

Sei helle... Energiespartipps

Beim sparsamen Umgang mit Energie sollte es darum gehen, Energie sinnvoll, bewusst und vor allem effizient zu nutzen. Hierzu gehört es, den eigenen Energiebedarf genau zu kennen, um so mögliche Defizite im eigenen Haushalt auszuspüren und zu optimieren. Hierbei unterstützt die Stadtwerke Heidenheim AG und bietet ihren Kunden schon seit vielen Jahren kostenfreie Energieberatungen zum Thema Energiesparen, Heizen, Wärmedämmung, Nutzung von Sonnenenergie und energiesparendes Bauen und Renovieren und den damit verbundenen Fördermitteln. Auch das Ausstellen von Energieausweisen, das Erstellen von Thermografieaufnahmen sowie der Einbau intelligenter Messtechnik gehören zum Energiesparangebot der Stadtwerke Heidenheim AG.

Darüber hinaus ist es mit ein paar einfachen und hilfreichen Maßnahmen ganz leicht, ohne viel Aufwand Energie und damit Kosten im eigenen Haushalt zu sparen ohne dabei auf Komfort verzichten zu müssen. Die wichtigsten allgemeinen Energiespartipps sind hier zusammengefasst.

Heizen

Allein durch Ihren Umgang mit Energie können Sie selbst dazu beitragen, Ihre Heizkosten möglichst niedrig zu halten. Rund 80 Prozent der Energie im Haushalt entfällt auf die Heizung und Warmwasserverbrauch.

Tipps für sparsames Heizen

- Heizthermostat richtig einstellen (wenn die Temperatur nur um 1 Grad Celsius gesenkt wird, spart das rund sechs Prozent Energie).
- Nicht sämtliche Räume müssen gleich warm sein. Im Schlafzimmer und in Nebenräumen können es gut einige Grade weniger sein.
- Raumtemperaturen zeitweise senken, vor allem nachts oder auch tagsüber, wenn beispielsweise keiner im Haus ist.
- Auf genügend Luftfeuchtigkeit (ca. 35 bis 65 Prozent) achten. Beispielsweise Pflanzen schaffen ausreichend feuchte Luft. Sie wirkt wärmer als trockene, ist gesünder und erhöht das Wohlbefinden.
- Überheizte Räume sind nicht gesund. Die Raumtemperatur sollte normalerweise 20 Grad Celsius nicht überschreiten.
- Rollläden, Vorhänge, etc. sollten bei einbrechender Dunkelheit geschlossen werden, um Wärmeverluste durch die Fenster zu vermeiden.
- Regelmäßige und fachkundige Wartung der Heizung durchführen.
- Entlüften der Heizkörper vor dem Start der neuen Heizsaison.

- Heizkörper sollten freigeräumt werden und nicht zugestellt sein (um Wärmestau zu vermeiden).
- Auf richtiges Lüften achten (regelmäßig Stoßlüften anstatt dauerhaft gekippte Fenster).
- Türen im Haushalt geschlossen halten.
- Heizungsrohre dämmen (für weniger Wärmeverluste).
- Undichte Fenster und Türen isolieren.

Tipps für den sparsamen Warmwasserverbrauch

- Duschen statt Baden verbraucht nur 1/3 des warmen Wassers und nur 1/3 Energie (spart nicht nur Energie und damit Gas, sondern auch Wasser).
- Während Zähneputzen, Rasieren, Spülen, etc. den Wasserhahn nicht laufen lassen.
- Der Warmwasserspeicher sollte sich bezüglich seiner Größe am Warmwasserbedarf des Haushaltes orientieren und optimal wärmegeämmt sein.
- Leitungen zu den Zapfstellen und Zirkulationsleitungen gut isolieren.
- Eine Zeitschaltuhr an der Umwälzpumpe (Zirkulationsleitung) schränkt den Betrieb auf Warmwasserverbrauchsphasen ein: z. B. morgens, mittags und abends. Dies verhindert, dass unnötig stark erhitztes Warmwasser durch die Leitungen strömt und trägt zur Verringerung der Auskühlverluste bei.
- Wer Warmwasser bewusst verwendet, spart dreifach: Energie fürs Erhitzen, kostbares Wasser und Abwassergebühren.

