

Energiesparen im Haushalt: Die besten Tipps für den Alltag

Angesichts steigender Preise und ökologischer Herausforderungen ist es so wichtig wie nie, dass wir Ressourcen so nachhaltig wie möglich einsetzen. Wir verraten Ihnen, mit welchen einfachen Tricks Sie in Ihrem Haushalt den Energieverbrauch reduzieren und Geld sparen können – und gleichzeitig die Umwelt schonen.

Heizen und Lüften

Am wirksamsten lässt sich im Haushalt Energie einsparen, wo der Verbrauch am höchsten ist: beim Heizen. Hier sind ein paar einfache Maßnahmen:

Tipp 1: Heizen Sie bewusst, also die unterschiedlichen Räume ihrer Nutzung entsprechend. Für das Badezimmer eignen sich 22 bis 24 °C (wenn Sie im Raum sind), für Wohn- und Arbeitsräume 20 °C, für die Küche 18 °C, für den Flur 17 °C und für Schlafzimmer 16 bis 18 °C. Halten Sie zwischen den Räumen die Zimmertüren geschlossen.

Tipp 2: Heizkörper sollten regelmäßig entlüftet werden, spätestens dann, wenn sie „gluckern“ oder die Wärmeverteilung unregelmäßig ist. Danach sollten Sie den Heizungsfülldruck am Heizungskessel kontrollieren.

Tipp 3: Vorhänge und Gardinen sollten Heizkörper freilassen, damit die Raumluft sich erwärmen kann und die Wärme nicht über die Fenster verloren geht.

Tipp 4: Legen Sie keine Kleidungsstücke auf Heizkörper und stellen Sie auch keine Möbel direkt vor die Heizkörper, um Wärmestau zu vermeiden.

Tipp 5: Heizungsrohre in unbeheizten Räumen, zum Beispiel im Keller, sollten gedämmt werden.

Tipp 6: Es lohnt sich, programmierbare Thermostatventile anzuschaffen. Sie regeln die Temperatur flexibel und vollautomatisch nach Wunsch.

Tipp 7: Halten Sie nachts die Rollläden geschlossen, damit weniger Wärme durch die Fenster verloren geht.

Tipp 8: Stoß- statt Kipplüften: Öffnen Sie Fenster lieber dreimal am Tag für fünf bis zehn Minuten komplett, anstatt sie lange gekippt zu haben. Stellen Sie während des Lüftens die Heizung aus.

Tipp 9: Das Aufdrehen des Heizkörpers bedeutet nicht, dass dieser auch automatisch seine beste Leistung abrufen. Ein hydraulischer Abgleich kann das korrigieren. Durch die richtige Einstellung der Heizkörper kann der Energieverbrauch um bis zu 15 Prozent gesenkt werden. Die Kosten für einen hydraulischen Abgleich in Privathaushalten werden zudem zu einem Fünftel vom Bund getragen.

Duschen

Die Dusche ist nach der Heizung der zweitgrößte Energieverbraucher im Haushalt. Eine Minute heißes Duschen verbraucht ungefähr so viel Energie, wie Sie für die Beleuchtung eines Haushaltes an einem Tag benötigen. Wie Sie bei der Körperpflege Energie sparen können:

Tipp 1: Duschen statt baden: Damit sparen Sie Wasser und Energie.

Tipp 2: Duschen Sie so kurz wie möglich. Jede Minute duschen verbraucht zehn bis zwanzig Liter Wasser und fast eine Kilowattstunde Energie zum Aufwärmen des Wassers.

Tipp 3: Lassen Sie das Wasser beim Einseifen, Rasieren oder Zähneputzen nicht laufen.

Tipp 4: Der Einsatz eines Sparduschkopfes kann sich lohnen: Die Anschaffung kostet wenig und halbiert den Wasserdurchfluss auf rund acht Liter pro Minute – und dementsprechend auch die Kosten.

