

Die TOP TEN des Energiesparens für jedermann und -frau

Nun ist sie da, die Energiekrise. So ganz überraschend sind die aktuellen Entwicklungen nicht. Energiesparen für den Klimaschutz ist seit langem das Gebot der Stunde. Durch den Krieg in der Ukraine und die gedrosselte Gaszufuhr aus Russland bekommt das Energiesparen aber nun für uns alle eine viel unmittelbarere Dimension. Auf einmal steht da die Befürchtung im Raum, im Winter vielleicht frieren zu müssen oder sich das Gas für die Heizung nicht mehr leisten zu können. Das sind ganz existenzielle Ängste, die bis vor kurzem undenkbar für uns waren.

Die gute Nachricht ist: So wird es nicht kommen. Die Gasversorgung ist für den Winter gesichert. Niemand wird frieren oder kalt duschen müssen. Klar ist aber auch, dass die Preise für Energie immer weiter steigen werden und unseren Geldbeutel belasten. Und klar ist: wir müssen Energie sparen, damit unsere Wirtschaft nicht in eine Energiekrise schlittert. Anders als wir Verbraucher genießen Gewerbe und Industrie keinen besonderen Schutz hinsichtlich der Gasversorgung. Unsere Solidarität und eine gemeinsame Kraftanstrengung sind gefragt, um als Gesellschaft gut durch die nächsten Winter zu kommen.

Im Grunde wissen wir alle, was zu tun ist. Und, wie schon beim Klimaschutz propagiert, haben viele kleine Maßnahmen in Summe eben doch eine durchschlagende Wirkung - ganz ehrlich! Probieren Sie deshalb die TOP TEN der Energiespartipps im Haushalt einfach mal aus.

Den Schwerpunkt bei der Zusammenstellung der - sind wir ehrlich - eigentlich allseits bekannten „alten Hüte“ haben wir auf das Thema **WÄRME** gelegt, Sie finden aber auch wirkungsvolle [STROMSPARTIPPS](#)

1) JEDEM RAUM SEINE TEMPERATUR

Nicht alle Räume in der Wohnung müssen auf die gleiche Temperatur beheizt werden: In Wohnräumen sind 20 Grad ausreichend und behaglich. Im Schlafzimmer schläft man bei 16 Grad wunderbar. Diese Temperatur ist auch für Flure oder das Treppenhaus angebracht. Im Bad und Kinderzimmer dürfen es dagegen durchaus 22 bis 23 Grad sein. Unbenutzte Räume sollten lediglich frostfrei gehalten werden. Das erreicht man mit der Thermostateinstellung 0 bzw. dem Frostsymbol.

2) OPTIMALE HEIZUNG OPTIMALE WÄRME

Ja, es ist mitunter lästig, sich mit der Technik auseinander zu setzen – und eigentlich läuft das Ding doch ohne Mucken. Aber dennoch lohnt es sich zu überprüfen, ob die Heizung richtig eingestellt ist und effizient läuft. Hier ist nun auch das unvermeidliche Stichwort „Hydraulischer Abgleich“ angebracht. Dieser stellt sicher, dass das Wasser im gesamten Heizkreislauf optimal zirkuliert und alle Bereiche gut versorgt werden. Und wenn dafür der Heizungsprofi schon mal im Haus ist – vielleicht ist ja nun der richtige Zeitpunkt, die Umwälzpumpe auszutauschen und optimal zu dimensionieren.

3) Die Sache mit dem Thermostat

Genau, das ist der Drehregler an jedem Heizkörper. Das Zimmer soll schnell (noch) wärmer werden - also „voll umme“ und Regler auf 5 gedreht? Mitnichten! Das hat nur den Effekt, den Raum über die nächsten Stunden langsam aber sicher in eine Sauna zu verwandeln. Ein Raum wird also nicht schneller warm, je höher man die Heizung dreht. Vielmehr lassen sich über die Zahlen bestimmte Raumtemperaturen einstellen die, wenn erreicht, gehalten werden. Die Zahlen stehen in etwa für folgende Temperaturen:

1 = ca. 12 Grad

2 = ca. 16 Grad

3 = ca. 20 Grad

4 = ca. 24 Grad

5 = ca. 28 Grad

Wer nun den Tipp 1 aufmerksam gelesen hat, wird natürlich niemals und unter keinen Umständen die Einstellungen 4 oder 5 wählen!

4) LASS DIE WÄRME FREI!

Gehen Sie doch mal mit kritischem Blick durch Ihre Wohnung und checken Sie die Heizkörper. Steht etwa etwas davor? Das Sofa, ein Schreibtisch, eine Spielzeugkiste? Ist der Heizkörper vielleicht durch einen Vorhang verdeckt? Wenn ja, dann befreien Sie das gute Stück! Die Wärmeabstrahlung muss optimal gewährleistet sein, damit Sie die Heizung nicht unnötig hoch drehen müssen, um die Räume warm zu bekommen. Und so nett eine Handtuchheizung ist - die Frotteetücher sperren die Wärme leider ebenfalls ein.

Und von der anderen Seite aus betrachtet, halten geschlossenen Roll- oder Fensterläden und Vorhänge (die nicht vor dem Heizkörper hängen) die Wärme nachts in der Wohnung.

5) HALT DIE WÄRME FEST!

