

Heizung überprüfen, Fenster dämmen und Stand-By vermeiden

Angesichts der explodierenden Kosten für Heizöl, Gas und Strom raten Experten, Haus oder Wohnung auf Schwachstellen zu überprüfen. Vom undichten Fenster bis zum stromfressenden Kühlschrank tun sich oft Sparmöglichkeiten auf. AFP gibt Tipps für einen Check-Up:



Die Deutschen müssen für Energie tiefer in die Tasche greifen.

Heizung: Wer Energie sparen will, sollte zunächst seine Heizungsanlage überprüfen. Durch eine moderne Anlage lassen sich bis zu 30 Prozent Energie sparen. Angesichts der hohen Gas- und Heizölpreise raten Umweltexperten, sich nach alternativen Energieträgern wie Holz oder Sonne umzuschauen. Als erster Schritt reicht es häufig aber auch, die vorhandene Heizung vom Techniker neu einstellen zu lassen. Damit können bis zu 20 Prozent der Heizkosten eingespart werden. Die Neueinstellung kostet pro Quadratmeter Wohnfläche zwar zwei bis sieben Euro, ist aber schnell wieder erwirtschaftet.

Dämmung: Die meiste Energie verlieren Gebäude über ihre Hülle. Für die Sanierung kommt dabei einiges in Betracht: Je nach Bauart und Zustand des Hauses sollten die Wände, das Dach und die Kellerdecke gedämmt werden. Fenster können heute durch moderne Wärmeschutzverglasung sogar mehr Energie gewinnen als verlieren - vorausgesetzt, sie gehen nach Süden. Über Fördermöglichkeiten informiert die Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW), über die Kontrolle des Energieverbrauchs der Mieterbund.

Haushaltsgeräte: Etwa ein Drittel des privaten Stromverbrauchs entfällt auf Kühlschrank und Co. Beim Kauf sollte daher auf das EU-Energielabel geachtet werden. Es teilt Geräte in sieben Effizienzklassen von A bis G ein. Experten raten, auf jeden Fall zur Klasse A zu greifen. Für Kühl- und Gefriergeräte gibt es zusätzlich die Klassen A+ und A++. Als Faustregel gilt, dass A++-Geräte etwa 45 Prozent weniger Strom verbrauchen als ein vergleichbares Gerät, das das A-Kriterium gerade so erfüllt.

Stand-By: Fast zehn Prozent des privaten Stromverbrauchs gehen auf die Rechnung von Fernseher, Stereoanlage und Computer. Das einfache Ausschalten reicht oft nicht, weil das Netzteil im Stand-By-Modus weiter Energie verbraucht. Der einfachste Weg ist eine ausschaltbare Steckerleiste. Es gibt aber auch Fernseher mit Ökoschalter, die das Gerät nach einer Stunde automatisch ausschalten.

Licht: Das Beleuchten einer Wohnung ist im Schnitt genauso teuer wie Kochen und Backen. Die gute alte Glühbirne ist deshalb nicht immer die beste Lösung, denn sie verwandelt nur bis zu zehn Prozent der Energie in Licht, der Rest verpufft als Wärme. Bei den beliebten Halogenlampen sind es immerhin 15 Prozent. Am sparsamsten aber sind Energiesparlampen: Sie setzen bis zu 50 Prozent in Licht um und verbrauchen damit nur ein Fünftel der Energie von Glühbirnen.

Sparen bei hohen Gaspreisen

Die Entscheidung für Gas als Energieträger in der Wohnung dient der Umwelt, aber meist nicht dem Geldbeutel: Beim Verbrennen von Gas entstehen deutlich weniger Emissionen als bei Öl.

Verbraucher zahlten allerdings im Vergleich zum Öl im Schnitt schon jetzt 20 Prozent mehr, sagt Peter Kafke, energietechnischer Referent beim Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv) in Berlin. Zusätzlich haben einige Gasversorger für die kommenden Wochen Preissteigerungen angekündigt. Sparen können Verbraucher vor allem durch ihr Verhalten.

Den Geldbeutel schonen können zum Beispiel moderate Temperaturen: "Schlafzimmer sollten 16 bis 18 Grad warm sein, Wohnzimmer bis 22 Grad", sagt Ralf Schmidt-Pleschka, Energieexperte bei der Verbraucher Initiative in Berlin. Das Herunterdrehen der Heizung zahlt sich direkt aus: "Mit einem Grad weniger lassen sich bis zu sieben Prozent der Heizkosten sparen", sagt vzbv-Experte Kafke. Um die Temperatur konstant zu halten, empfiehlt das Umweltbundesamt in Berlin außerdem Thermostatventile. Diese gleichen es auch aus, wenn zum Beispiel die Sonne durch das Fenster den Raum erwärmt.

