NIENBURG ENERGIE

ENERGIESPARTIPPS: WIE SIE IHRE HAUSHALTSKASSE ENTLASTEN

Mit unseren Energiespartipps geht das ganz einfach und ohne großen Aufwand.



Duschen statt Baden

Verzichten Sie auf ein Vollbad und gehen Sie stattdessen lieber unter die Dusche. Die Energiekosten liegen beim Baden etwa dreimal so hoch wie beim Duschen. Ein Vier-Personen-Haushalt kann mit dieser Verhaltensweise im Jahr rund 150 Euro Energie- und Wasserkosten sparen.



Stoßlüften

Lüften Sie einen Raum lieber einmal kräftig für eine kurze Zeitspanne und vermeiden Sie es, Fenster zu lange in gekippter Position zu halten. Das minimiert den Energieverlust und ist zudem effektiver für den Luftaustausch. Je nach Jahreszeit wird folgende Lüftungsdauer empfohlen: im Frühling 16 bis 20 Minuten, im Sommer 25 bis 30 Minuten, im Herbst 12 bis 15 Minuten, im Winter 4 bis 6 Minuten.



Effizient heizen

Senken Sie die Raumluft je Zimmer nur um ein Grad ab, können Sie damit bis zu sechs Prozent Energie einsparen. Folgende Heizwerte werden empfohlen: Badezimmer 23 °C, Küche 20 °C, Schlafzimmer 16° C, Wohnzimmer 20 °C.



Heizkörper

Achten Sie darauf, dass Ihre Heizkörper frei und unverstellt bleiben, damit sich die Wärme ungehindert ausbreiten kann. Vor dem Heizkörper platzierte Möbel, Verkleidungen, lange Vorhänge oder auf dem Heizkörper trocknende Kleidungstücke oder Handtücher können bis zu 20 Prozent Wärme schlucken.



Kühlschrank

Öffnen Sie die Kühlschranktür stets nur für einen kurzen Moment und stellen Sie nur auf Zimmertemperatur abgekühlte Speisen und Getränke hinein. Eine Temperatur von 5 bis 7 Grad im Kühlschrank reichen zum Frischhalten von Lebensmitteln aus, bei Gefriergeräten sind minus 18 Grad ausreichend. Jedes Grad weniger verbraucht zehn Prozent mehr Energie.



Geschirrspüler

Spülen Sie Geschirr, Töpfe und Besteck lieber in einer Geschirrspülmaschine statt von Hand. Moderne Geräte benötigen oft nur ein Drittel der Wassermenge, die beim Handabwasch anfällt. Neben wertvoller Zeit sparen Sie so nicht nur Wasser, sondern auch Energie.



Kochen und Backen

Achten Sie beim Kochen stets darauf, dass Topf und Heizplatte denselben Durchmesser haben. Auch die Topfdeckel sollten zum Topf passen, gut schließen und möglichst selten während des Garens geöffnet werden. Vermeiden Sie auch beim Backen unnötiges Öffnen der Ofentür, können Sie ebenfalls bis zu 60 Prozent Energie sparen.

Quelle: www.asew.de