



PINNWAND: ACHTSAM MIT UNS UND UNSERER UMWELT

An dieser Stelle finden Sie Tipps, Anregungen und Infos mit aktuellem Bezug zum Thema Umwelt

Der Winter steht vor der Tür und mit Beginn der Heizperiode machen wir uns spürbar mehr Gedanken über die steigenden Energiepreise. Wir haben einige Anregungen zusammengetragen:

Energiespartipps fürs Kochen

1. Topf passend zur Kochstelle wählen

Den Kochtopf passend zur Kochstelle wählen, sonst geht unnötig Wärme verloren: Der große Topf kommt auf die große Kochstelle, der kleine Topf auf die kleine Kochstelle. Bei Töpfen und Pfannen mit ebenen Böden wird die Wärme ohne große Verluste übertragen.

2. Mit Deckel kochen

Wer mit Deckel kocht, spart ordentlich Strom. Ohne Deckel steigt der Energieverbrauch um das Drei- bis Vierfache. Kochgeschirr mit Glasdeckel verschafft Durchblick – ohne Energieverlust.

3. Wasser im Wasserkocher erhitzen

Wasser im Wasserkocher statt auf dem Herd heiß zu machen, ist energieeffizienter. Am besten immer nur genau die Wassermenge erhitzen, die gebraucht wird. Beides spart nicht nur Strom, sondern auch Zeit. Ausnahme: Bei über 1,5 Liter Wasser ist der Induktionsherd effizienter.

4. Weniger Wasser verwenden

Oft reicht es, Gemüse oder auch Eier nur halb mit Wasser zu bedecken und im Topf zu garen, der Wasserdampf arbeitet mit. So muss weniger Wasser erhitzt werden.

5. Restwärme nutzen

Den Backofen vorzuheizen ist nur bei empfindlichen Backwaren wie Biskuit, Brot oder bei kurzen Garzeiten notwendig. Wer die Nachwärme nutzt, spart doppelt Energie – auch bei älteren Elektroherden mit gusseisernen Kochplatten: Einfach schon etwas vor Ende der Garzeit abschalten und nachgaren lassen.

6. Backofentür geschlossen halten

Die Backofentür sollte möglichst wenig geöffnet werden, denn dabei geht jedes Mal ein Fünftel der Wärme verloren. Wer gucken will: Besser das Backofenlicht anschalten.

7. Mit Umluft sparen

Umluft ist effizienter: Die bewegte heiße Luft kommt mit niedrigeren Temperaturen aus als ein konventioneller Backofen mit Ober- oder Unterhitze und spart bis zu 40 Prozent Energie. Umluftherde können auf bis zu vier Ebenen gleichzeitig bestückt werden und so unterschiedliche Gerichte zeitgleich garen.

8. Alten Elektroherd austauschen

Alte Elektroherde verbrauchen sehr viel Strom. Herde mit Glaskeramik-Kochfeldern sind energieeffizienter. Wer noch mehr Energie sparen will, investiert in einen Induktionsherd.



Energiespartipps für Kühlschrank und Gefrierschrank

1. Neues Gerät verwenden

Ein alter Kühlschrank ist ein typischer Stromfresser im Haushalt. Wer auf ein modernes Gerät mit Energieeffizienzklasse umsteigt, spart kräftig.

2. Kühlschrank dem Bedarf anpassen

Die Größe des Kühlschranks sollte dem persönlichen Bedarf entsprechen. Für einen Haushalt mit einer oder zwei Personen reichen 100 bis 150 Liter Inhalt, für jede weitere Person 50 Liter (ohne Gefrierfach gerechnet). Wenn es einen Gefrierschrank oder eine Gefriertruhe im Haushalt gibt, kann auf das Gefrierfach verzichtet werden. Ein Kühlschrank „ohne“ verbraucht ein Drittel bis die Hälfte weniger Strom.

3. Kühlen Platz wählen

Den Kühlschrank in eine möglichst kühle Umgebung zu stellen – also abseits von Herd, Spülmaschine, Heizung oder Sonneneinstrahlung –, spart Strom. Jedes Grad mehr in der Umgebung erhöht den Stromverbrauch um sechs Prozent.

4. Kühlschranktemperatur richtig einstellen

Der Kühlschrank muss nicht so kalt eingestellt sein, wie viele denken. 7 Grad Celsius ist die ideale Temperatur. Für das Gefrierfach sind es minus 18 Grad. Speisen am besten abkühlen lassen, bevor sie in den Kühlschrank kommen, dann müssen sie nicht herunterkühlt werden und es entsteht nicht zusätzlich Kondenswasser.

5. Dichtungen kontrollieren

Sind die Türdichtungen am Kühlschrank verschmutzt oder beschädigt? Dann kann warme Luft eindringen, die zusätzlich abgekühlt werden muss. Außerdem wichtig: Ist das Lüftungsgitter an der Rückseite sauber, kann die Luft besser zirkulieren und die Kühlflüssigkeit abkühlen.

6. Kühlschranktür möglichst wenig öffnen

Am besten die Tür des Kühlschranks so selten und so kurz wie möglich öffnen, damit keine Wärme in den Innenraum eindringt. Sind die Speisen übersichtlich angeordnet und hat jedes Lebensmittel seinen Platz, braucht man nicht lange danach zu suchen.

