

Energiespartipps für den Haushalt



präsentiert von

www.energieausweis-vorschau.de

Vorwort

In Zeiten einer wirtschaftlicher schwierigen Lage und dem gesteigerten Bedürfnis, sich auch im Alltag für den Umweltschutz zu engagieren, kommt man kaum um Schlagworte wie „Strom- und Gasverbrauch“ oder „Energiesparstrategien“ herum. Allerdings schrecken viele vor der konsequenten Umsetzung solcher Maßnahmen zurück, weil Sie große Einschnitte oder einen unverhältnismäßigen Aufwand befürchten. Denn wer möchte sich schon gerne einschränken oder sein Leben auf den Kopf stellen?! Dass dies aber gar nicht unbedingt nötig ist und bereits kleine Änderungen deutlich sichtbare Effekte bringen, werden die hier zusammengetragenen Tipps beweisen. Sie sind einfach umsetzbar und bedürfen weit weniger Aufwand, als Sie im Moment vielleicht vermuten mögen.

Sparen Sie beispielsweise Wasser, indem Sie den Druck des Wasserstrahls am Waschbecken reduzieren. Oder lernen Sie so zu lüften, dass Sie möglichst wenig Wärme aus dem Raum entweichen lassen. Und auch beim Kochen, Wäsche waschen oder dem Bestücken des Kühlschranks findet sich eine Menge Einsparpotenzial, das eventuell nicht immer auf den ersten Blick ersichtlich sein mag. Das sind nur zwei, drei exemplarische Vorschläge, die verdeutlichen sollen, wie simpel es sein kann, Energie einzusparen.

Sie müssen sich nicht selbst kasteien, um Ihren Verbrauch und damit Ihre Rechnung zu reduzieren. Schon winzige Veränderungen können sich äußerst positiv bemerkbar machen und in der Masse den großen Ausschlag geben. Mehrere hundert Euro im Jahr dürften dabei keine Seltenheit und durchaus realistisch sein.

Natürlich müssen Sie die Bereitschaft zeigen, sich in gewissen Punkten umzustellen und auf Ihre täglichen Gewohnheiten zu achten. Aber nach einer Weile werden Ihnen diese Veränderungen garantiert leicht von der Hand gehen. Und schließlich müssen Sie ja nicht alles sofort umkrempeln. „Schritt für Schritt“ lautet die Devise.

Wir liefern Ihnen Möglichkeiten dazu. Wie und in welchem Umfang Sie diese bei sich zu Hause umsetzen, bleibt selbstverständlich ganz Ihnen überlassen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
Allgemeines.....	3
Strom- und Gasanbieter.....	4
Richtiges Heizen.....	6
Elektrogeräte.....	7
Herd, Backofen und Mikrowelle.....	8
Kühlschrank und Gefrierschrank.....	10
Waschmaschine und Trockner.....	11
Waschbecken, Dusche und Toilette.....	12
Beleuchtung.....	13
Literaturtipps.....	15

Allgemeines

Bevor wir konkret in die Materie gehen und prüfen, durch welche Maßnahmen sich der Energieverbrauch drosseln lässt, sollen zunächst zwei grundsätzliche Punkte angesprochen werden: die Messung des Verbrauchs und die Effizienz von Haushaltsgeräten. Diese beiden Kategorien werden Ihnen nämlich häufiger begegnen und darum sollten Sie wissen, was darunter zu verstehen ist und welche Bedeutung sie für Sie besitzen.

● Wie ermittle ich meinen tatsächlichen Energiebedarf?

Die Frage mag etwas zweideutig sein, darum wäre es vielleicht sinnvoll, wenn wir Sie eingrenzen. Gemeint ist die Menge an Energie, die insgesamt - aber auch von einzelnen Bereichen des Hauses – über ein Jahr aufgewendet wird, um zu heizen, fernzusehen, zu kochen, zu staubsaugen, etc. etc.