Kühl-/ Gefrierschrank

Rund ein Viertel des heizungsfreien Strombedarfs im Haushalt entfällt auf Kühlen und Gefrieren. Dabei ist die Watt-Leistung der Geräte kaum höher als die einer Glühbirne. Der Dauereinsatz treibt den Energieverbrauch hoch. Bei keinem anderen Haushaltsgerät ist der Unterschied zwischen „Stromfressern“ und „Sparschweinen“ größer.

Tipps für den sparsamen Betrieb

- Möglichst in kühlen, gut belüfteten Räumen, Türen immer ganz verschließen.
- Nicht direkt neben der Heizung, dem Herd oder unter direkter Sonneneinstrahlung aufstellen, Lüftungsgitter freihalten.
- Nur gut zugedeckte und verpackte Lebensmittel hineinstellen.
- Kühlschrank übersichtlich gestalten und nur öffnen, wenn man schon weiß was man will (lange Öffnungszeiten vermeiden).
- Bei längerer Abwesenheit (z. B. Urlaub) auf kleinste Stufe stellen. Sind keine verderblichen Lebensmittel mehr enthalten kann er auch ganz ausgeschaltet werden. Die Türe muss dabei wegen der Schimmelgefahr geöffnet bleiben.

- Ideale Innentemperatur: Kühlschrank + 7 Grad Celsius, Gefrierschrank – 18 Grad Celsius.
- Keine Lebensmittel, die noch heiß sind zum Kühlen oder Einfrieren in den Kühlschrank bzw. das Gefrierfach legen.
- Tiefgefrorenes bei Zimmertemperatur auftauen: Holen Sie es einige Stunden vorher aus dem Gefrierfach und Sie sparen die Energie um es im Ofen aufzutauen.
- Kühl- und Gefrierschrank regelmäßig abtauen, Reifbildung frisst unnötig viel Strom. Eine 5 mm dicke Eisschicht erhöht den Stromverbrauch um 30 Prozent.

Wäsche waschen

In 92 von 100 Haushalten steht heute eine Waschmaschine – meist ein treues „Schätzchen“, das sich seine Dienste teuer bezahlen lässt. Wer heute eine 15 Jahre alte Maschine durch eine neue ersetzt, spart im Durchschnitt rund 34 Prozent Strom, 46 Prozent Wasser und 25 Prozent Waschmittel.

Tipps für sparsamen Betrieb

- Höhere Temperaturen verbessern nicht die Waschleistung, waschen Sie deshalb mit so niedriger Temperatur wie möglich, denn die meiste Energie bei der Waschmaschine wird für die Erwärmung des Wassers benötigt.
- Geräte immer voll beladen, die Menge in der Waschtrommel hat keinen Einfluss auf die Waschleistung.
- Waschen Sie ohne Vorwäsche. Sie sparen dabei 33 Prozent Strom.
- Stellen Sie auf Sparprogramm bei leicht verschmutzter Wäsche. Flecken eventuell vor dem Waschen behandeln.
- Vermeiden Sie die Verwendung eines Trockners. Zumindest im Sommer kann die Wäsche bequem auf der Wäscheleine getrocknet werden.
- Wählen Sie Vorwäsche nur für stark verschmutzte Textilien.
- Achten Sie auf die Schleuderdrehzahl. 800 Umdrehungen pro Minute reichen, wenn Sie gute Trockenmöglichkeiten im Freien, im Keller oder Speicher haben. 1 000 und mehr sollten es sein, wenn Sie einen elektrischen Wäschetrockner einsetzen wollen.
- Sortieren Sie Ihre Wäsche vor dem Bügeln nach der Temperatur. Fangen Sie mit der niedrigsten Temperatur an.
- Die letzte 2-3 Wäschestücke können mit ausgestecktem Bügeleisen und der Rest wärme gebügelt werden.
- Die Härte des Heidenheimer Trinkwassers liegt im Härtebereich 3. Denken Sie bei der Dosierung und Auswahl der Waschmittel an die Schonung unsrer Umwelt!

