

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)).

Енергия и пестене на енергия в домакинството

Как да топлим и проветряваме ефективно

Винаги топлете и проветрявайте целенасочено. Това означава:

- Радиаторите да се спират или намаляват нощем или при напускане на дома,
- Радиаторите или термостата да не се покриват,
- Средна температура в дневна и кухня около 19–21°C, баня 21–23°C, спалня 18°C и в малко ползвани помещения 14–16°C,
- Да се контролира стайната температура и при необходимост да се намалее,
- Вратите между помещения с различна температура да се държат затворени,
- При проветряване да се прави течение, като се отварят широко срещуположни прозорци,
- Течение да се прави редовно, поне по два-три пъти дневно. Зимно време към 5-10 мин., лятно 20-30 мин.,
- Проветряването да става в спалнята директно след ставане, в банята след къпане и в кухнята след готвене,
- При проветряване да се спират радиаторите.

Как да намалим разхода на вода

За да намалите разхода на вода, съблюдавайте следното:

- Да се изразходва само толкова вода, колкото е необходимо,
- Да се монтират водоспестяващи глави на душа и на чешмата,
- Да се взима душ вместо вана,
- Водата от бойлер да се подтопля само до желаните градус за потребление,
- Съдовете да се мият в миялна машина, вместо на ръка.

Как да намалим разхода на ток

За да намалите разхода на ток, съблюдавайте следното:

- Щепсела да се издърпва от контакта, а ако ползвате разклонители, изключвайте ги от мрежата, защото много уреди дори и в стенд-бай харчат ток,
- Да се ползват енергоспестяващи електрически крушки,
- Да се купуват уреди с нисък разход на енергия. Ползвателите дават ЕУ-енергийни етикети, класа енергийна ефективност или разхода на киловатни часове на година,
- Вратите на хладилника и камерата за дълбоко замръзване да се затварят бързо, да не слагат топли неща за изстудяване и камерата да се размръзва редовно,
- Да се избере сенчесто и хладно място за хладилника,
- Пералнята да се пълни оптимално и да се пере на ниски температури: малко замърсено пране да се пере на 20-30°C, 60°C само за много замърсено пране, на 90°C да се избягва да се пере,
- Изпраното пране да се простре на въздух, а не да се суши в сушилня.

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)).