Dabei dürfte die Antwort auf Ersteres – sprich die Gesamtmenge – relativ leicht zu finden sein. An Ihrem Zähler können Sie problemlos ablesen, wie viel Strom (Kilowattstunden) und Gas Sie in diesem Zeitraum benötigt haben. Diese Größen sollten Ihnen unbedingt bekannt sein, denn nur mit ihrer Hilfe können Sie abschätzen, inwieweit Ihr Tarif für Sie den Günstigsten darstellt oder ob hier Potenzial für Einsparungen besteht. Einzelne Positionen wiederum lassen sich durch spezielle Messgeräte (die z. B. an der Steckdose zwischengeschaltet werden) oder Verfahren wie die Thermografie (ein Verfahren, das Isolierungsmängel visualisiert) ermitteln. Informieren Sie sich bei Ihrem zuständigen Kaminkehrer oder auf Verbraucherportalen über die Möglichkeit, sich solche Geräte zu kaufen / zu leihen, beziehungsweise über Experten, die Ihnen ein fundiertes Gutachten erstellen.

● Energieeffizienz

Dieser Begriff beschreibt das Verhältnis von aufgewendeter Energie zu genutzter und ungenutzter Energie. Je höher die Effizienz, desto mehr Energie wird in Leistung umgesetzt. Am finanziell

attraktivsten und umweltschonendsten sind Geräte mit einer Effizienzklasse von A (oder neu: A+ und A++), die kaum Energie entweichen lassen. Insgesamt reicht die Spannweite bis Klasse G, wobei Ihnen ein entsprechendes Siegel Auskunft gibt und die Qualität hinsichtlich der Energieeffizienz proportional abnimmt.

Strom- und Gasanbieter

Den meisten Verbrauchern ist durchaus bewusst, dass sie nicht den günstigsten Tarif haben, jedoch scheuen viele davor zurück den Anbieter zu wechseln. Da wenige große Konzerne den Markt dominieren, entsteht oft der Eindruck, dass die Auswahl sich auf eine Handvoll solcher Firmen beschränke. Oder – das wäre die andere Seite der Medaille – die Vielzahl an Kleinunternehmen mit ihren insgesamt über tausend verschiedenen Tarifen führen zu Verwirrung und Resignation.

Darüber hinaus rechnen manche Abnehmer mit nicht einkalkulierbaren Konsequenzen oder fürchten sich vor dem scheinbar riesigen Aufwand, den ein Wechsel eventuell mit sich bringt. Diese Stolpersteine gilt es aus dem Weg zu schaffen, denn besonders die Wahl des richtigen Anbieters kann sich als entscheidend erweisen, die eigenen Kosten auf einen Schlag enorm zu senken.

● Konsequenzen?

Die vorrangigste Sorge betrifft meist die Phase zwischen der Kündigung des bisherigen Lieferanten und dem endgültigen Wechsel zum neuen Anbieter. Hier hegen viele Kunden die Befürchtung, dass die Stromversorgung bei Komplikationen gänzlich ausbleiben könnte. Diese ist allerdings unnötig, denn der Grundversorger bleibt verpflichtet, Ihnen in diesem Fall ungebrochen Zugang zum Netz zu gewähren.

● Aufwand?

Überwiegend erfolgt ein Wechsel von Strom- und Gasanbieter völlig unkompliziert und kann sogar bequem über das Internet getätigt werden. Sie können sich dort unverbindlich ein Angebot erstellen,

sich Broschüren zuschicken und den Vertrag vorbereiten lassen, der Ihnen anschließend nach Hause geschickt wird.

Um die Kündigung Ihres alten Vertrages müssen Sie sich außerdem in der Regel nicht selbst den Kopf zerbrechen. Die Mehrzahl der Unternehmen übernimmt dies nach Auftragserteilung für Sie – quasi als Serviceleistung. Auch bedarf es keiner Umbauten oder eines Zähleraustauschs. Solange Ihr Strom- und Heizsystem keine Defekte aufweist, können Sie alles wie bisher belassen.

● Wie entscheide ich mich für den richtigen Anbieter?

