

24 WEITERE AUSGEWÄHLTE WISO-ENERGIESPARTIPPS

Nachtabenkung der Heizung am Tage

WISO-Energiespartipp von Andreas Schnellbögl aus Regensburg

„Wie bei der Nachtabenkung der Heizung, kann man auch während des Tages die Heizwassertemperatur absenken, wenn tagsüber niemand zu Hause ist. Die Erfahrung zeigt, dass das Aufheizen relativ rasch geht, wenn eine halbe Stunde vor dem Zurückkommen wieder der normale Heizbetrieb beginnt.“

In Einfamilienhäusern lässt sich die Nachtabenkung einfach an der Heizung einstellen. In Mehrfamilienhäusern können zeitprogrammierbare Thermostatventile am Heizkörper die Raumtemperatur regeln. Die Nachtabenkung ermöglicht besonders in Gebäuden mit hohem Verbrauch, Heizenergie einzusparen (3 bis 15 %). Die verringerten Zimmertemperaturen sollten aber 15 Grad nicht unterschreiten, da sonst zu viel Energie für das Wiederaufheizen nötig ist.

Warmwasser sparen mit Wasserspar-Duschkopf

WISO-Energiespartipp von Anton Maier-Ennerst aus Ebersberg

„Ein Wasserspar-Duschkopf ermöglicht je nach Modell und Duschverhalten jährlich 100 bis 300 Euro zu sparen. Gute Wasserspar-Duschköpfe gibt es bereits ab 20 Euro. Einen neuen Duschkopf kann jeder selbst aufschrauben. Es ist eine der einfachsten und gleichzeitig wirkungsvollsten Maßnahmen.“

Normale Duschköpfe lassen zwischen 15 und 25 Litern jede Minute durchlaufen. Wasserspar-Duschköpfe kommen bei gleichem Komfort mit der Hälfte aus. Besonders empfehlenswert sind solche, die nicht mehr als acht Liter pro Minute durchlassen. Spar-Duschköpfe eignen sich allerdings nicht in Verbindung mit drucklosen Warmwasserbereitern.

Kaltes Wasser für kurzes Händewaschen

WISO-Energiespartipp von Bernhard Schmitterer aus Weinheim

„Einhebelmischer stehen meist auf der Mittelstellung. Dabei wird beim kurzen Händewaschen Warmwasser aus dem Vorratsbehälter in die Leitung gelassen, das aber nicht mehr am Wasserhahn ankommt, sondern in der Leitung wieder abkühlt. In unserer Familie haben sich alle angewöhnt, den Hebel auf „kalt“ zu stellen. Man kann bei den meisten Armaturen den Hebel auch so montieren, dass er bei „kalt“ in die Mitte zeigt.“

Bei jedem Händewaschen werden etwa zwei Liter warmes Wasser verbraucht.

Rohre in unbeheizten Räumen isolieren

WISO-Energiespartipp von Ewald Hauck aus Hamburg

„Heizungs- und Warmwasserrohre im Keller und sonstigen unbeheizten Bereichen des Gebäudes mit Schaumstoffummantelungen für ein paar Euro isolieren.“

Gerade bei älteren Gebäuden sind die Rohre häufig nicht isoliert. Mit passenden Schläuchen aus Schaumstoff und geeignetem Klebeband für die Nahtstellen lässt sich die Arbeit leicht selbst bewerkstelligen.

Kälte von Kühlgut und Keller nutzen

WISO-Energiespartipp von Matthias Blana aus Pforzen

„Tiefgefrorenes Brot, Fleisch oder Gemüse am Vortag der Zubereitung aus der Gefriertruhe zum Auftauen in den Kühlschrank legen. Dann muss der Kühlschrank weniger kühlen und verbraucht weniger

24 WEITERE AUSGEWÄHLTE WISO-ENERGIESPARTIPPS

Strom. Wenn möglich die Kühltruhe oder den Gefrierschrank im kühlen Keller aufstellen. Das Gerät kann die entstehende Wärme besser abgeben, hält dadurch länger und verbraucht weniger Strom.“

Eine niedrige Umgebungstemperatur verringert den Stromverbrauch eines Kühlgeräts. Allerdings ist dabei die Klimaklasse auf dem Typenschild des Geräts zu beachten. Die Klimaklasse N (normal) eignet sich für Umgebungstemperaturen von 16°C bis 32°C. Für kältere Aufstellorte bis 10°C sollte das Gerät die Klimaklasse SN (subnormal) haben. Sonst arbeitet u. U. der Thermostat nicht richtig oder das Kühlaggregat springt zu selten an.