In keinem Fall sollte die Raumtemperatur durch Lüften geregelt werden: "Mit offenen Fenstern soll die verbrauchte Luft ausgetauscht, aber nicht der Raum heruntergekühlt werden", sagt Schmidt-Pleschka. Dazu müssen die Fenster mehrmals täglich ganz geöffnet werden, mit für längere Zeit gekippten Fenstern geht zu viel Wärme verloren.

Auch die automatischen Einstellungen der Heizung lohnt es sich zu überprüfen. So kann bei vielen Anlagen für die Nacht eine Absenkung der Temperatur eingestellt werden: "Es gibt immer wieder Fälle, in denen die Einstellung an der Uhr falsch ist. Dann läuft die Heizung genau umgekehrt nachts höher als tagsüber", sagt Kafke. Stattdessen sollten Verbraucher möglichst passgenau einstellen, wann die Heizung abends abgesenkt und wann morgens wieder hochgefahren werden kann.

Auch beim warmem Wasser schont das Verhalten den Geldbeutel: "Zum Händewaschen das Heißwasser aufzudrehen, ist sinnlos. Meist sind die Hände gewaschen, ehe warmes Wasser läuft", sagt Schmidt-Pleschka. Trotzdem wird Energie verbraucht. Für den Sparer gilt außerdem: duschen statt baden und mit kaltem Wasser Zähne putzen.

Insgesamt lässt sich laut Peter Kafke der Energieverbrauch im eigenen Haushalt durch umsichtiges Verhalten meist um rund zehn Prozent verringern. Das gelte unabhängig vom Energieträger sowohl für Gas als auch zum Beispiel für Öl. Einen speziellen Vorteil können Gasbezieher in der Küche haben: "Mit einem Gasherd kann um bis zu 50 Prozent sparsamer gekocht werden", sagt Kafke.

Wirklich lohnend sei das aber erst, wenn tatsächlich viel gekocht wird - "zum Beispiel tagsüber für einen Fünf-Personen-Haushalt". Dann zahlten sich die günstigeren Tarife für Gas statt Strom aus.

Tipps zum Strom sparen - Alte Geräte sind Energiefresser

Ein bewussterer Umgang mit Strom kann die Stromrechnung trotz der angekündigten Preiserhöhungen senken. Wunder dürfen sich Verbraucher zwar nicht erwarten, doch bereits einfache Maßnahmen wie Energiesparlampen sorgen für spürbare Entlastung.



Sparsame Geräte können die Stromrechnung drücken.

Das rät der Bund der Energieverbraucher in Rheinbreitbach. Nach dessen Angaben geben die Haushalte in Deutschland durchschnittlich 600 Euro pro Jahr für Strom aus. Etwa ein Viertel davon lässt sich nach Schätzung der Experten einsparen.

Den größten Posten auf der Stromrechnung machen die zahlreichen Kleingeräte im Haushalt sowie Kühl- und Gefriergeräte aus. "Bei Kühl- und Gefriergeräten sollte unbedingt auf die Energieeffizienzklasse A+ oder A++ geachtet werden", rät Aribert Peters, der Vorsitzende des Bundes der Energieverbraucher. Die neueste Gerätegeneration frisst wesentlich weniger Strom als ihre betagten Vorgänger. Auch wenn der Anschaffungspreis für die besonders sparsamen Geräte etwas höher ist, lohne sich diese Investition langfristig: "Über die Jahre summiert sich der Mehrverbrauch."

Auch die Anschaffung der auf den ersten Blick wesentlich teureren Energiesparlampen, rechne sich. Diese halten nicht nur wesentlich länger, sondern verbrauchen lediglich einen Bruchteil des Stroms, den eine gewöhnliche Glühbirne benötigt. Dennoch verwendet derzeit etwa ein Drittel der deutschen Haushalte noch überhaupt keine dieser Energiesparleuchten.

Ebenfalls viel Strom gespart werden kann beim Waschen: Für einen 60-Grad-Waschgang wird nur halb soviel Energie benötigt wie für eine Partie Kochwäsche. Grundsätzlich sollten außerdem Wasch- und Spülmaschine sowie der Trockner immer nur voll beladen benutzt werden. "Eine ganze Menge Energie verbraucht auch der Stand-by-Modus etwa beim Fernseher", warnt Peters. Entsprechend sollten TV- oder Stereoanlagen immer ganz ausgeschaltet werden. Und bei Geräten, die keinen Netzschalter besitzen - beispielsweise manche Radios und einige Halogenlampentrafos - hilft nur eines: einfach den Stecker herausziehen.