Wie jetzt - Wärme freilassen oder festhalten? Beides: Im Zimmer frei lassen (siehe Tipp 4) und in der der Wohnung festhalten. Richtig geraten, wir sind beim Thema Lüften. Sie wissen, dass durch gekippte Fenster nur ein geringer Luftaustausch erreicht wird und dafür ein kontinuierlicher, hoher Wärmeverlust erfolgt. Sie wissen auch, dass wenige Minuten Stoßlüften bei weit geöffneten Fenstern und am besten mit Durchzug und abgedrehten Heizkörpern ihre Wohnung optimal mit frischer Luft bei minimalem Wärmeverlust versorgt. Das alles wissen Sie und machen es längst richtig. Also schnell weiter zu den fünf Tipps zum Stromsparen im Haushalt:

6) BYE BYE STAND BYE

Machen wir's kurz. Geräte, die am Stromnetz hängen verbrauchen Strom (zum Beispiel auch nicht genutzte Ladekabel!). Und das natürlich auch im Stand-by-Modus, der bei vielen Geräten heute gar nicht mehr abgeschaltet werden kann. Die Lösung ist die abschaltbare Steckerleiste. Mit einem Schalter lassen sich so mehrere Geräte, z.B. über Nacht, komplett vom Stromnetz trennen und verbrauchen rein gar nichts mehr. Genial einfach!

7) TROCKENE SOCKEN & CO

Ein Wäschetrockner ist eine tolle Sache, keine Frage. Und im Winter mag er hier und da seine Berechtigung haben. Aber nutzen Sie doch auch zum Wäschetrocknen lieber mal die „Erneuerbaren“ Sonne und Wind. Geht richtig schnell mitunter! Und wenn es doch der Trockner sein muss bitte die Wäsche vorher in der Waschmaschine mit möglichst hoher Drehzahl schleudern und das Gerät nur

gut befüllt laufen lassen – das gilt natürlich auch für die Wasch- und Spülmaschine. Wärmepumpentrockner verbrauchen übrigens nur rund halb so viel Energie wie ein Ablufttrockner.

8) HEUTE IST BÜGELFREI

Ja, es ist tatsächlich möglich, komplett auf's Bügeln zu verzichten und trotzdem nicht unangenehm knittrig in der Öffentlichkeit aufzufallen. Der Trick ist, zum einen auf den Trockner zu verzichten und zum anderen die feuchte Wäsche beim Aufhängen auszuschlagen und glatt zu ziehen. Braucht etwas mehr Zeit, ist aber dafür auch ein kleiner Work-out für die Armmuskulatur.

9) Im richtigen Lichte

Die „Festbeleuchtung“ in der Wohnung ist out, das Motto heißt „wo kein Mensch, da kein Licht“. Besonders gerne wird das Ausschalten der Beleuchtung in Fluren, Treppenhäusern, Bädern oder im Keller vergessen. Also alle Bereiche, wo man sich in der Regel nur kurz aufhält. Bewegungsmelder und Zeitschaltuhren können hier die Lösung sein. Auch im Außenbereich muss sicher nicht die ganze Nacht das Licht brennen.

10) Nicht zu kalt kühlen

Kühlschrank und Gefrierschrank verbrauchen viel Energie – das liegt in der Natur der Sache. Um den Verbrauch nicht unnötig in die Höhe zu treiben gibt es zwei wesentliche Einflussfaktoren: Den Standort und die Temperatureinstellung. Die Geräte sollten in der Küche nicht in der Nähe von Geräten mit Wärmeabstrahlung stehen, wie Backofen oder Herd. Der Gefrierschrank ist am Besten im Keller aufgehoben und wird regelmäßig abgetaut. Die optimale Temperatur für den Kühlschrank sind 7 Grad, für den Gefrierschrank -18 Grad.

Wen nun der Ehrgeiz gepackt hat in Sachen Energiesparen, der sei auf die folgenden Websites mit noch mehr Energiespartipps verwiesen:

www.allgaeu-klimaschutz.de/klimaschutz-zuhause

www.energieatlas.bayern.de/buerger

www.stmuv.bayern.de/themen/verbraucherinformation/nachhaltig_konsumieren/wasser_und_energie_sparen.

Gegen steigende Strom-, Öl- und Gaspreise hilft neben Energiesparen eines besonders gut: **Die Versorgung selbst in die Hand nehmen.** Solaranlagen auf dem Dach können entweder zum Heizen genutzt werden (Solarthermie) oder den Strombedarf zu einem Großteil decken (Photovoltaik).

Wir im Oberallgäu haben besonders gute Bedingungen: Neben einer hohen Sonneneinstrahlung, ist auch das Potenzial für Erdwärme sehr groß: Eine Erdwärmesonde in Verbindung mit Photovoltaik auf dem Dach kann die Kosten für eine warme Wohnung auf ein Bruchteil senken. Der Umstieg auf eine erneuerbare Wärmeversorgung wird zudem oftmals mit sehr hohen Zuschüssen gefördert. Aber auch Mieterinnen und Mieter können einiges tun – neben Sparsamkeit kann zum Beispiel ein kleines Balkonkraftwerk aus Solarzellen kann sich schnell rechnen.

Die Koordinationsstelle Klimaschutz berät Sie gerne unter:

Landkreis Oberallgäu Koordinationsstelle Klimaschutz

Oberallgäuer Platz 2 87527 Sonthofen

www.allgaeu-klimaschutz.de

E-Mail: klimaschutz@lra-oa.bayern.de

Telefon: 08321 / 612-617 -743