

Energie und Ressourcen im Haushalt sparen

Wie heize und lüfte ich effizient?

Grundsätzlich sollte man immer darauf achten, dass gezielt geheizt und gelüftet wird. Das bedeutet, dass ...

- ... Heizkörper nachts oder beim Verlassen der Wohnung runterdreht oder abgestellt werden.
- ... der Heizkörper oder der Thermostatkopf nicht ab- oder verdeckt werden.
- ... auf ein angemessenes Raumklima geachtet wird: 19 bis 21 °C in Wohnzimmer und Küche, 21 bis 23 °C im Badezimmer, 18 °C im Schlafzimmer und 14 bis 16 °C in wenig genutzten Räumen.
- ... die Raumtemperaturen in der Wohnung kontrolliert (z.B. durch ein Thermometer) und bei Bedarf reduziert werden.
- ... Türen zwischen unterschiedlich beheizten Räumen geschlossen sind.
- ... richtig gelüftet wird, indem man gegenüberliegende Fenster weit öffnet (das sog. „Stoßlüften“).
- ... regelmäßig und mindestens zwei- bis viermal täglich stoßgelüftet wird. In den Wintermonaten sollte man 5-10 Minuten, in den Sommermonaten 20-30 Minuten lang stoßlüften.
- ... das Schlafzimmer direkt nach dem Aufstehen, das Badezimmer direkt nach dem Duschen oder Baden und die Küche direkt nach dem Kochen gelüftet werden.
- ... beim Lüften die Heizkörper abgestellt werden.

Wie reduziere ich meinen Wasserverbrauch?

Um den Wasserverbrauch zu reduzieren, sollte darauf geachtet werden, dass ...

- ... nur so viel Wasser verbraucht wird wie notwendig.
- ... Wassersparaufsätze für Wasserhähne und Duschköpfe genutzt werden.
- ... geduscht anstatt gebadet wird.
- ... Wasser nur auf die gewünschte Temperatur erhitzt wird.
- ... die gewünschte Wassertemperatur bei Durchlauferhitzern genau eingestellt wird.
- ... falls möglich, Geschirr im Geschirrspüler anstatt per Hand gespült wird.

Wie senke ich meinen Stromverbrauch?

Um den Stromverbrauch zu senken, sollte darauf geachtet werden, dass...

- ... Stecker von Stromgeräten aus der Steckdose gezogen werden oder ausschaltbare Steckerleisten verwendet werden. Denn viele Geräte verbrauchen auch im Stand-by-Modus oder im Leerlauf Strom!
- ... Energiesparlampen benutzt werden.
- ... der Energieverbrauch eines Geräts niedrig ist. Dabei helfen das EU-Energielabel, die Angabe der Energieeffizienzklasse oder die Angabe zum Verbrauch der Kilowattstunden pro Jahr.
- ... Kühl- und Gefrierschränke nur kurz geöffnet werden, keine warmen Speisen zum Runterkühlen reingestellt werden und das Gefriergerät regelmäßig abgetaut wird.
- ... Kühl- und Gefriergeräte keinen zu warmen Standort haben.
- ... Waschmaschinen immer ausreichend befüllt sind und auf die Waschtemperatur Acht gegeben wird: Normal verschmutzte Wäsche kann bei 20 oder 30 °C gewaschen werden, eine 60 °C-Wäsche sollte nur bedingt und bei starken Verschmutzungen genutzt werden und auf Kochwäsche bei 95 °C kann ganz verzichtet werden.
- ... gewaschene Wäsche an der frischen Luft anstatt im Wäschetrockner getrocknet wird.

Quellen:

Verbraucherzentrale (2015): Energie sparen als Mieter. (Online verfügbar unter: <http://www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de/flyer-bauen-energie> (Aufruf am: 18.07.17)).

Verbraucherzentrale (2015): Strom sparen im Haushalt. (Online verfügbar unter: <http://www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de/flyer-bauen-energie> (Aufruf am: 18.07.17)).

Verbraucherzentrale (2015): Gesundes Raumklima. Heizen – Lüften – Feuchtigkeit und Schimmel. (Online verfügbar unter: <http://www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de/flyer-bauen-energie> (Aufruf am: 18.07.17)).

توفير الطاقة والموارد في المنزل التدفئة والتهوية بشكل صحيح

مبدئياً يجب النظر بطريقة التدفئة والتهوية. هذا يعني عند مغادرة المنزل أو في الليل أن تضع جهاز التدفئة على أدنى مستوى

صن الأفضل أن تكون درجة الحرارة في غرفة الجلوس بين 19 و21 درجة مئوية وفي المطبخ بين 21 و23 درجة مئوية في الحمام 18 وفي غرفة النوم بين 14 و16 درجة .

تستطيع أن تتحكم في التدفئة بواسطة جهاز التحكم الموجود في كل غرفة لتوفير في التدفئة بشكل صحيح أغلق الأبواب بين الغرف

التهوية بشكل صحيح أفتح النوافذ بشكل كامل وذلك يومياً من ثلاث إلى أربع مرات لمدة 20 أو 30 دقيقة.
الطريقة, بعد الاستحمام فتح النافذة أو بعد الطبخ أو بعد الاستيقاظ من النوم . عند التهوية أخفض درجة الحرارة بواسطة جهاز التحكم

كيفية توفير مصروف المياه
كيف أستعمل المياه بشكل محسوب ولأ أفرط في الأستعمال

مثل, ان أستعمل الدوش بدل المغطس وأن أسخن المياه حسب الحاجة . يعني أن تحمي القازان على درجة حرارة أقل من 80 درجة مئوية

كيفية توفير الكهرباء
التوفير يتم بطريقة ان لا تبقي على فيش الكهرباء في بريمز الكهرباء الأفضل أستعمل (محول) أو ما يسمى حرامي) مع زر لتشغيل تستطيع من خلاله فصل الكهرباء بطريقة يدوية .

أن تستعمل لمبات التوفير. لا تفتح الثلاجة بشكل متكرر ولا تدع باب الثلاجة مفتوح لا تضع الطعام وهو حار في الثلاجة لا تدع الثلج يتراكم في الثلاجة أيضاً الغسيل الغسلة يجب ان تكون مملؤه ويجب الانتباه الى درجة الحرارة الغسيل العادي الملون ليس بحاجة الى درجة حرارة عالية يكفي 20 او 30 درجة الملابس المتسخة على درجة حرارة 60 وليس بحاجة الى درجة عالية يمكن الأستغناء عن 90 درجة مئوية ونشر الغسيل في الهواء وليس في مكنة التنشيف إذا أمكن

Quellen:

Verbraucherzentrale (2015): Energie sparen als Mieter. (Online verfügbar unter: <http://www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de/flyer-bauen-energie> (Aufruf am: 18.07.17)).

Verbraucherzentrale (2015): Strom sparen im Haushalt. (Online verfügbar unter: <http://www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de/flyer-bauen-energie> (Aufruf am: 18.07.17)).

Verbraucherzentrale (2015): Gesundes Raumklima. Heizen – Lüften – Feuchtigkeit und Schimmel. (Online verfügbar unter: <http://www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de/flyer-bauen-energie> (Aufruf am: 18.07.17)).