Heizkörperwärme optimal nutzen

WISO-Energiespartipp von Klaus-Heinrich Jans aus Berlin

„Abends die Vorhänge vor den Fenstern zuziehen. So entweicht weniger Wärme nach draußen. Die Vorhänge sollten aber die Heizkörper nicht verdecken. Auch die Heizkörper nicht mit Möbeln verstellen. Sonst heizen sich die Räume schlechter auf.“

Verringert man die Raumtemperatur um ein Grad, spart das bis zu sechs Prozent der Heizenergie. 20 Grad sind in Wohnräumen meist genug.

Bequem den Standby-Verlust verringern

WISO-Energiespartipp von Hans Günter Gottschalg aus Bingen am Rhein

„Wir haben mehrere PCs im Haushalt. Jeder PC wurde mit einer so genannten Master-Slave-Steckdosenleiste ausgestattet. Wird der PC als Hauptgerät oder Master heruntergefahren, schaltet diese Steckdosenleiste allen anderen angeschlossenen Verbrauchern (Slaves) den Strom ab, z.B. den Netzteilen für Drucker, Lautsprecherboxen, Modem, Scanner, Telefon (schnurlos) und die Arbeitsplatz-Leuchte. Das spart bei uns ca. 150 Watt pro Stunde.“

Beim Kauf einer Master-Slave-Steckdose auf niedrigen Stromverbrauch achten. Gute Geräte benötigen nur ein Watt. Vorsicht bei Notebooks: Sie eignen sich wegen ihrer geringen Leistungsaufnahme nicht unbedingt als Hauptgerät. Eine einfache schaltbare Steckerleiste ist noch sparsamer, denn sie dreht auch dem Hauptgerät den Standby-Strom ab.

Energiesparende Isolation hinter Heizkörpern

WISO-Energiespartipp von Sebastian Pingel aus Freiburg

„Eine Isolationsschicht hinter Heizkörpern vermindert den direkten Wärmeverlust über die Außenwand. Das Material besteht aus isolierendem Styropor, das mit einer Wärmestrahlung reflektierenden Schicht aus Aluminium bedeckt ist. So lässt sich der Wärmebedarf um etwa 10 bis 30% reduzieren. Nötig sind nur Styroporplatten, Folie, Dispersionskleber sowie Schere und Pinsel. Die Kosten betragen etwa 20 Euro während die Ersparnis pro Jahr in einer 50m² Wohnung bei etwa 40 Euro liegt.“

Besonders in Altbauten sind die Außenwände in den Heizkörpernischen häufig dünner, so dass dort viel Wärme nach außen verloren geht. Schon eine zwei Zentimeter dicke Dämmschicht spart merklich Energie. Zwischen Dämmung und Heizkörper sollten etwa drei Zentimeter Abstand bleiben. Bei zu wenig Platz eignet sich auch Dämmfolie.

Automatische Heizkörpersteuerung

WISO-Energiespartipp von Frank Hofmarksrichter aus Offenberg

„Funkthermostate an den Heizkörpern ermöglichen, den Heizzyklus in jedem Raum optimal einzustellen. Gesteuert von einem programmierbaren Raumregler, werden Räume nur zu den Zeiten beheizt, wenn sie genutzt werden. Man vergisst nicht mehr, die Heizkörpertemperatur über Nacht abzusenken. Bei Bedarf lässt sich das Thermostat auch manuell regeln. Man hat immer eine angenehme Raumtemperatur und spart gleichzeitig Energiekosten. Bei mir liegt die jährliche Einsparung bei 300 Euro.“

Der Einbau solcher Thermostate ist einfach, lediglich der Thermostatkopf wird ausgetauscht. Mieter

24 WEITERE AUSGEWÄHLTE WISO-ENERGIESPARTIPPS

sollten die alten Köpfe aufheben, dann können sie diese beim Auszug einfach wieder anschrauben. Programmierbare Thermostate gibt es bereits unter 50 Euro, funkgesteuerte für einen Heizkörper ab etwa 60 Euro. Noch komfortabler aber auch teurer sind Systeme, die sich über den PC steuern lassen.