Beleuchtung

Aus wenig Strom viel Licht machen: Moderne LED-Lampen sind wahre Alleskönner – und sparen Strom.

Tipp 1: Dieser Energiespartipp ist eigentlich am einfachsten umzusetzen, erfordert aber etwas Disziplin: Schalten Sie nur dort das Licht ein, wo Sie sich gerade aufhalten und Sie es brauchen. Und schalten Sie es aus, wenn Sie den Raum verlassen.

Tipp 2: Nutzen Sie so gut wie möglich das Tageslicht, indem Sie Vorhänge und Jalousien öffnen.

Tipp 3: Nutzen Sie in großen Räumen lieber mehrere kleine Lichtquellen als eine große.

Tipp 4: Je heller die Wandfarbe, desto weniger Licht wird geschluckt.

Tipp 5: Sie sollten umrüsten auf Energiesparlampen und LEDs. Normale Glühlampen nutzen nur fünf Prozent ihrer Energie für Lichterzeugung, der Rest verpufft in ungenutzter Wärme. Energiesparlampen und LEDs benötigen nur 20 Prozent der Energiemenge einer vergleichbaren Glühlampe und haben dabei eine vielfach höhere Lebensdauer.

Tipp 6: Lampen im Garten, am Kellerabgang, in der Garage und im Eingangsbereich sollten mit Bewegungsmelder ausgestattet werden. Dann schaltet sich das Licht nur bei Bedarf an.

Multimedia

Unterhaltungselektronik ist im Haushalt oft viele Stunden am Tag im Einsatz. Hinzu kommt, dass das Umweltbundesamt die unnötigen Kosten durch Stand-by-Verbrauch deutschlandweit auf vier Milliarden Euro jährlich beziffert. So senken Sie den Stromverbrauch von Fernseher, Computer und Co.:

Tipp 1: Schließen Sie Fernseher, PCs, Soundsystem und Spielekonsolen an schaltbare Steckerleisten an. Mit diesen können Sie die Geräte nach der Nutzung komplett ausschalten und Sie sparen die Energie für den stundenlangen Stand-by-Modus ein.

Tipp 2: Schalten Sie Zusatzgeräte wie Drucker oder Scanner immer erst dann ein, wenn Sie sie auch wirklich nutzen wollen. So vermeiden Sie auch bei diesen Elektrogeräten den unnötigen Stand-by-Betrieb.

Tipp 3: Stöpseln Sie Ladegeräte für Handy und Kameras nach Gebrauch aus. Denn was viele nicht wissen: Das Ladegerät verbraucht auch Strom, wenn es nicht genutzt wird.

Tipp 4: Nutzen Sie lieber einen Laptop statt eines PC. Laptops brauchen nämlich viel weniger Energie. Im normalen Betrieb verbraucht ein Multimedia-PC 200 Watt und mehr, ein Laptop mit vergleichbarer Ausstattung kommt hingegen mit nur 30 Watt aus.

Kühlschränke und Gefriergeräte

Kühlschrank und Gefrierschrank sind tagtäglich im Einsatz und verschlingen dabei eine Menge Strom. Darauf können Sie achten:

Tipp 1: Jedes Mal, wenn Sie die Tür des Kühlschranks oder des Gefriergerätes öffnen, entweicht Kälte. Um diesen Verlust zu kompensieren, brauchen die Geräte viel Energie. Lassen Sie die Tür also am besten nie lange offenstehen.

Tipp 2: Auch die richtige Innentemperatur im Kühlschrank spart Energie: Eine Temperatur von 7°C reicht in der Regel aus und spart gegenüber einer Temperatur von 5°C rund 15 Prozent Energie ein.

Tipp 3: Die Raumtemperatur spielt ebenfalls eine Rolle: Jedes Grad weniger im Zimmer senkt den Energieverbrauch des Kühlschranks um etwa 4 Prozent.

