

Energiesparen im Haushalt

Quelle: Standard (Günther Strobl, 15. 3. 2022) - überarbeitet

Energiesparen hat nicht nur Auswirkungen auf die Umwelt, sondern bringt angesichts der hohen Preise für Strom, Gas, Öl, etc. auch eine Entlastung für das Haushaltsbudget.

Im Haushalt wird Energie vor allem für das Heizen verwendet, dort liegt das größte Einsparpotenzial. Am geringsten fällt dabei die Beleuchtung ins Gewicht. Weiters spielt der Energieeffizienzstandard der genutzten Haushaltsgeräte eine große Rolle.

- **Fenster abdichten**

Dichtungen helfen, Wärmeverluste zu vermeiden. Besonders bei Fenstern und Türen kann man diese relativ einfach selbst erneuern. Dichtbänder sind kostengünstig in jedem Baumarkt erhältlich. Sie lassen sich schnell und einfach montieren. Fensterpolster helfen zusätzlich, dass keine kalte Luft in die Wohnung kommt.

- **Richtig lüften**

Regelmäßiges Lüften ist wichtig, auch in der kalten Jahreszeit. Gekippte Fenster führen im Winter aber dazu, dass die Wände auskühlen und dass folglich noch mehr geheizt werden muss. Experten empfehlen deshalb das Stoßlüften: Fenster und Türen öffnen und fünf Minuten frische Luft durchziehen lassen.

- **Raumtemperatur**

Hohe Raumtemperaturen führen zu einem höheren Energieverbrauch und somit zu höheren Heizkosten. Durch Absenkung der Temperatur um nur ein Grad Celsius lassen sich Berechnungen zufolge bis zu sechs Prozent Heizenergie sparen. Die optimale Raumtemperatur im Wohnbereich liegt laut den Experten zwischen 19 und 22 Grad, im Schlafraum sollte die Temperatur nicht über 19 Grad liegen. Wer länger nicht zu Hause ist, sollte die Raumtemperatur um fünf Grad reduzieren, nicht jedoch ganz auf das Heizen verzichten. In der Nacht (zwischen 22:00 Uhr und 5:00 Uhr früh) sollte man die Raumtemperatur im Wohnbereich um rund zwei Grad Celsius absenken.

- **Heizkörper freimachen**

Heizkörper sollten nicht von Möbeln, Vorhängen oder anderen Gegenständen verdeckt sein. Andernfalls kommt es zu einem Wärmestau und die Heizenergie kann nicht effizient genutzt werden. Steht der Heizkörper hingegen frei, verteilt sich die Wärme viel besser im Raum. Falls sich der Heizkörper nicht komplett erwärmt, befindet sich Luft im Heizkreislauf. In diesem Fall muss bei diesem Heizkörper mit einem Entlüftungsschlüssel die Luft abgelassen werden.

- **Kühlschrank**

Sie haben zu viel gekocht und möchten die warmen Reste in den Kühlschrank stellen? Lassen Sie diese immer zuerst auskühlen. Überprüfen Sie außerdem, ob Ihr Kühlschrank zu kalt eingestellt ist. Eine Kühltemperatur von sieben Grad Celsius ist ausreichend. Häufiges und langes Öffnen der Kühlschranktür sollte vermieden werden. Wichtig ist auch, dass Ihr Kühlschrank nicht unmittelbar neben einen Heizkörper oder Geräten positioniert ist, die Wärme abstrahlen.

- **Deckel auf den Topf**

Beim Kochen sollte immer mit Deckel gekocht werden, der Topf selbst soll immer auf der Heizplatte mit der richtigen Größe stehen - das Aufheizen geht dadurch schneller und spart Energie. Außerdem: Kleingeräte, wie Mikrowellen oder Wasserkocher sparen Strom, das zahlt sich gerade für kleinere Portionen aus. Zusatztipp: Wer Backrohr und Herdplatte zehn Minuten früher ausschaltet, spart zusätzlich. Die Restwärme ist für die Endzubereitung meist ausreichend.

- **Geschirrspüler**

Die Nutzung des Geschirrspülers ist besser als Abwaschen mit der Hand, sofern dieser vor dem Start des Waschprogramms vollgeräumt ist. Umweltprogramme wie „Eco“ helfen, nicht nur Strom zu sparen, sondern auch Wasser.

- **Stromsparend waschen**

Dank moderner Waschmaschinen und Waschmittel reichen für normal verschmutzte Wäsche ein 40 Grad-Programm. Wer dann die Wäsche an der Luft trocknen lässt, statt in einen Wäschetrockner zu geben, spart nicht nur Strom, sondern verbessert sogar das Raumklima im Winter. Nicht zu unterschätzen ist der Stromverbrauch beim Bügeln. Experten raten deshalb, nur jene Kleidungsstücke zu glätten, bei denen es wirklich notwendig ist. Hier hilft sorgfältiges Ausschütteln und Aufhängen der nassen Wäsche.

- **Duschen statt Baden**

Für ein Vollbad benötigt man etwa dreimal so viel Wasser und Energie wie für eine Dusche. Wer beispielsweise auf zweimal Baden pro Woche verzichtet und stattdessen duscht, spart bei elektrischer Warmwasserbereitung mindestens 100 Euro pro Jahr.

- **Fernseher ausschalten**

Ein TV-Gerät, das täglich 20 Stunden im Stand-by-Modus läuft, verbraucht 110 Kilowattstunden (kWh) Strom im Jahr, ohne dass dies auffällt. Die 110 kWh ergeben sich aus $15 \text{ Watt} \times 20 \text{ Stunden} \times 365 \text{ Tage}$, das sind 109.500 Watt/Stunde oder knapp 110 kWh. Geht man davon aus, dass in Österreich die kWh aktuell zwischen 0,5 und 0,6 Euro kostet, beläuft sich die mögliche Ersparnis allein durch Ausschalten der Stand-by-Funktion beim TV-Gerät auf durchschnittlich 55 Euro pro Jahr. Auch andere elektronische Geräte sind häufig auf Stand-by, sodass hier Einsparungspotential liegt. Ein Zwischenstecker mit eingebautem Ausschalter ist eine Möglichkeit zu verhindern, dass Geräte im Stand-by-Modus unnötig Strom verbrauchen.

- **Beleuchtung**

Auch im richtigen Umgang mit der Beleuchtung zu Hause liegt Stromsparpotenzial. Schalten Sie das Licht aus, wenn Sie den Raum verlassen. Den gesamten Wohnbereich zu beleuchten ist nicht sinnvoll. Machen Sie nur in den Räumen Licht, in denen Sie es wirklich benötigen. Auch kann man überlegen, ob in gewissen Bereichen, in denen man sich nur kurz aufhält, Bewegungsmelder sinnvoll sind. Energiesparlampen helfen, den Verbrauch zusätzlich zu senken.