Geschirrspüler

Der Abwasch gehört seit jeher zu den unbeliebtesten Aufgaben. Kein Wunder, dass inzwischen in vielen der deutschen Haushalte ein elektrischer Geschirrspüler die lästige Pflicht erledigt.

Tipps für Neukauf und sparsamen Betrieb

- Die richtige Gerätegröße wählen: Maschinen für 10 bis 14 Maßgedecke können nur große Haushalte – ab 4 Personen – sinnvoll ausnützen. Für Singles oder 2-Personen-Haushalte reichen Kompaktgeräte (4 bis 6 Gedecke) in der Regel völlig aus.
- Energie- und Wasserverbrauch sind unabhängig von der Geschirrmenge. Einsparererfolge erzielen Sie deshalb nur, wenn Sie die Maschine immer randvoll in Betrieb setzen.
- Sie können teure Wärmeenergie und Wasser sparen, wenn Vorspülen unter fließendem Wasser vermieden wird. Entfernen Sie von Ihrem Geschirr nur grobe Essensreste.
- Wählen Sie das Spülprogramm nach Geschirrtyp und Verschmutzung. Nutzen Sie Sparprogramme.
- Dosieren Sie das Reinigungsmittel sparsam nach Herstellerangaben: so viel wie nötig, so wenig wie möglich.

Herd und Backofen

Bei keinem anderen Haushaltsgerät können Sie den Energieverbrauch so stark beeinflussen wie am heimischen Herd. Jede Kilowattstunde weniger erhöht die Bekömmlichkeit für die Umwelt.

Tipps fürs Kochen und Backen

- Durchmesser von Töpfen und Pfannen der jeweiligen Kochstelle anpassen.
- Nie „oben ohne“: Um eine Speise in einem offenen Topf am Kochen zu halten, braucht man fast viermal so viel Strom wie bei geschlossenem Deckel.
- Richtiges Kochgeschirr hilft bis zu 50 Prozent Strom sparen. Kochtöpfe mit plangeschliffenem Boden und einer Mindestdicke von 3-6 mm (Edelstahl) besitzen ideale Wärmeübertragungseigenschaften. Darauf achten, dass Topfunterseite immer sauber ist.
- Für größere Mengen mit langen Garzeiten Dampfkochtöpfe benutzen. Damit geht es schneller und energiesparender.
- Backofen und Herd rechtzeitig ausschalten und Nachwärme nutzen.
- Auf das Vorheizen des Backofens oder gar der Kochplatte verzichten.
- Alternative Mikrowelle: Für kleine Portionen (bis max. 400 Gramm) oder zum Aufwärmen von Resten ist die Mikrowelle energetisch günstiger, bei großen Mengen der Herd.

Strombetriebene Kleingeräte

Kleinvieh macht auch Mist, sagt ein bekanntes Sprichwort. In unserem Fall heißt das: Kleingeräte verursachen auch CO₂. Hier einige einfache Beispiele, wie sich fast überall Energie und damit CO₂ sparen lässt:

- Viele schwören auf den handgebrühten Muntermacher Kaffee und bringen dafür das Wasser auf dem E-Herd zum Kochen. Energiemessungen haben ergeben, dass der in der Maschine gemachte Kaffee nur ein Drittel an Strom benötigt im Vergleich zum handgebrühten.
- Ein elektrischer Eierkocher braucht für fünf 4-Minuten-Eier nur ca. 60 Wh statt ca. 200 Wh im offenen Topf auf dem E-Herd.
- Blitzwasserkocher benötigen lediglich ca. 90 Wh Strom, um einen Liter Wasser zum Kochen zu bringen, ein Kessel auf dem E-Herd dagegen ca. 150 Wh.
- Wenn Sie Ihr Pantoffelkino in der fernsehfreien Zeit ständig auf Stand-by-Stellung Strom aus der Dose saugen lassen, das gleiche gilt natürlich auch für Video, Computer usw., summiert sich das auf mehreren 100 kWh jährlich.

