

Möglichkeiten Energie (und Geld) zu sparen und die Umwelt zu schonen



Energie sparen? Warum nicht! Macht Spaß, spart Geld und dient der Umwelt! 1/3 der notwendigen CO₂-Einsparungen sind allein durch Sparen möglich!

Welche Möglichkeiten gibt es?

- Energiesparlampen einsetzen
- Notebook statt Desktop (Notebook braucht bei Voll-Last ca. 50W, Desktop ein Vielfaches), Flachbildschirme brauchen weniger Strom als Röhrenmonitore. In der System-Steuerung des Rechners kann eine Energiesparfunktion aktiviert werden die den Monitor und Computer bei Nichtgebrauch ausschalten.
- Aber auch das Notebooknetzteil braucht bei ausgeschalteten Gerät 5-10W, eventuell den Stecker rausziehen (ist auch Blitzschutz) oder über eine Steckdosenleiste ausschalten.
- Internet DSL-Router ausschalten wenn nicht benötigt (kein Schalter? Steckdosenleiste mit Schalter). Obendrein strahl er dann nicht mehr (wenn er WLAN-Option hat).
- Einschalten des Fernsehers und anderer Stand-by-Geräte über Energiespar-Box oder Steckdosenleiste (www.pollin.de, www.reichelt.de, www.elv.de). Diese Stecker schalten z.T. automatisch ab und lassen sich über die Fernbedienung einschalten.
- Generell alle Stand-by-Geräte auszuschalten, ist auch ein zusätzlicher Blitzschutz. Viele HiFi-Geräte (CD-Player z.B. 6 Watt) und zum Beispiel auch die Mikrowelle mit Uhr brauchen auch im ausgeschalteten Zustand Strom (schaltbare Steckdosenleiste?)
- Warm-Wasser Boiler brauchen viel Strom! Ev. Ausschalten wenn man länger weg ist
- Kaffee-Maschine nicht zu lang anlassen (600-1000W), besser den Kaffee in eine Thermoskanne umfüllen im
- Ökostrom (versch. Anbieter, siehe Anhang) schont die Ressourcen
- Mit Gas kochen ist viel ökologischer als mit Strom.
- Es reicht wenn man den Reis 1 bis 2 Minuten kocht und ihn dann mit geschlossenen Topf 20 Minuten nachgaren lässt.
- Wasserkocher benötigen nur 60% des Stroms als das erwärmen des Wassers auf dem Elektroherd.
- Weniger Energie braucht einen Ceran-Kochfeld, ein Schnell-Kochtopf, ein Thermoboden und ein Glasdeckel auf den Töpfen.
- Waschmaschine und Spülmaschine Stecker raus! Verbraucht auch im Ausgeschalteten Zustand Leistung (je nach Modell ca. 7 Watt). Es gibt auch Adapter-Stecker mit Schalter (www.conrad.de). Waschmaschinen und Spülmaschinen eventuell mit Warmwasseranschluss verwenden, das braucht erheblich weniger Strom.
- **Wäsche** anstatt bei 60 °C nur bei 40 °C waschen. 90 Grad Wäsche vermeiden oder bei 60°C waschen. Energiesparprogramme sparen Strom ein. (spart bis zu 50% Strom). Für Bei jedem Waschen voll beladen. Auf den Vorwaschgang und den Trockener verzichten. Energetisch günstiger ist es die Wäsche in der Waschmaschine zu schleudern. Waschmaschinen mit EU Label A benutzen.
- Es gibt statt Waschmittel auch eine Waschnuss! Bei Flecken muss zusätzlich Fleckensalz verwendet werden. Aber ansonsten haben wir brauchbare Ergebnisse.
- **Kühlschrank** nicht zu kalt stellen, 7 Grad reicht! Im Gefrierschrank -18° C. Spart viel Energie! Bei dem Aufstellen müssen die **Lüftungsschlitze hinten frei** bleiben, er sollte an einem kühlen Platz stehen. Die **Türdichtungen** der Geräte sollten intakt sein. Auf Reisen eventuell ausschalten. Von Zeit zu Zeit abtauen.
- Im Flur etc. Bewegungsmelder für das Licht

- Es ist interessant mal zu schauen was alles ausgeschaltet werden muss, bis der Stromzähler wirklich steht.
- Eventuell auch Bewegungsmelder für andere Geräte einsetzen (Boiler...)