Intelligente Abschaltgeräte gegen Standby

WISO-Energiespartipp von Georg Komesker aus Wetzlar

„Wenn z. B. TV-Geräte nur mit der Fernbedienung ausgeschaltet werden, verbrauchen sie immer noch Strom. Dies kann durch ein „intelligentes“ Abschaltgerät erkannt werden. Dieses trennt genau dann die Stromzufuhr, wenn man das Gerät auf Stand-by schaltet. Um die Stromzufuhr wieder freizugeben genügt ein beliebiger Tastendruck auf der normalen (Infrarot-) Fernbedienung.“

Solche Power-Safer gibt es auch für Fax-Geräte. Sie verbrauchen fast keinen Strom. Für den Empfang oder Versand eines Fax setzen sie das Faxgerät unter Strom, ebenso auf Knopfdruck. Wenige Minuten später schalten sie es wieder ab. Damit keine Daten verloren gehen, wird das Faxgerät automatisch nach spätestens zwölf Stunden kurz angeschaltet.

Regelmäßiges Abtauen von Kühlschrank und Gefrierfächern und -truhen

WISO-Energiespartipp Markus Wolter aus Offenburg

„Hat sich eine Eisschicht auf den Wärmetauschern der Geräte gebildet muss die entsprechende Pumpe mehr Leistung bringen und verbraucht somit mehr Strom. Ein regelmäßiger Blick ins Eisfach lohnt sich. Das Abtauen ist gerade in den kälteren Jahreszeiten einfach, wenn man derweil empfindliche Lebensmittel im Freien kühlen kann.“

Warme Speisen im Kühlschrank, undicht verpacktes Gefriergut oder schadhafte Dichtungen und zu langes Öffnen der Türen sorgen für verstärkte Reifbildung. Spätestens bei einer ein Zentimeter dicken Eisschicht ist es ratsam, das Gerät abzutauen. Die Eisschicht erhöht nicht nur den Stromverbrauch, sie verringert auch die Kühlleistung. Geräte, die automatisch abtauen (No-Frost-Funktion), sind zwar komfortabel, verbrauchen aber mehr Strom.

Richtiges Lüften in der Heizperiode

WISO-Energiespartipp von Gudrun Jarczyk aus Frankfurt am Main

„Durch richtiges Lüften kann man viel Energie sparen. Am besten öffnet man die Fenster bei Bedarf für ein paar Minuten ganz, damit ein kompletter Luftaustausch stattfindet. Sind die Fenster geöffnet, müssen die Thermostate auf 0-Stellung sein. Man sollte die Fenster nicht ständig gekippt lassen, da dabei die Bereiche um die Fenster auskühlen und ständig warme Raumluft abzieht.“

Richtiges Lüften ist auch gut für die Gesundheit. Zu wenig Feuchtigkeit in der Luft trocknet die Schleimhäute aus. Zu viel Feuchte begünstigt gerade an kalten Wänden Schimmelpilze. Besonders nach dem Kochen, Waschen oder Duschen ist es daher wichtig zu lüften - möglichst alle Räume gleichzeitig bei geöffneten Türen. So reichen bei kaltem Winterwetter drei Minuten, denn dann ist die Luft draußen selbst bei Regen, Nebel und Schnee trockener. Ist das Wetter milder, besser öfter und länger lüften. Ein Hygrometer, kombiniert mit einem Thermometer, eignet sich, um die relative Luftfeuchte bei günstigen Werten zwischen 40 und 65 Prozent zu halten.