Tipp 4: Auch die Temperatur Ihres Gefriergerätes sollten Sie überprüfen. Eine Temperatur von -18 °C reicht aus. Noch tiefere Temperaturen erhöhen nur den Stromverbrauch, aber wirken sich kaum auf die Haltbarkeit der Lebensmittel aus.

Tipp 5: Je dicker die Eisschicht, desto höher der Stromverbrauch. Tauen Sie deshalb regelmäßig das Gefrierfach oder den Gefrierschrank ab.

Tipp 6: Stellen Sie nur bereits abgekühlte Speisen in den Kühlschrank oder in den Gefrierschrank.

Tipp 7: Je nachdem, wie alt der Kühlschrank oder das Gefriergerät ist, kann sich die Anschaffung eines neuen Gerätes der höchsten Energieeffizienzklasse lohnen. Im Fachgeschäft werden Sie dazu beraten.

Kochen und Backen

Mit ein paar einfachen Energiespartipps senken Sie auch in Ihrer Küche den Energieverbrauch.

Tipp 1: Wählen Sie den Durchmesser des Kochtopfs und der Pfanne passend zur Größe der Kochstelle. Das spart bis zu 30 Prozent Energie.

Tipp 2: Zu jedem Topf findet sich ein Deckel. Und passt er perfekt, können Sie damit sogar Energie sparen. Am besten lassen Sie den Deckel auch nicht schräg aufliegen, da sonst so viel Wärme entweicht, sodass Sie im Vergleich zum Kochen mit geschlossenem Deckel bis zu dreimal mehr Strom verbrauchen.

Tipp 3: Kochen Sie nur mit so viel Wasser wie nötig. Eier, Kartoffeln und Gemüse müssen nicht vollständig mit Wasser bedeckt sein. Oft reichen auch 250 ml Wasser aus. Das spart bis zu 60 Prozent Strom.

Tipp 4: Bei Lebensmitteln mit hohem Wasserbedarf wie Nudeln oder Klößen ergibt es Sinn, das Wasser im Wasserkocher zu erhitzen. Das geht schneller und verbraucht halb so viel Strom wie das Erhitzen auf dem Ceranfeld.

Tipp 5: Kochen Sie auch im Wasserkocher immer nur so viel Wasser auf, wie Sie wirklich benötigen.

Tipp 6: Bei Gerichten mit langen Garzeiten lohnt es sich, einen Schnellkochtopf zu nutzen. Das spart sehr viel Zeit und bis zu 50 Prozent Energie.

Tipp 7: Klappe zu beim Backofen! Wenn Sie den Backofen immer wieder öffnen, entweicht zu viel Wärme. Um diesen Verlust zu kompensieren, verbraucht der Backofen unnötig Strom. Also lieber durch die Glasscheibe nach dem Kuchen oder Auflauf schauen.

Tipp 8: Der Backofen muss in der Regel nicht vorgeheizt werden. Dann dauert das Backen zwar etwas länger, aber es wird weniger Energie verbraucht.

Tipp 9: Wenn möglich, sollten Sie im Backofen mit Umluft backen. Das spart Energie und Sie können mehrere Ebenen gleichzeitig nutzen.

Tipp 10: Beim Backofen kann gut die Nachwärme genutzt werden. Dafür einfach etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit das Gerät ausschalten.

Tipp 11: Nutzen Sie die Mikrowelle für das Erhitzen von kleinen Portionen bis ca. 500 Gramm. Wenn Sie zum Beispiel ein Glas Wasser oder Milch in der Mikrowelle erhitzen, benötigt diese dafür nur 50 Prozent der Energie einer Kochstelle.

Spülen

Geschirr spülen gehört nicht zu den beliebtesten Hausarbeiten. Aber eine Geschirrspülmaschine nimmt Ihnen nicht nur die Arbeit ab, sondern schafft diese auch deutlich effizienter. Unsere Energiespartipps:

Tipp 1: Per Hand vorspülen muss nicht sein. Es reicht, wenn Sie Lebensmittelreste grob entfernen. Alles andere schafft die Geschirrspülmaschine.

