direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt sein.
- Das Warmhalten von Kaffee auf der Platte der Kaffeemaschine kostet viel Strom. Daher Heißgetränke besser in eine Thermoskanne umfüllen.
- Ein Schnellkochtopf spart bis zu 25 % Energie.
- Restwärme nutzen: Herdplatte und Backofen 5 bis 10 Minuten vor Ende der Garzeit ausschalten.

- Brötchen backt man auf dem Toaster-aufsatz auf. Das ist um 70 % günstiger als im Ofen!
- Jeder Topf braucht seinen Deckel! Er reduziert den Energieverbrauch um bis zu 65 %.
- Das Geschirrspülen per Hand ist in jedem Fall deutlich teurer als der Einsatz eines energieeffizienten Geschirrspülers.
- Durchflussbegrenzer und Luftsprudler in Dusche und Wasserhahn sowie die Spartaste am Spülkasten sind sinnvolle Sparmaßnahmen, die den Komfort nicht beeinflussen.
- Wer statt in die Badewanne unter die Dusche geht, spart nicht nur bares Geld, sondern auch etwa 70 Liter Wasser ein und schont damit die Umwelt.

Energie sparen im Bad und beim Wäschewaschen

Ob bei der eigenen Körperpflege oder beim Wäschewaschen – hier liegt eines der größten Potenziale, wenn es darum geht, Energie zu sparen. So bleiben beispielsweise rund 80 € mehr auf dem eigenen Konto, wenn man auf das Bad in der Wanne verzichtet und dafür unter die Dusche geht. Und auch mit diesen Tipps lässt sich Energie sparen und damit der Geldbeutel schonen:

- Spülen Sie Ihr Geld nicht den Abfluss hinunter: Zum Zähneputzen reicht ein Becher kaltes bis lauwarmes Wasser. Und auch beim Händewaschen gilt: Kein Wasser laufen lassen.

Wäsche waschen will gelernt sein:

- Die Maschine immer nur gut befüllt anstellen.
- Der Verzicht auf die Vorwäsche-funktion reduziert den Wasserverbrauch jedes Mal um bis zu 8 Liter.
- Ein Wäschetrockner mit vollem Flusensieb braucht länger zum Trocknen. Regelmäßiges Reinigen spart also Strom. Und: Je gründlicher die Wäsche vorher geschleudert wurde, desto kürzer der Trockenvorgang.
- Bügeln Sie mit möglichst niedriger Temperatur. Für das letzte Teil können Sie sogar schon den Stecker ziehen – hier reicht die Restwärme meist komplett aus.

An illustration of a man with a beard and dark hair, wearing a blue t-shirt and dark pants, standing in a room. He is looking out a window where laundry is hanging. A cat is visible on the windowsill. In the background, there is a radiator, a television, and a power strip. A hanging lamp is visible above him. Five speech bubbles contain energy-saving tips.

Energiesparlampen verbrauchen
etwa 80 % weniger Strom als normale
Glühlampen.

Die Heizkörper sollten
nicht mit bodenlangen
Gardinen verdeckt sein.

Lässt es das Wetter zu,
sollte die Wäsche immer
draußen getrocknet werden.

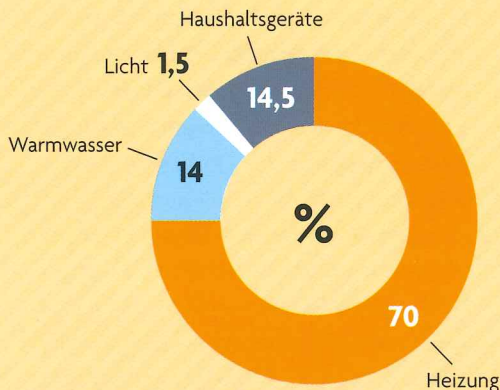
Wer die Raumtemperatur
um nur 1 °C senkt, spart
ca. 40 bis 80 Euro im Jahr

Elektrogeräte im Standby-Modus verbrauchen
Strom. Einfache Abhilfe schafft eine
Steckdosenleiste mit Ausschalter.

FACTS & FIGURES

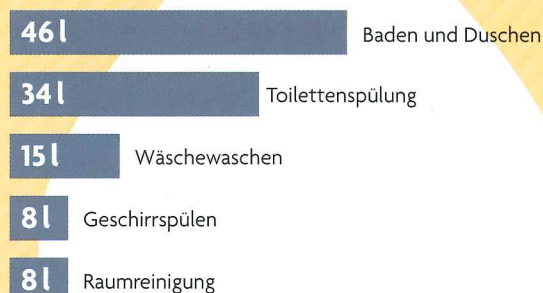
ENERGIEVERBRAUCH

Das verbraucht ein Haushalt durchschnittlich in einem Einfamilienhaus:



QUELLE: STATISTISCHES BUNDESAMT (DESTATIS)

WASSERVERBRAUCH



123 l

Durchschnittlicher Wasserverbrauch einer Person pro Tag

QUELLE: BDEW

180 €

lassen sich jährlich einsparen, wenn auf einen Trockner verzichtet wird. Dazu stoßen die Geräte bis zu 385 kg CO₂ im Laufe eines Jahres aus – für etwas, das die Luft im Freien (mit ein wenig Geduld) klimaneutral erledigt.

QUELLE: UTOPIA.DE

WUSSTEN, SIE DASS ...

50 % weniger Strom verbraucht wird, wenn man einen Kühlschrank der Energieeffizienzklasse D durch ein Gerät der Klasse A+++ ersetzt?

66 % des Energieverbrauchs eingespart wird, wenn man im Topf mit Deckel kocht?

QUELLE: UTOPIA.DE



WASSER GESPART

Moderne wassersparende Duschköpfe verbrauchen nur etwa 6 Liter pro Minute. Um herauszufinden, wie viel der eigene Duschkopf verbraucht, befüllt man einen Eimer mit warmem Wasser und stoppt die Zeit für die Befüllung sekundengenau. Braucht man beispielsweise 30 Sekunden, um einen 5-Liter-Eimer zu befüllen, so hat der Duschkopf einen Wasserdurchsatz von 10 Litern pro Minute.