Energiesparendes Kochen auf dem Elektroherd

WISO-Energiespartipp von Michael Christian aus Haigerloch

„Ein Deckel auf dem Topf spart beim Kochen nicht nur Energie, sondern ist auch gut für das Raumklima. Dann muss die Dunstabzugshaube nicht auf voller Stufe laufen und man braucht weniger zu lüften. Außerdem: Herdplatte frühzeitig abschalten und die Restwärme zum Fertigwaren nutzen.“

Beim Kochen ohne Deckel braucht ein E-Herd bis zu dreimal so viel Strom. Töpfe und Pfannen sollten dem Durchmesser der Herdplatte entsprechen. Sind sie zu klein, gehen 20 bis 30 Prozent der Energie

24 WEITERE AUSGEWÄHLTE WISO-ENERGIESPARTIPPS

verloren. Beim Kauf empfiehlt es sich daher, die Maße von Topf- und Pfannenböden mit den heimischen Herdplatten zu vergleichen.

Raumtemperatur dem Bedarf anpassen

WISO-Energiespartipp von Eberhard Luedecke aus Meckenbeuren

„Räume, die nicht dauerhaft genützt werden, müssen auch nicht ständig 20 Grad warm sein. Dazu gehören sowohl das Badezimmer als auch das Wohnzimmer, das oft erst am Abend zum Fernsehen genutzt wird. Wenn Sie einen warmen Pullover und warme Socken anziehen, sind 19 Grad in Ihrer Wohnung auch angenehm. Gegenüber den häufig üblichen 22 Grad sparen Sie bis zu 18 Prozent an Heizkosten.“

Die gewünschte Raumtemperatur lässt sich am Thermostatventil des Heizkörpers einstellen. Bei einer fünfstufigen Einteilung liegen zwischen jeder Stufe etwa vier Grad, wobei Stufe 3 ungefähr 20 Grad entspricht. Funktionierende Thermostatventile schalten beim Überschreiten der Solltemperatur automatisch die Heizwasserzufuhr ab und halten so den gewählten Wert konstant. Liegt die Raumtemperatur darunter, ist das Ventil ganz geöffnet. Das Aufheizen auf höchster Stufe geht daher nicht schneller. Wichtig ist, dass keine Gardinen oder ähnliches die Thermostate verdecken und einen Wärmestau verursachen.

Schnellkochtopf kocht sparsam und schonend

WISO-Energiespartipp von Frank Peters aus Eitorf

„Ich wundere mich stets aufs Neue, in wie wenigen Küchen von Freunden und Bekannten ich einen Schnellkochtopf antreffe. Dabei liegt es auf der Hand, dass er dank der deutlich kürzeren Kochzeit nicht nur Energie spart, sondern auch Nährstoffe schont. Bei uns vergeht jedenfalls kaum ein Tag, an dem unser Dampfdrucktopf nicht zum Einsatz kommt.“

Besonders bei lang kochenden Gerichten sowie bei größeren Mengen ab etwa zwei Kilo lohnt sich die Zubereitung im Schnellkochtopf. Das spart rund die Hälfte an Energie und ist gesünder, weil Vitamine besser erhalten bleiben als im normalen Topf.

Vorausschauendes Autofahren im Stadtverkehr

WISO-Energiespartipp von Thomas Singer aus Ainring

„Ich halte beim Autofahren reichlich Abstand zum Vordermann. Wenn dieser leicht bremst, reicht es oft, wenn ich nur vom Gas gehe. Sehe ich, dass weiter vorne z.B. eine Ampel auf Rot schaltet, bremse ich stärker und rolle länger ran. Häufig muss ich dann nicht anfahren, sondern kann in einem höheren Gang weiterfahren. Diese Tipps kosten gar nichts, bringen aber einiges an Einsparung und Verkehrssicherheit.“

Eine niedertourige Fahrweise spart bis zu 20 Prozent Kraftstoff. Daher lohnt es sich, frühzeitig, das heißt bei einer Drehzahl von etwa 1.500 bis 2.000 Umdrehungen, in einen höheren Gang zu schalten. Nur untertouriges Fahren, wenn der Motor ruckelt, sollte man vermeiden.

