



ENERGIESPAREN IM EIGENEN ZUHAUSE

Es ist soweit: Du hast deine erste eigene Wohnung oder dein erstes Zimmer in einer WG bezogen. Herzlichen Glückwunsch! Jetzt gibt es viele neue Dinge, die wichtig sind.

Zum Beispiel der sinnvolle Umgang mit Energie. Mit unseren Tipps tust du etwas für die Umwelt und hast außerdem mehr Geld für schöne Dinge übrig.

GELD SPAREN DURCH STROM SPAREN!

Du hast eine Menge Möglichkeiten, Strom zu sparen und energieschonend zu leben. Dadurch hast du am Ende des Monats mehr Geld in der Tasche.

Mach dich zuerst auf die Suche nach Stromfressern! Der Stromverbrauch eines Haushaltes macht etwa ein Drittel der gesamten Energiekosten aus. Es lohnt sich also genau hinzusehen. Denn vieles, was du zuhause tust, verbraucht Strom: kochen und backen, fernsehen und Musik hören, im Internet surfen und einiges mehr.



Pixabay_apple-1850613

Die größten Stromfresser sind meist Geräte, die rund um die Uhr am Netz sind. Dazu gehören der Kühl- und Gefrierschrank oder der Internetrouter. Prüfen kannst du das mit einem Strommessgerät, das du gegen ein Pfand in den Beratungsstellen der Verbraucherzentrale ausleihen kannst.



Es kann sich zum Beispiel lohnen, den alten Kühlschrank loszuwerden und sich zum nächsten Geburtstag einen neuen schenken zu lassen. Wichtig beim Kauf neuer Geräte ist nicht nur der Preis, sondern auch das Energie-Label.

Gemeint ist damit die "Energieverbrauchskennzeichnung". Dadurch erfährst du, wieviel Strom ein Gerät verbraucht und in welche Energieklasse es eingeordnet ist. Seit Anfang 2017 gelten neue Richtlinien für die Energielabel, die es für den Kunden verständlicher machen sollen, die Informationen auf dem Label zu verstehen. Aktuelle Informationen dazu findest du auf den Seiten der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein.

MIT KLEINEN VERÄNDERUNGEN VIEL SPAREN

Auch mit kleinen Veränderungen kannst du zuhause viel Energie – und damit Geld – sparen.

Beispiel Dusche:



Pixabay_feet-1176612_1920

Wenn du duschen möchtest, dann verwende am besten einen Wasserspar-Duschkopf. So sparst du Wasserkosten und bei einer Warmwasserbereitung über einen elektronischen Durchlauferhitzer auch Stromkosten. Den Unterschied beim Duschen wirst du kaum bemerken. Die akkubetriebene Zahnbürste und der Rasierer müssen nicht dauernd am Stromnetz hängen, das verbraucht nur unnötig Energie. Zieh wie beim Handy einfach den Stecker vom Ladekabel, wenn der Akku voll ist.

Dein Wasser für Kaffee oder Tee kochst du am besten nicht auf dem Herd, sondern in einem Wasserkocher. Wenn du nicht gerade ein Induktionskochfeld hast,



verbraucht der Herd nämlich mehr Strom als der Wasserkocher. Nimm am besten auch nur die Menge Wasser, die du brauchst.

Der Kühlschrank verbraucht am wenigsten Strom, wenn er an einem kühlen Platz steht und wenn du ihn immer nur kurz öffnest. Steht die Tür länger offen, dringt warme Luft in den Kühlschrank, die er mit viel Energie kühlen muss.

Und gucke gelegentlich in das Eisfach: das regelmäßige Abtauen dicker Eisschichten spart viel Strom!

Wenn du einen Geschirrspüler besitzt, bist du fein raus. Denn: Abwaschen mit der Hand kostet nicht nur wertvolle Freizeit, sondern verbraucht auch deutlich mehr Energie als der Spülvorgang. Besorge dir lieber ein paar Kaffeebecher mehr, damit die Maschine voll wird und sich die Benutzung lohnt. Wenn du die Küche verlässt, denke daran, das Licht auszuknippen, dazu gehören auch kleinere Leuchten an der Dunstabzugshaube oder unter den Schränken.

Wie bei der Spülmaschine gilt auch bei der Waschmaschine:

Gucke genau, ob es sich schon lohnt: eine maximal gefüllte Maschine wäscht am günstigsten.

Bei den meisten Kleidungsstücken reicht eine normale Wäsche bei 30 Grad völlig aus. Wenn es geht, nutze einen Wäscheständer und trockne die Wäsche draußen oder im Trockenraum. Ein Trockner verbraucht eine große Menge Energie.



Pixabay_laundry-413688



Achte beim Kauf neuer Geräte auf das Energielabel und die Effizienzklassen.

Denke daran, Lampen und Lichter häufiger auszuschalten, wenn du einen Raum verlässt und Geräte aus dem Stand-By-Modus zu nehmen.