Wer für Sie den idealen Anbieter darstellt, wird sich erst zeigen, wenn Sie möglichst viele Tarife miteinander verglichen haben. Denn dies hängt von vielen unterschiedlichen Faktoren ab, die nur in ihrer jeweiligen Kombination zum Tragen kommen. Dabei sollten Sie Folgendes beachten:

- Sie müssen bevor Sie sich ernsthaft informieren unbedingt Ihren tatsächlichen Jahresverbrauch kennen, um das beste Angebot herauszufiltern.
- Es gibt verschiedene Arten von Strom zu beziehen: normaler Strom, Ökostrom (z. B. Aus Wind- oder Wasserkraftanlagen) und Mischstrom als Kombination aus normalem und Ökostrom.
- Einige Tarife von Strom- und Gasanbietern sind regional beschränkt oder weichen je nach Gebiet teilweise deutlich voneinander ab.
- Auf den ersten Blick nicht ganz so günstige Tarife können zwar separat betrachtet unattraktiv erscheinen, sich aber als Kombiangebot durchaus für Sie lohnen.
- ▶ Nutzen Sie zur Entscheidungsfindung Tarifrechner, die Sie unter anderem auf den Webseiten der betreffenden Unternehmen finden, oder die Erfahrungswerte unabhängiger Verbraucherplattformen im Internet.

Richtiges Heizen

Je nach Haushalt beträgt die beim Heizen verwendete Energie ungefähr drei Viertel des Gesamtverbrauchs. Damit eröffnen sich an dieser Stelle rein rechnerisch die größten Sparmöglichkeiten. Ein günstiger Anbieter beziehungsweise Tarif ist dazu der erste Schritt (siehe unsere Tipps), aber Sie können auch ganz persönlich dazu beitragen, Ihre Kosten zu senken.

● Die perfekte Temperatur

Selbstverständlich sollen Sie sich in Ihren vier Wänden wohlfühlen, darum hängt dieser Punkt stark von Ihren individuellen Bedürfnissen ab. Allerdings können Sie einiges tun, ohne Ihren Komfort einschränken oder sich im Winter in drei Lagen Decken hüllen zu müssen.

Schalten Sie die Heizung in Räumen, die Sie selten während des Tages aufsuchen, auf eine minimale Stufe oder gleich ganz aus. Schließen Sie sämtliche Türen zu Badezimmer, Keller oder anderen Bereichen, die Kälte und Feuchtigkeit abstrahlen und dadurch die Gesamtwärme beeinflussen.

Senken Sie über Nacht die Temperatur um einige Prozent und versuchen Sie sich ansonsten im Bereich zwischen 18 bis 20 Grad zu bewegen. Um dies zu erleichtern, bieten sich Systeme zur automatischen Regulierung an, die über eine Zeitschaltuhr die Heizleistung anpassen.

Gänzlich vermeiden sollten Sie allzu extreme Schwankungen. Eine konstant mittlere Temperatur verbrennt weniger Energie als das Abschalten und anschließende Hochdrehen der Heizung auf die maximale Stufe.

● Der Heizkörper

Er sollte stets frei stehen - das heißt, nicht von Möbelstücken verdeckt sein – um keine Hitzestauungen zu produzieren. Durch solche Blockaden (zu denen auch Vorhänge oder dergleichen zählen) kann sich die Wärme nämlich nicht gleichmäßig im Raum verteilen und das führt zu

kühleren Zonen. Deshalb wäre es auch empfehlenswert, eventuelle Lamellen im Inneren ab und an gründlich mit einem Staubwedel zu reinigen, um eine gute Zirkulation zu gewährleisten. Natürlich sollten Sie den Heizkörper zudem nicht mit nassen Handtüchern oder Ähnlichem abdecken.

● Lüften

Bevor Sie lüften, sollten Sie die Heizung immer abstellen. Selbst bei kurzen Perioden, in denen Sie das Fenster lediglich kippen, entweicht sonst viel Wärme. Der zweite Nachteil besteht darin, dass die Heizungsluft eine Art Barriere bildet und dadurch weniger Sauerstoff ins Zimmer gelangt. Davon abgesehen hat es sich ohnehin als erheblich effektiver erwiesen, für etwa fünf Minuten das Fenster (besser noch alle Fenster der Wohnung zeitgleich) komplett zu öffnen und nicht über längere Zeit zu kippen. Dadurch wird der Sauerstoffgehalt rasch angehoben, Wände und Zimmer kühlen aber nicht aus.