Abdichten alter Fenster und Türen

WISO-Energiespartipp von Norbert Dietz aus Nürnberg

„Alte Holztüren und Fenster kann man günstig mit Gummidichtungen nachrüsten. Dabei wird eine Nut eingefräst und eine Dichtlippe verlegt.“

Lippenprofile mit eingefräster Nut kosten zwar um die acht Euro je Meter, halten aber viele Jahre. Gegen das heimliche Dauerlüften und den dadurch bedingten Wärmeverlust helfen auch Dichtungsprofile, die günstiger und einfach anzubringen sind. Bei abgedichteten Fenstern ist es wichtig, regelmäßig und richtig zu lüften, um Feuchtigkeitsschäden zu vermeiden. Vorsicht bei Räumen mit Kohle- und Ölfen: Hier sollte man unbedingt den Schornsteinfeger fragen, ob die Öfen nach der Fugendichtung noch genügend Verbrennungsluft bekommen.

24 WEITERE AUSGEWÄHLTE WISO-ENERGIESPARTIPPS

Heimliche Stromverbraucher auffinden

WISO-Energiespartipp von Hans Hochstein aus Korschenbroich

„Ich habe mir ein Energiemessgerät für 13 Euro gekauft und etliche Geräte geprüft. Ergebnis: Viele Geräte im Haushalt verbrauchen Strom, obwohl sie nicht in Betrieb sind, z. B. Waschmaschine, Trockner, Spülmaschine, Stereoanlage, PC, Monitor. Da hilft nur eines: Stecker ziehen! Oder die bequeme Alternative: Steckerleisten mit Schalter anschaffen (ab etwa zwei Euro), damit man nur bei Bedarf den Strom anschaltet. Der Stromverbrauch reduziert sich so um ca. zehn Prozent.“

Zeichen für den meist unnötigen Stromverbrauch sind Geräte, die sich auch im abgeschalteten Zustand per Fernbedienung einschalten lassen oder deren elektronische Anzeigen und Lämpchen ständig leuchten (häufig bei Unterhaltungselektronik). PCs haben oft keinen echten Ausschalter, der das Gerät vom Stromnetz trennt. Auch warme oder brummende Transformatoren bei vielen Halogenleuchten, Ladestationen oder Druckern zeigen an, dass Strom fließt. Energiemessgeräte zum Aufspüren der heimlichen Stromverschwender verleihen Verbraucherzentralen und Energieversorger gewöhnlich kostenlos.

Stromsparen beim Untertisch-Heißwasserspeicher

WISO-Energiespartipp von Maarit Bebensee aus Kiel

„Um Strom bei vielfach eingesetzten Untertisch-Heißwasserspeichergeräten (fünf oder zehn Liter) zur dezentralen Warmwasserversorgung zu sparen, kann man den so genannten Thermo-Stop ab etwa 20 Euro einsetzen. Ein Druck auf den Ferntaster startet bequem die Aufheizphase. Ist das Wasser heiß, ertönt ein Signalton und der Speicher schaltet automatisch ganz ab.“

Untertisch-Heißwasserspeicher sind oft schlecht zugänglich und laufen daher rund um die Uhr. Kürzere Betriebszeiten sparen nicht nur Strom, sie verringern auch die Verkalkung und erhöhen die Lebensdauer der Geräte. Alternativ zum Thermostop hilft auch eine gut zugängliche schaltbare Steckerleiste oder eine Zeitschaltuhr die unnötigen Bereitschaftsverluste zu verringern. Beide sollten hinsichtlich der Strombelastbarkeit für den Einsatz geeignet sein.

Stromsparen bei Deckenflutern

WISO-Energiespartipp von Fernando Mejuto aus Oberhausen

„Ich habe den Deckenfluter im Wohnzimmer abgeschafft. Dieser brannte zirka vier Stunden täglich, der Dimmer stand dabei nur in mittlerer Stellung. Als ich den Energieverbrauch gemessen habe, war ich überrascht: 300 Watt. Damit kam ich auf einen geschätzten Jahresverbrauch von 350 kWh, das waren zehn Prozent meines Jahresstromverbrauchs. Jetzt leuchten dort Energiesparlampen und meine Stromrechnung ist um 15 Prozent niedriger als im Vorjahr.“

Wer seine Halogenleuchten nicht entsorgen möchte, kann dafür Halogenlampen mit Infrarotbeschichtung (IRC) verwenden. Die sind zwar etwas teurer, verbrauchen aber rund ein Drittel weniger Strom und halten doppelt so lange. Halogenstrahler mit Schraubsockel in Hochvolt-Halogenleuchten ersetzt man am Besten mit Energiesparlampen, die es auch als dimmbare Modelle gibt. Bei Niedervolt-Halogenleuchten benötigen die Trafos oder Netzteile oft auch im ausgeschalteten Zustand Strom. Um diesen Standby-Verlust zu vermeiden, muss man sie ganz vom Netz trennen.