Sei sparsam mit Wasser, besonders wenn dein warmes Wasser über elektrische Durchlauferhitzer aufbereitet wird.

Nutze LED-Lampen.

Beobachte deinen Stromverbrauch über das ganze Jahr, so erlebst du keine unangenehmen Überraschungen bei der Abrechnung..

Stecker ziehen

Beim Verlassen der Wohnung - vor allem für einen längeren Zeitraum oder wenn bestimmte Geräte nicht genutzt werden - ziehe den Stecker oder verwende eine Steckdosenleiste mit Schalter. Was nicht genutzt wird, sollte auch nicht am Stromnetz hängen. Der sogenannte Stand-By-Modus ist zwar bequem, kostet aber unnötig viel Strom.

LEDs für Licht

Wenn du Licht brauchst, nutze am besten gleich stromsparende LEDs. LED steht für den englischen Begriff "light-emitting diode", also eine Leuchtdiode, die bei Stromdurchfluss Licht aussendet. Auf der Verpackung wird die Helligkeit in Lumen und nicht mehr in Watt angegeben. Außerdem gibt es verschiedene Lichtfarben zur Auswahl, je nachdem ob du es eher gemütlich oder kühl haben möchtest. LEDs sind auf den ersten Blick teuer. Sie lohnen sich auf den zweiten Blick aber doppelt und dreifach, weil sie wenig Strom verbrauchen und du damit Geld sparst. Außerdem sind sie robust, werden nicht heiß und halten lange.

Die Jahresabrechnung

Wie viel Strom du verbraucht hast, siehst du auf der Jahresabrechnung deines Stromanbieters. Der Verbrauch ist in Kilowatt-Stunden (kWh) angegeben. Bei Beginn eines Mietverhältnisses wird dein Verbrauch geschätzt. Der Schätzwert hängt davon ab, wie viele Menschen im Haushalt leben und wie viel Strom die Vormieter verbraucht haben.

Nach der Ablesung des Stromzählers bekommst du dann entweder etwas von den monatlich geleisteten Zahlungen zurück (dann hast du schon richtig effektiv Strom gespart) oder du musst etwas nachzahlen.

Oft ist es dann schwer nachzuvollziehen, wo die größten Stromfresser lagen und was du hättest anders machen können. Ein guter Tipp ist es deshalb, den Stromverbrauch über das Jahr zu beobachten. Dafür gibt es einfache Tabellen, in denen du die Ablesewerte einträgst. Im Stromspiegel für Deutschland finden sich hilfreiche Vergleichswerte. Auf den Seiten der Verbraucherzentrale gibt es weitere Links



zur Energieberatung und wie sich noch besser Strom sparen lässt (z.B. www.diestromsparinitiative.de).

Noch ein kleiner Hinweis zum Strom: Es gibt auch Formen der alternativen Energie, also Ökostrom. Der Wechsel von einem herkömmlichen Stromanbieter zu einem Unternehmen mit grüner Energie ist nicht umständlich und schnell gemacht. Auch hier beraten die Verbraucherzentralen.



HEIZKOSTEN SENKEN!

Die Heizkosten bezahlst du in den meisten Fällen jeden Monat mit der Miete an den Vermieter. Sie werden über die Nebenkosten abgerechnet und sind Vorauszahlungen.

Zum Geldsparen wären natürlich neue Fenster, eine Wärmedämmung des Hauses und eine moderne Heizung, die auch direkt für warmes Wasser sorgt, am besten. Das findet sich allerdings selten in älteren Wohnungen. Aber du kannst selbst etwas tun, um die Heizkosten zu senken.

Die erste Regel dabei ist: Heize nur soviel wie nötig. Wenn du zum Beispiel in einem Raum die Temperatur von 24 auf 20 Grad senkst (was in einem Wohnraum völlig ausreicht), sind das 20 Prozent der Heizkosten. Einfache Thermometer zum Messen der Raumtemperatur gibt es überall zu kaufen.



Pixabay_cat-1154649_1920 (1)

Wenn du für längere Zeit die Wohnung verlässt oder auch nachts, kannst du die Heizung herunterregeln. Schließe außerdem immer die Türen zwischen zwei Räumen, in denen unterschiedlich geheizt wird. Das spart Heizkosten und verhindert den Austausch von Feuchtigkeit von einem Raum zum anderen. Es lohnt sich auch, die Wand hinter dem Heizkörper zu dämmen, um die Wärme im Raum zu halten. Dafür gibt es spezielle Platten oder eine Folie, die sich einfach hinter der Heizung anbringen lässt.



Auch das Abkleben von undichten Fenstern und Türen spart Heizenergie, weil die warme Luft dort bleibt, wo sie hingehört.