Elektrogeräte

Wie bereits an früherer Stelle angesprochen, sollten Sie bei Neuanschaffungen stets auf die vom Hersteller angegebene Effizienzklasse Wert legen. Aber auch danach oder wenn Sie nicht ganz so moderne Geräte verwenden, können Sie durch einen umsichtigen Gebrauch viel zur Kostenersparnis beitragen.

● Abstand nehmen vom Stand-by-Modus

Fernseher, Computer und vergleichbare Elektrogeräte längerfristig im Stand-by-Modus zu „parken“ mag zwar praktisch sein, aber in keinem Fall energiesparend. Befinden sie sich nicht in Betrieb, sollten Sie alle nicht benötigten Geräte vom Stromnetz trennen – das gilt gerade über Nacht. Auf das Jahr umgerechnet können Sie auf diese Weise leicht zwischen 80 und 100 Euro sparen. Darüber hinaus schonen Sie quasi nebenbei Ihr technisches Equipment und vermindern das Risiko eines Kabelbrandes oder ähnlicher Defekte. Recht einfach lässt sich dies zum Beispiel über eine Steckleiste mit zentralem Ein- und Ausschaltknopf realisieren.

● Überlegte Anschaffungen tätigen

Achten Sie beim Neukauf von Elektrogeräten immer auf den im Handbuch angegebenen Stromverbrauch (nicht gleichzusetzen mit der Effizienzklasse!). Auch wenn sich die meisten Fernseher, Computer und Musikanlagen mittlerweile auf höchstem technischen Stand befinden und keine riesigen Unterschiede mehr aufweisen, können die Werte doch spürbar variieren.

Werden Sie sich zudem klar darüber, für welchen Zweck Sie das Gerät anschaffen und welche Voraussetzungen es erfüllen sollte. Denn auch mit der Größe eines Fernsehers oder der Art des Computers (Laptops sind z.B. energiesparender als PCs) können Sie Ihre späteren Ausgaben positiv beeinflussen.

Verwenden Sie außerdem wo möglich Akkus statt Einwegbatterien. Damit tun Sie sowohl der Umwelt als auch Ihrem Geldbeutel einen Gefallen. Und trennen Sie Ladegeräte stets vom Netz, sobald Sie die Aufladung abgeschlossen haben, damit kein weiterer Strom durch das Kabel fließt. Das gilt übrigens auch für die Netzteile von Handy, Laptop & Co., wenn diese nicht länger angeschlossen sind.

Wiederverwerten statt Wegwerfen gilt selbstverständlich nicht nur für Batterien. Nutzen Sie beispielsweise für Ihren Laserdrucker Nachfüll-Sets, die Sie bei professionellen Online-Anbietern wie www.tonerfabrik-berlin.de für nur einen Bruchteil der Kosten einer neuen Herstellerkartusche finden können. Nutzen Sie jedes Einsparpotenzial, das sich Ihnen bietet!

Herd, Backofen und Mikrowelle

In der Küche Energie sparen, ohne Geschmack oder Nährwerte einzubüßen? Ja, das funktioniert. Jedoch möchten wir Ihnen an dieser Stelle nicht raten, Ihr Gemüse nur noch zu dünsten. Sicherlich spart dies Kosten, ist aber nicht jedermanns Sache. Hier geht es eher um handfestere Tipps wie den Rat, Speisen vorher bei Zimmertemperatur auftauen zu lassen und vielleicht auf die eine oder andere stromfressende Maschine zu verzichten.

● Herd

Schon bei der Auswahl von Pfannen und Töpfen kann man seinen Energiebedarf positiv beeinflussen. So sollte das Kochgeschirr die Herdplatte möglichst komplett bedecken. Auch die Wärmeleitfähigkeit des Bodens hat Einfluss auf die Menge an Hitze, die sich ungenutzt in die Luft verflüchtigt. Allgemein ist es immer sinnvoll bei geschlossenem Deckel zu kochen, da sich dadurch die Garzeit erheblich verkürzt. Arbeiten Sie außerdem nicht mit einem Induktionsherd, bei dem sich die Platten automatisch abkühlen, können Sie durch effektive Wärmenutzung Kosten einsparen. Wenn Sie das Gerät etwa 5 Minuten vor dem angegebenen Garpunkt abschalten, hält sich die Temperatur über diese Spanne dennoch relativ konstant und Ihre Speisen werden garantiert fertig.