Heizen/Kühlen: Wenn Sie Energie sparen und optimale Raumbedingungen haben wollen, halten Sie sich am besten an folgende Tipps:

- Wohnräume auf nicht mehr als 20 Grad heizen. Küche und Schlafzimmer können etwas kühler sein, 16 bis 18 Grad sind hier empfohlen.
- Heizen Sie nur tagsüber. Nachts sollte die Heizung im Winter nur wenig arbeiten.
- Lüften Sie mehrmals am Tag für wenige Minuten. Das bringt Frischluft, verschwendet aber weniger Energie, als wenn Sie die Fenster den ganzen Tag einen Spalt breit geöffnet lassen.
- Achten Sie darauf, dass Sie nicht im Luftzug sitzen. Das fühlt sich oft kalt an, der Körper muss sich stärker anstrengen, seine Temperatur zu regulieren.
- Die optimale Luftfeuchtigkeit liegt bei etwa 50 Prozent.
- Zirkulationspumpe nur bei Bedarf einschalten: Geräte dafür z.B. bei www.reichelt.de; ev. gegen eine Energiesparendere austauschen.
- richtig lüften (Fenster kurz voll auf). Nachts und beim Weggehen die Heizung drosseln. Heiz-Körper nicht zugedeckt?
- Fenster, Türen mit Dichtungsband abdichten wo man Kälte reinkommen spürt.

Wasser-Sparpotential:

- Sparbrause in der Dusche, Wasserhahn mit Durchfluss-Reduzierer: bis zu 50% Einsparung; Man merkt kaum einen Unterschied!
- Duschen statt Baden spart ebenso.
- Spühlstop-Toilette: bis zu 60% Einsparung (aber nur möglich wenn die DIBt-Nummer der Toilette hinten 6 oder 61 hat);
- Einhebelmischer: bis zu 25%; Einhebelmischer mit Durchflussbegrenzung: bis zu 50%; Sparbrause: bis zu 50%;
- Ist beim Einseifen, Zähneputzen, Rasieren Wasser das abgestellt?
- Regenwassernutzung? Pflanzen nur abends oder morgens gießen.

Essen:

- weniger Fleisch essen: schont neben Gesundheitlichen Aspekten auch erheblich die Umwelt
- Bio-Produkte brauchen 50% weniger Energie bei der Produktion und Verarbeitung

Auto: Ein korrekter Reifendruck beim Auto spart Sprit!

- Mehr Rad fahren. Auch ein gesundheitlicher Aspekt, keine Parkplatz-Probleme, keine Stau-Probleme, man ist der König im Straßenverkehr etc. etc.

Weiteres:

- Unerwünschte Werbesendungen verursachen erhebliche ökologische Schäden. Bescheid sagen was irrelevant ist. Email, Anruf...

Energie sparen ist ja auch Geld sparen!

Weitere Möglichkeiten Geld (und Ressourcen) zu sparen:

- Gebrauchte Geräte kaufen z.B. www.Ebay.de; Die Produktion von Produkten verbraucht enorme Mengen an Energie! Da macht es auch ökologisch (und ökonomisch) Sinn gebrauchte Produkte zu kaufen.
- Bücher statt kaufen aus der Bücherei entleihen. Haben oft eine Riesen-Auswahl guter Bücher, Spiele, Audio-CDs, Hörbücher, DVD's etc, gerade auch für Kinder. Manche wie die Würzburg Stadtbücherei (z.B. www.bibliothek-digital.de/wuerzburg) haben

sogar eine online-Bücherei mit guter Auswahl zum downloaden. Zeitungen abbestellen, die man eh nicht mehr liest.

- „Keine Werbung einwerfen“ an den Briefkasten, auch die Papier-Produktion braucht viel Energie und Ressourcen.
- Second-Hand-Shops
- Nicht mehr benötigte Geräte und Medien verkaufen (Brauchbar in Würzburg, Ebay etc)

Weiterhin:

Energiesparlampen, Batterien, CD's gehören nicht in den Hausmüll. Sie können an Sammelstellen abgegeben werden.

Links:

Persönlicher Klimatest: <http://www.klimabalance.de/>

woher kommt meine Energie? www.ilovemountains.org

persönliche CO2-Rechner: <http://uba.klima-aktiv.de/>

<http://www.wwf.de/themen/klimaschutz/jeder-kann-handeln/co2-rechner/>

Strom-Diebe: <http://www.no-e.de/>

<http://www.greenpeace.de/themen/energie/>

weitere gute Tips: www.stromeffizienz.de, dort ist auch eine gute Übersicht über Haushaltsgeräte und den Verbrauch etc. zu finden.

www.Energieverbraucher.de: umfassende Information

www.Energiespar-Basar.de: Energiesparprodukte

www.ecotopten.de: Produktempfehlungen

www.SparGeräte.de: Datenbank sparsamer Hausgeräte

www.energienetz.de

www.energie-kosten-reduzieren.de

Ökostrom: www.verivox.de

www.billiger-Strom.de

www.Strom-guenstiger.de

www.Stromkosten-senken.de

Impressum:

17.4.2009, Stefan Schraner

Email: StefanSchraner@yahoo.de

Aktuelle Version unter: http://www.alternative-technologie.de/Download_Links/download_links.html