Tipp 2: Ist die Geschirrspülmaschine voll beladen, arbeitet sie am effizientesten.

Tipp 3: Nutzen Sie die ECO- und Automatik-Programme der Spülmaschine. Diese benötigen zwar mehr Zeit, spülen aber mit niedrigen Temperaturen gut und energiesparend.

Tipp 4: Spülprogramme mit 55 °C sparen gegenüber 65 °C-Programmen rund ein Viertel Energie. Trotzdem sollten Sie immer mal wieder auch mit hohen Temperaturen spülen, um Fettablagerungen im Gerät zu vermeiden.

Tipp 5: Kurz- und Schnellprogramme brauchen mehr Energie und Wasser und sollten deshalb vermieden werden.

Tipp 6: Forscher haben herausgefunden, dass moderne Spülmaschinen im Vergleich zum Spülen mit der Hand im Durchschnitt bis zu 50 Prozent weniger Wasser und bis zu 28 Prozent weniger Energie verbrauchen.

Waschen und Trocknen

Auch beim Wäschewaschen und -trocknen können Sie Ihren Energieverbrauch reduzieren. Wir verraten Ihnen, wie:

Tipp 1: Machen Sie keine halben Sachen: Laden Sie Ihre Waschmaschine abhängig vom Waschprogramm möglichst voll. Denn zwei halbe Füllungen verbrauchen zum Beispiel schon etwa 30 Prozent mehr Strom.

Tipp 2: Drehen Sie die Temperatur häufiger mal runter: Ein Waschgang bei 60 °C spart im Vergleich zu einem Waschgang bei 95 °C rund die Hälfte an Strom ein.

Tipp 3: Waschgänge bei 30 °C reichen für die meisten Textilien aus. Und da mehr als drei Viertel der Energie eines Waschgangs für das Erhitzen des Wassers benötigt werden, können Sie Strom sparen, wenn Sie kälter waschen.

Tipp 4: Nutzen Sie die Ökoprogramme Ihrer Waschmaschine. Diese dauern zwar oft länger, verbrauchen aber weniger Energie.

Tipp 5: Ist die Kleidung nicht besonders stark verschmutzt, reicht es, sie ohne Vorwäsche zu waschen. In den heutigen Waschmaschinen wird die Wäsche auch mit dem Hauptprogramm allein sauber.

Tipp 6: Lassen Sie Ihre Wäsche bestenfalls auf dem Wäscheständer trocknen, am besten im Keller, auf dem Dachboden oder an der frischen Luft auf dem Balkon oder im Garten.

Tipp 7: Lassen Sie Ihre Wäsche gut schleudern (1.200 Umdrehungen), bevor sie in den Trockner kommt. Das verbraucht ca. 25 Prozent weniger Strom.

Tipp 8: Nutzen Sie bei Ihrem Wäschetrockner die automatische Programmwahl, um unnötige Laufzeiten zu vermeiden.

Tipp 9: Sie brauchen einen neuen Trockner? Wärmepumpen-Trockner verbrauchen rund 60 Prozent weniger Strom als Kondentrockner.

Internet

Auch beim Surfen im Internet lässt sich Energie einsparen. Seien Sie auch hier nachhaltig unterwegs. Unsere Tipps:

Tipp 1: Ökostrom nutzen

Tipp 2: Die klimafreundliche Technologie FTTH-Glasfaser nutzen.

Tipp 3: Nutzen Sie Streaming bewusst: nicht mobile streamen, sondern Inhalte lieber im WLAN oder als Download abrufen.

Tipp 4: Bei der Anschaffung von Hardware bewusst auf Energieeffizienz achten.

Tipp 5: Autoplay-Funktionen von Videoplattformen deaktivieren und grüne Suchmaschinen nutzen.

Tipp 6: Zudem trägt eine geringere Bildauflösung zur Klimafreundlichkeit bei.