● Backofen

Im direkten Vergleich schneidet der Elektroherd gegenüber dem Gasherd besser ab und der Umluftherd gegenüber dem herkömmlichen Elektroherd. Aber auch ohne die Anschaffung eines neuen Geräts lässt sich durch die richtige Handhabung einiges an Kosten einsparen.

Ersetzt man das Vorheizen beispielsweise um eine um fünf Minuten längere Garzeit, erhält man zwar das gleiche Ergebnis, reduziert allerdings den Energieverbrauch. Gleiches gilt für das Abschalten des Ofens: Zehn Minuten vor Ablauf der Backzeit dürfte dabei optimal sein, um genügend Restwärme zu speichern.

● Mikrowelle

Über das Zubereiten von Gerichten mithilfe dieses Gerätes wird ja gerne und ausschweifend diskutiert. Tatsache ist, dass man durch ihren Einsatz speziell bei kleinen Mengen Energie einspart. Darüber hinaus empfiehlt sich die Verwendung der Mikrowelle zum raschen Auftauen größerer Portionen, wodurch sich die spätere Kochzeit erheblich reduziert.

Kühlschrank und Gefrierschrank

Je weniger Lebensmittel im Kühlschrank lagern, desto weniger Energie wird verbraucht?

Falsch! Gerade größere Leerflächen fördern den Stromverbrauch. Wie dieses Missverständnis schön illustriert, existieren so manche Irrtümer, die sich zwar logisch anhören, sich in der Praxis aber schnell ins Gegenteil verkehren.

● Kühlschrank

Je niedriger die Außentemperatur des Kühlschranks liegt, desto mehr Strom können Sie sparen. Achten Sie folglich darauf, dass Sie einen Standort wählen, der sich weder in der Nähe wärmeabgebender Geräte (z. B. Backofen, Geschirrspüler oder Heizung) noch in direkter Sonneneinstrahlung befindet. Des Weiteren muss ein gewisser Abstand zur Wand vorhanden sein, damit die Abluft nicht blockiert wird. Auch die richtige Temperatur kann dabei helfen, den Energieverbrauch zu senken. 7 Grad sind optimal, um Lebensmittel lange frisch zu halten. Kälter muss es im Inneren gar nicht sein. Kontrollieren Sie zudem hin und wieder, ob die Dichtung den Kühlschrank richtig abschließt (es sollte bei abgedunkeltem Zimmer kein Licht zu sehen sein) und füllen Sie unbenutzte Fächer mit Kartonagen oder dergleichen aus. Lassen Sie außerdem jedes Essen, das sie dort aufbewahren wollen, zunächst an der Luft ein wenig abkühlen. Und versuchen Sie, die Öffnungszeiten möglichst kurz zu halten.

● Gefrierschrank

Insgesamt sind Gefriertruhen im Vergleich zu Gefrierschränken erheblich effizienter. Bei einer neuen Anschaffung sollten Sie also überlegen, sich eventuell für Ersteres zu entscheiden.

Für beide gilt – ähnlich wie beim Kühlschrank – warme Standorte mit Sonnenlicht oder sich erhaltenden Küchengeräten beziehungsweise Heizungen zu meiden. Im Idealfall beträgt die Temperatur ungefähr minus 18 Grad. Rasches Öffnen und Schließen sollte auch hier die Regel sein, damit sich die Kälte im Inneren hält. Und denken Sie daran, das Gerät regelmäßig abzutauen, falls es nicht über eine automatische Funktion verfügt.

Waschmaschine und Trockner

Da augenblicklich verstärkt die Frage diskutiert wird, ob niedrige Waschttemperaturen die Vermehrung von Bakterien und Viren fördern, möchten wir darauf hinweisen, dass die von uns zusammengestellten Vorschläge lediglich als solche zu betrachten sind. Sparmaßnahmen sollten nie zulasten der Gesundheit gehen, darum muss jeder für sich selbst entscheiden, wie er zu diesem Thema steht. Alle weiteren Empfehlungen können Sie getrost für sich übernehmen.

