

Internationaler Energiespartag am 5. März Tipps, Tricks und Irrtümer über das Energiesparen

Energiesparen ist nicht nur etwas für Pfennigfuchser. Denn Strom, Heizung und Warmwasser kosten viel Geld. Anlässlich des internationalen Energiespartages am 5. März lohnt es sich daher genauer hinzuschauen: In welchen Situationen verbrauche ich unnötig Energie? Wo kann ich Energiekosten sparen? Schon einfache Tipps und Tricks helfen dabei, den Energieverbrauch zu senken. Auch Irrtümer über das Energiesparen oder unvollständiges Wissen über Heizung und Haushaltsgeräte, wirken sich auf den Energieverbrauch aus. Die Verbraucherzentrale NRW beantwortet häufige Fragen rund ums Energiesparen und gibt Ratschläge, wie Verbraucherinnen und Verbraucher ihren Alltag energiesparender gestalten können.

- **Waschgang: kurz oder lang?** Bei der Spül- und Waschmaschine haben Verbraucher die Qual der Wahl zwischen verschiedenen Programmen. Je kürzer desto energiesparender, klingt zunächst nach einer logischen Schlussfolgerung. Aber sie ist falsch. Denn die meiste Energie wird für das Aufheizen des Wassers benötigt, nicht für den Betrieb des Geräts. Da Eco-Programme mit niedrigeren Temperaturen arbeiten, dauern sie zwar länger, aber sie sparen viel Energie. Durch den längeren Waschgang wird die Wäsche trotzdem sauber. Geduld zahlt sich also aus.
- **Ist Duschen energiesparender als baden?** Das lässt sich pauschal nicht sagen, denn der Energieverbrauch beim Duschen hängt von zwei Dingen ab: der Duschzeit und dem Duschkopf. Für ein Vollbad in einer durchschnittlichen Badewanne sind etwa 150 Liter Wasser nötig. Im Vergleich: Durch einen sparsamen Duschkopf rauschen neun bis zwölf Liter in der Minute, während Regenschauer-Duschen einen Wasserverbrauch von bis zu 30 Liter in der Minute haben können. Wer sehr lange duscht, kann daher tatsächlich mehr verbrauchen als mit einem Bad. Mithilfe eines Sparduschkopfes lassen sich der Wasserverbrauch und damit auch die Energiekosten einfach reduzieren.
- **Wird die Heizung auf 5 schneller warm?** Wer durchgefroren nach Hause kommt, möchte es schnell warm in der Wohnung haben. Der erste Reflex: die Heizung wird voll aufgedreht. Mit dem Thermostat stellt

Frankenwerft 35
50667 Köln

Tel.: (0221) 846 188-88
Fax: (0221) 846 188-33

koeln.quartier@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw

tipp
tipp
tipp
tipp
tipp

man jedoch lediglich die Wunschtemperatur ein. Es strömt so lange warmes Heizwasser in den Heizkörper, bis diese Temperatur erreicht ist. Wird die Einstellung erhöht, wird es also nicht schneller, sondern nur insgesamt wärmer. Meist wird dann gelüftet oder die Türen geöffnet. Dieses falsche Heizen erhöht unnötig den Energieverbrauch und damit auch die Heizkosten. Übrigens: Heizkosten lassen sich einfacher senken als gedacht. Bereits ein Temperaturunterschied von einem Grad kann die Heizkosten um sechs Prozent verringern.

- **Warum wird der Backofen vorgeheizt?** Fast jedes Rezept beinhaltet den Hinweis, dass der Backofen vorgeheizt werden soll. Das verschwendet viel Strom, obwohl es häufig unnötig ist. Denn der eigentliche Grund für das Vorheizen hat nur in wenigen Fällen mit dem Gelingen des Gerichts zu tun: Indem der Ofen auf eine konkrete Temperatur gebracht wird, kann die anschließende Backzeit auf der Verpackung oder im Rezept genau benannt werden. Wer Energie sparen möchte, kann also auf das Vorheizen verzichten und das Essen einfach etwas länger im Ofen lassen. Ein weiterer Tipp: Der Ofen kann auch einige Minuten vor dem Ende der Backzeit ausgeschaltet werden. Die Restwärme reicht noch einige Minuten aus, um das Gericht zu Ende zu backen.
- **Was hat ein vereistes Gefrierfach mit dem Stromverbrauch zu tun?** Ein vereistes Gefrierfach ist lästig. Die Schubladen oder Türen gehen nur noch schwerfällig auf und zu. Wenige wissen, dass sich die Vereisungen auch auf den Stromverbrauch auswirken. Schon wenige Millimeter dicke Eisschichten können den Entzug der Wärme aus dem Inneren des Kühlschranks soweit reduzieren, dass dadurch der Stromverbrauch des Kühlgerätes deutlich erhöht wird. Regelmäßiges Abtauen lohnt sich also.

Informationen zum Thema Energiesparen bietet die Verbraucherzentrale NRW im Rahmen des Projekts Energie2020plus an, das mit Mitteln der Europäischen Union und des Landes NRW gefördert wird.

Bei allen Fragen zum effizienten Einsatz von Energie in privaten Haushalten hilft die Energieberatung der Verbraucherzentrale unter www.verbraucherzentrale-energieberatung.de oder unter 0800 – 809 802 400.

Frankenwerft 35
50667 Köln

Tel.: (0221) 846 188-88
Fax: (0221) 846 188-33

Stand der Information: 4. März 2021

koeln.quartier@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw

tipp tipp tipp tipp tipp