7. Kühlschrank richtig einräumen

Gemüse, Salat und Obst kommen ins Gemüsefach, obendrüber frische Lebensmittel wie Fisch und Fleisch, Milchprodukte in die Mitte und ganz oben Butter, Marmelade und schon gekochte Speisen.

8. Regelmäßig abtauen

Kühlschränke ohne Abtau-Automatik freuen sich, wenn sie einmal im Jahr abgetaut werden. Denn je dicker die Reifschicht im Gefrierfach, desto höher der Energieverbrauch.

Energie sparen beim Waschen

1. Moderne Waschmaschine anschaffen

Ein neues Gerät lohnt sich besonders für Haushalte, die viel waschen. Hochwertige Waschmaschinen sind nicht nur wegen ihrer längeren Lebensdauer unter dem Strich oft günstiger als billige Geräte. Sie verbrauchen in der Regel auch deutlich weniger Wasser – und benötigen dadurch weniger Strom zum Aufheizen.

2. Bei niedrigen Temperaturen waschen

Niedrige Temperaturen sparen Energie. Bei nur leicht verschmutzter Wäsche reichen oft 30 Grad, bei Kochwäsche tun es meist auch 60 Grad.

3. Maschine richtig beladen

Die Waschmaschine am besten immer voll beladen. Bei halbvoller Trommel wird Wasser und Strom vergeudet. Neuere Geräte haben oft Sparprogramme für kleine Wäschemengen. Und Energiespar- oder Öko-Programme laufen zwar länger, begnügen sich aber ebenfalls mit weniger Wasser und damit mit weniger Strom.



4. Auf Vorwäsche verzichten

Das zusätzliche Vorwaschprogramm am besten nur für sehr stark verschmutzte Wäsche verwenden. Hartnäckige Flecken können mit Spezialmitteln wie Fleckentfernern, Gallseife oder Bleiche vorbehandelt werden.

5. Waschmittel sparsam dosieren

Die meisten modernen Waschmittel reinigen Wäsche schon bei niedrigen Temperaturen gut. Waschmittel am besten entsprechend der Wasserhärte und Grad der Verschmutzung dosieren.

6. Warmwasser-Anschluss nutzen

Die meisten Waschmaschinen lassen sich mit einem Vorschaltgerät an die Warmwasserleitung anschließen. Das rechnet sich besonders bei energieeffizienter Warmwasseraufbereitung – etwa über eine Solaranlage oder eine Wärmepumpe.

7. Wäschetrockner wenig benutzen

Wer gar keinen Wäschetrockner hat, spart am meisten Strom. Wer nicht ganz darauf verzichten kann, verwendet ihn nur, wenn nötig und lässt die Wäsche stattdessen immer mal wieder lufttrocknen. Wird der Trockner gebraucht, dann am besten nicht halb leer laufen lassen.

Energie sparen beim Heizen und Lüften

1. Raumtemperatur senken

Kuschelig warm im Winter ist schön, verbraucht aber auch ganz schön viel Energie. Wer die Raumtemperatur nur um ein Grad senkt – zum Beispiel von 21 auf 20 Grad –, kann im Einfamilienhaus 75 Euro im Jahr sparen.

2. Heizungen entlüften

Wird der Heizkörper nicht mehr richtig warm, obwohl Dauerfeuer eingestellt ist, kann es daran liegen, dass sich Luft darin befindet. Dann ist es Zeit, die Heizung zu entlüften, damit nicht unnötig Energie vergeudet wird.

3. Regelmäßig stoßlüften

Im Winter ist Stoßlüften die bessere Option als gekippte Fenster. Drei- bis viermal am Tag die Fenster für fünf bis zehn Minuten weit öffnen. Dabei sollte die Heizung ausgeschaltet oder die Thermostatventile geschlossen werden, damit nicht hochgeheizt wird.

4. Heizungen freihalten

Damit sie Wärme optimal in den Raum abgeben können, müssen die Heizkörper frei sein. Stehen Möbel davor oder hängen Vorhänge oder Gardinen darüber, staut sich die Wärme und entweicht eventuell über die Fenster. Auch Thermostatventile dürfen nicht verdeckt sein.

5. Fenster abdichten

Will der Raum einfach nicht warm werden und zieht es, sind oft undichte Fenster das Problem. Mit Gummidichtungen oder Dichtungsband aus dem Baumarkt können die Fenster leicht abgedichtet werden. Wer im Altbau wohnt und Kastendoppelfenster hat, beschränkt sich auf die inneren Flügel, damit sich kein Kondenswasser im Zwischenraum sammelt.

6. Vorhänge, Jalousien oder Rollläden über Nacht schließen

Damit über Nacht keine Wärme über die Fenster nach außen abgegeben wird, ist es sinnvoll, Vorhänge, Jalousien oder Rollos zu schließen.

7. Türen geschlossen halten

Nicht alle Räume in der Wohnung oder im Haus müssen gleich warm sein. Während es im Wohnzimmer vielleicht 20 Grad zum Wohlfühlen braucht, reichen im Schlafzimmer oft 16 bis 18 Grad. Daher Türen von stärker beheizten Räumen geschlossen halten oder Türen zu den weniger beheizten Räumen schließen.