● Waschmaschine

Falls Sie darüber nachdenken, sich ein neues Gerät anzuschaffen, sollten Sie den Kauf einer Maschine in Betracht ziehen, die bereits über die Option einer Warmwasserzufuhr verfügt. So entfällt das Aufheizen innerhalb des Waschvorgangs und das reduziert den Energiebedarf.

Darüber hinaus gilt es auf den Stromverbrauch zu achten sowie auf die maximale Befüllmenge. Letztere sollten Sie stets auch in vollem Umfang nutzen. Ebenso wie eventuelle Sparprogramme und das Waschen bei Niedrigtemperaturen. Wenig ratsam ist eine Vorwäsche. Bei hartnäckigen Flecken erzielen Sie mit einem stärkeren Waschprogramm das gleiche Ergebnis – und das bei deutlich gesenktem Verbrauch. Gehen Sie außerdem sparsam mit dem Waschmittel um. Meist genügen bereits kleinere Mengen, als auf der Verpackung empfohlen werden. Dadurch verkürzt sich die Zeit, die die Maschine zum Ausspülen braucht.

● Trockner

Dass es am sinnvollsten wäre, die Wäsche an der Luft trocknen zu lassen ist zwar richtig, doch steht diese Alternative meist nicht zur Debatte. Wer von uns verzichtet schon freiwillig auf den Komfort kuschelweicher Handtücher?!

Darum wollen wir uns auf Tipps beschränken, die keinen derart radikalen Einschnitt in unseren Alltag darstellen. Den Trockner wie die Waschmaschine nicht bei jeder Kleinigkeit anzuschalten, sondern ihn möglichst immer vollzumachen, kann schon ein guter Anfang sein. Reinigen Sie außerdem in regelmäßigen Abständen das Sieb. Flusen sind der erklärte Feind des Trockners und

verringern seine Leistungsfähigkeit - was die Trockenzeit empfindlich verlängert. Versuchen Sie zudem immer das kürzeste Programm zu verwenden. Hat die Kleidung bereits einen Schleudergang in der Waschmaschine hinter sich, müssen Sie z. B. nicht auf höchster Stufe arbeiten. Oder wählen Sie statt „extratrocken“ die Option „bügeltrocken“ und hängen Sie die Wäsche danach noch eine Weile auf.

Waschbecken, Dusche und Toilette

Da wir uns jeden Tag in unserem Badezimmer aufhalten, lässt sich dort erfahrungsgemäß am einschneidendsten und schnellsten ein Effekt erzielen. Am einfachsten natürlich damit, dass wir jedes Mal, wenn wir kein Wasser mehr benötigen, den Hahn zudrehen. Aber es gibt noch weitere Tricks und Kniffe, mit denen sich der Stand des Zählers nach unten schrauben lässt.

● Wie kann ich Wasser sparen?

- Einhebel-Mischbatterien verbrauchen weit weniger Wasser, um die perfekte Temperatur zu erreichen, als solche Armaturen, die über eigene Regler für Kalt- und Warmwasser arbeiten.
- Senken Sie (z.B. im Gäste-WC) den Wasserdruck am Waschbecken. Für kurzes Händewaschen genügt ein mittlerer Druck allemal.
- Prüfen Sie regelmäßig, ob der Perlator verkalkt oder anderweitig verschmutzt ist.
- Sparregler, die man nachträglich in die Armatur des Waschbeckens einbauen kann, erhöhen das Verhältnis der Luft im Wasser und reduzieren so den Verbrauch. Was meist den nicht zu verachtenden Nebeneffekt besitzt, dass der Wasserstrahl als erheblich weicher wahrgenommen wird.
- Verwenden Sie ein Glas oder einen Becher zum Zähneputzen, anstatt das Wasser laufen zu lassen.

- Ein Bad verbraucht durchschnittlich dreimal so viel Wasser und Energie wie eine Dusche. Verzichten Sie also möglichst auf zu häufige Schaumbäder.

- Verbauen Sie einen Durchflussbegrenzer zwischen Duschkopf und Schlauch, um zusätzlich Wasser zu sparen.

- Spülungen mit Sparfunktion oder spezieller Stopp-Taste regulieren den Wasserzulauf in die Toilette.