Geräte vom Netz trennen mit fernbedienter Steckdosenleiste

WISO-Energiespartipp von Clemens Hölter aus Haan

„Schalten Sie elektrische Geräte, die Leerlaufverluste erzeugen (Standby oder Schein-Aus) mit einem kabelgeführten Ausschalter aus. So sparen Sie mit Komfort Energie und Geld.“

Schaltbare Steckdosenleisten bleiben häufig eingeschaltet, weil sie etwa hinter dem Schreibtisch schlecht zu erreichen sind. Die Steckdosenleiste „Money-Saver“ löst das Problem: Der Schalter mit Kontrolllampe sitzt an einem ein Meter langen Kabel. So ist er in Fuß- oder Handreichweite, auch wenn die Leiste mit sechs Steckdosen hinter Möbeln verborgen bleibt. „Money-Saver“ kostet etwa

24 WEITERE AUSGEWÄHLTE WISO-ENERGIESPARTIPPS

ab 20 Euro. Bereits drei elektrische Geräte verursachen bei einer Leistung von je fünf Watt im täglich 20stündigen Leerlaufbetrieb jährliche Stromkosten in gleicher Höhe.

Spielend auf die Energieverschwendung zu Hause achten

WISO-Energiespartipp von Silke Reckemeier aus Hameln

„Meine drei Söhne sind sehr gut im Sparen! Sie machen ein Spiel daraus: Wer denkt daran, das Licht auszumachen oder nach dem Fernsehen den Hauptschalter für TV und HiFi auszuschalten? Die Kinder werden von uns spielerisch zum Energiesparen angehalten und erhalten Sternchen für jeden Verdienst. Da sparen wir sogar Geld für ein neues Spiel!“

Wer gezielt das Einsparpotenzial im eigenen Haushalt herausfinden möchte, kann sich bundesweit in 400 Orten bei der Energieberatung der Verbraucherzentralen Hilfe holen. Für einen Kostenbeitrag von nur fünf Euro beraten dort Fachleute zum Stromverbrauch, Heizen, Lüften und Wärmeschutz. Unter Umständen machen die Berater für einen Eigenanteil von 45 Euro auch Hausbesuche.

„Mini Blower Door Test“ gegen Undichtigkeiten im Haus

WISO-Energiespartipp von Thomas Hagemeier aus Bad Salzdetfurth

„Beim nächsten Sturm kann man prima Tür- und Fensterrahmen mit dem angefeuchteten Finger abfahren, um ungewollte Luftströmungen zu entdecken. Auch auf dem Dachboden oder an Steckdosen (dann aber ohne angefeuchteten Finger!) stellt man relativ leicht fest, wo es Undichtigkeiten gibt und daher Wärme verloren geht.“

Bei nicht sanierten Altbauten kann bis zu einem Drittel der Wärme durch undichte Stellen verloren gehen. Auch bei neuen Gebäuden können unangenehme Zugluft und Feuchteschäden wie Schimmel auftreten. Undichte Stellen findet man oft auch an Rolllädenkästen oder eingebauten Deckenleuchten. Sie lassen sich bequem mit einem Federbüschel aus dem Heimtierbedarf aufspüren.

Schalter gegen Vergesslichkeit

WISO-Energiespartipp von Andreas Kaiser aus Moers

„In unserer Abstellkammer haben wir häufig versehentlich das Licht brennen lassen, ohne dass wir es bemerkten. Ich habe den Lichtschalter durch einen Schalter mit Kontrolllampe ausgetauscht. Diese leuchtet, wenn Strom fließt, so dass wir jetzt immer von außen sehen können, ob wir das Licht angelassen haben.“

Solche Kontrollschalter gibt es bereits unter zehn Euro. Lichtschalter mit integriertem Bewegungsmelder und/ oder Zeitschaltuhr sind etwas teurer, schalten das Licht aber selbsttätig aus.