Es lohnt sich, programmierbare Thermostate am Heizkörper anzubringen. Das ist nicht nur sparsam, sondern auch komfortabel. Zum Beispiel im Schlafzimmer: Du kannst den Regler so programmieren, dass es zum Aufstehen morgens warm ist und im Tagesverlauf oder zum Schlafen kühler. Deinen Vermieter musst du nicht um Erlaubnis fragen, wenn du solche Regler montierst. Du solltest aber die alten Thermostate aufbewahren, damit du sie beim Auszug aus der Wohnung wieder anbringen kannst.



Pixabay_girl-1245773

Gluckern deine Heizungen manchmal?

Das Gluckern deutet auf Luft im Heizkörper hin.

In diesem Fall muss der Heizkörper entlüftet werden, sonst verbraucht er viel Energie und wird nicht mehr richtig warm. Dafür gibt es spezielle Schlüssel, die meist in der Wohnung liegen, beim Hausmeister oder bei der Hausverwaltung. Die Verwaltung oder den Vermieter solltest du in jedem Fall informieren. Du kannst zwar alleine entlüften, trotzdem muss möglicherweise neues Wasser aufgefüllt werden oder in der Heizungsanlage ist etwas kaputt. In den meisten Mietwohnungen wird die Heizung regelmäßig vom Fachmann gewartet. Wenn sie nicht richtig funktioniert, wird es für dich nicht nur ungemütlich, sondern es geht auch auf deine Kosten. Als Mieter kannst und solltest du von deinem Vermieter fordern, dass er die Heizung in Ordnung bringen lässt.



Auch wenn frisch gewaschene Wäsche dadurch schneller trocknet: decke die Heizung nicht mit Kleidungsstücken oder anderen Stoffen ab oder stelle Möbel zu dicht heran. Die Wärme kann sich nicht ausbreiten und die richtige Zimmertemperatur nicht erfasst werden, wenn etwas über dem Fühler des Thermostates liegt.

Richtig lüften

Aber: Bei all dem Sparen von Heizungsenergie darfst du nicht vergessen, dass die Räume nicht zu kalt werden dürfen! Dadurch kann Feuchtigkeit kondensieren und du hast am Ende des Jahres vielleicht eine bessere Heizkostenabrechnung, dafür aber Schimmel! Die Sporen sind ungesund und du solltest Schimmelbildung unbedingt vermeiden.

Am besten geht das mit der richtigen Mischung aus Lüften und Heizen. Beim Lüften drehe die Heizungen herunter, um nicht "nach draußen" zu heizen. Wenn du es schaffst, lüfte zwei bis viermal am Tag. Dazu stelle die Fenster nicht auf "Kipp", sondern öffne sie weit. Dies ist besonders für die Räume wichtig, in denen viel Feuchtigkeit entsteht - also im Badezimmer, im Schlafzimmer oder dort, wo du Wäsche trocknest.

Mit einem Hygrometer kannst du messen, wie feucht die Luft in deinen Räumen ist. So ein Messgerät bekommst du schon für wenige Euro. Gut sind 50 Prozent Luftfeuchte. Steigt sie auf Dauer über 60 Prozent, wird es kritisch und es droht Schimmel.

Bei mangelhaft gedämmten Häusern oder solchen mit einer schlechten Bausubstanz solltest du darauf achten, keine zu großen Möbel an die Außenwände zu rücken, um immer für eine Zirkulation der Luft zu sorgen. Schimmelbildung liegt nicht immer nur am falschen Heizen und Lüften!



Senke die Temperaturen in den Räumen um ein paar Grad.

Achte auf eine regelmäßige Überprüfung der Heizungsanlage.

Lege nichts über die Heizkörper und die Thermostate, damit sich die Wärme verteilen kann.

Lasse in keinem Raum übermäßige Feuchtigkeit entstehen – das führt schnell zu gefährlicher Schimmelbildung!

Lüfte regelmäßig, Sorge für eine gute Luftzirkulation im Raum und lasse die Räume nicht zu stark auskühlen.

Wenn du noch mehr wissen möchtest, stöbre auf unseren Internetseiten. Hier gibt es noch viel mehr Informationen rund ums Energiesparen:

<http://www.vzsh.de/energiesparen>

Oder komm in unsere Energieberatung. Dort erfährst du auch, wie du deinen Strom- und/oder Gaslieferanten wechseln kannst und bekommst Rat zu Tarifen



und Preiserhöhungen. Unsere Beratung kostet dank der Förderung des Bundesministeriums für Wirtschaft und Energie 7,50 – 10 € für 45 bis 60 Minuten. Für einkommensschwache Haushalte mit entsprechendem Nachweis sind die Beratungsangebote kostenfrei:

<http://www.vzsh.de/beratung-vor-ort>

Kontakt

*Verbraucherzentrale
Schleswig-Holstein e.V.*

Verbraucherbildung

*Hopfenstraße 29
24103 Kiel*

bildung@vzsh.de

Gefördert durch das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit, Verkehr und Technologie
des Landes Schleswig-Holstein