Beleuchtung

Die Lichtquellen der Wohnung machen zusammengenommen ungefähr zwei Prozent des Energieverbrauchs aus. Das mag anfangs wenig erscheinen, aber trotzdem summieren sich auch kleine Beträge am Ende und man sollte diesen Bereich deshalb nicht vernachlässigen.

● **Energiesparlampen**

Da nach EU-Richtlinien ohnehin keine herkömmlichen Glühbirnen mehr im Handel erhältlich sind, erübrigt sich damit fast die Empfehlung, auf Energiesparlampen umzurüsten. Es sei denn, Sie gehören zu denjenigen, die sich bei Zeiten einen kleinen Vorrat angeschafft haben.

Allerdings sind Energiesparlampen nicht allein aus Umweltschutzgründen überlegen, sondern bieten auch eine Menge Sparpotenzial. Zwar sind Sie in der Anschaffung ein wenig teurer, gleichen dies jedoch durch eine längere Lebensdauer und niedrigeren Stromverbrauch aus.

Zum Vergleich: Die gewöhnliche Glühbirne, die eine Haltbarkeit von ca. einem Jahr besitzt, verbraucht etwa fünfmal so viel Energie wie eine Energiesparlampe, die Ihrerseits eine Haltbarkeit von rund 10 bis 15 Jahren besitzt. Insgesamt kann so hochgerechnet auf 10.000 Stunden gut ein Drittel der laufenden Kosten eingespart werden.

● LEDs

Der einzige Nachteil der Energiesparlampen besteht in der sogenannten „Aufwärmphase“ - sprich der Zeit, die die Lampe benötigt, um ihre volle Leistung zu entwickeln. Das kann manchmal als störend oder unpraktisch empfunden werden. An Stellen des Hauses, an denen auf Knopfdruck maximale Helligkeit unerlässlich ist, empfiehlt sich deshalb ein Ausweichen auf LED-Lampen. Diese sind in der Anschaffung deutlich teurer als Energiesparlampen, weisen dafür aber auch einen niedrigeren Stromverbrauch auf.

● Wertabhängige Wirkung

Entgegen hartnäckigen Vorurteilen produzieren weder Energiesparlampen noch LED-Lampen eine extrem künstliche und kalte Beleuchtung. Je nach gewähltem Lichtspektrum kann man sie den individuellen Bedürfnissen optimal anpassen. Werte zwischen 5.000 und 7.000 Kelvin (K) liegen im Tageslichtbereich und wirken dadurch sehr natürlich. Werte um 2.000 bis 3.000 K liefern eher gedämpftes und relativ warmes Licht.

● Dimmen

Ein Dimmer eignet sich überall dort als zusätzliches Mittel, den Stromverbrauch von Lampen einzuschränken, wo nicht durchgängig die hellste Beleuchtungsstufe von Nöten ist. Achten Sie allerdings darauf, dass das entsprechende Produkt auch für diesen Einsatz geeignet ist.

► Allgemein sollten Sie auf eine möglichst hohe Qualität achten. Jeder Euro, den Sie beim Kauf erstklassiger Lampen mehr ausgeben, werden Sie zwei- und dreifach durch eine bessere Lebensdauer wieder hereinholen.

Literaturtipps

- Billiger leben. Nebenkosten senken. Energie sparen. Schulden abbauen. Die besten Spartipps mit Infolinks (Thomas Amberger)

- Ihre private Ökobilanz. So sparen Sie Energie und Kosten und schonen die Umwelt (Ulrike Fokken)

- 50 einfache Dinge, die Sie tun können, um die Welt zu retten und wie Sie dabei Geld sparen (Andreas Schlumberger)

- Energie sparen - Kosten senken (Volker Lehmkuhl)

- Mein Haushaltsbuch mit 55 cleveren Spartipps - Das Erste: Keine Frage offen (Matthias Nöllke)

- Energiesparen im Haushalt (Gudrun Bergdolt und Dirk Mattner)

- Die besten Öko-Tipps für zu Hause - und wie Sie dabei Geld sparen (Ulrike Ostrop)

- Wegweiser - Energiesparen im Haushalt (Claudia Hilgers)

- Klima retten und Geld sparen: 1000 Tipps für Haus, Garten, Büro, Freizeit. So spart die Familie jährlich 3000 Euro und 8 Tonnen CO₂ (Maximilian Gege)