Wie können Sie herausfinden, ob Sie zu viele „Energiefresser“ durchfüttern?

Ganz einfach: machen Sie mit bei dem Test, ob Ihre Elektrogeräte im Verbrauch „Softis“ oder „Machos“ sind. Fragen Sie bei der Stadtwerke Heidenheim AG nach einem Strom-Messgerät, das kostenlos ausgeliehen wird. Grundsätzlich gilt: Schon durch Verhaltensveränderungen (siehe Energiespar-Tipps) kann der Stromverbrauch deutlich vermindert werden (bis zu 30 Prozent).

Wasser-Spartipps

Eine sichere Trinkwasserversorgung erfordert flächendeckenden Gewässerschutz. Jeder ist mitverantwortlich und jeder kann seinen Beitrag leisten, indem er mit Gewässern und Trinkwasser verantwortungsbewusst und umweltschonend umgeht:

- Duschen statt Baden spart eine Menge Wasser. Denn: Die Wassermenge für ein Vollbad reicht für 3x3 Minuten prickelndes Duschen
- Beim Zähneputzen ein Zahnputzglas verwenden, statt minutenlang Trinkwasser ungenutzt in den Abfluss laufen zu lassen. Ein tropfender Wasserhahn und eine undichte Toilettenspülung können übers Jahr gerechnet sehr viel Wasser kosten. Deshalb: Kaputte Dichtungen austauschen.
- Die Spartaste für "kleine Geschäfte" hilft, Wasser bei einem der größten Wasserschlucker - der Toilette - zu sparen.
- Durchflussbegrenzer senken die Wassermenge, die pro Minute durch den Hahn oder den Duschkopf fließt. Da dem Wasser mehr Luft beigemischt wird, bleibt der Strahl füllig wie zuvor, obwohl weniger Wasser durchläuft. Achtung: Für Durchlauferhitzer und drucklose Speicher sind solche Begrenzer nicht geeignet, weil hier der normale Fließdruck erhalten bleiben muss, um Störungen an den Geräten zu vermeiden.
- Beauftragen Sie mit Arbeiten an der Hausinstallation einen Installateur, der beim Wasserversorgungsunternehmen eingetragen, d.h. als fachkundig anerkannt ist.
- Einhandmischer machen Schluss mit dem verschwenderischen Hin und Her beim Mischen von kaltem und warmem Wasser.

- Mit Reinigungs- und Putzmittel sorgsam umgehen. Sie enthalten oft umweltbelastende Stoffe.
- Waschmittel nach dem Härtebereich des Trinkwassers dosieren, den das Wasserwerk mitteilt. Eine Überdosierung von Waschmittel ist nicht nur unnützlich, sondern geht auch an den Geldbeutel und schädigt die Gewässer.
- Wasch- und Spülmaschinen nur voll beladen in Betrieb setzen.
- Speisereste und Küchenabfälle gehören auf den Kompost oder in den Mülleimer, aber keinesfalls ins Abwasser. Gebrauchtes Speiseöl darf nicht in den Abguss.
- Abfälle wie Katzenstreu, Hygieneartikel, Kippen in der Toilette oder um Abwasser verstopfen die Kanalisation und müssen mit viel Mühe wieder entfernt werden.
- Farbe, Lacke, Lösungsmittel können Wasser stark verschmutzen und gehören daher zum Sondermüll.