

energieinfo!

Energie sparen im Haushalt

Leicht umsetzbare Tricks für Bad und Küche

Die Aussicht auf den Herbst und vor allem den Winter treibt vielen Menschen angesichts der steigenden Energiepreise die Sorgenfalten auf die Stirn. Da heißt es Energie einsparen, wo immer das nur geht. Die Energieversorgung Alzenau (EVA) hat die wichtigsten Tipps für Küche und Bad für Sie zusammengestellt, denn bereits leicht umsetzbare Kleinigkeiten machen am Ende einen Unterschied, denn in der Summe betrachtet, lässt sich auch mit kleinen Maßnahmen viel bewirken.

Die Küche

Raumtemperatur: In der Küche genügt eine Temperatur von ca. 18° Celsius – klingt nach relativ wenig, aber wenn es sich nicht gerade um eine Wohnküche handelt, ist das völlig ausreichend. Nicht vergessen: Jedes Grad weniger Raumtemperatur spart 6 Prozent Energiekosten!

Ohne Vorheizen backen: Ein vorgewärmter Backofen ist nur für sehr wenige Gerichte wirklich notwendig. Deshalb können Kuchen und Pizza auch schon hinein, sobald das Gerät angeschaltet wurde, so dass die Wärme, die sonst für das Vorheizen verbraucht werden würde, bereits in den Backvorgang fließt.

Kochen mit Deckel: Abgesehen davon, dass die Herdplatte nie größer sein sollte als das Kochgeschirr darauf, empfiehlt es sich, beim Kochen immer den passenden Deckel für den Topf zu verwenden. So wird verhindert, dass die entstehende Wärme konstant dem Gefäß entweicht und ersetzt werden muss.

Kühlschranktür schnell schließen: Beim Öffnen des Kühlschranks entweicht jedes Mal ein Teil der gespeicherten Kälte. Deswegen: Vorher überlegen, ob bzw. was man braucht, und erst dann die Tür öffnen. Übrigens: Jeder Gegenstand im Kühlschrank wirkt ähnlich wie ein Kühlakku und speichert Kälte. Deswegen ist es keine schlechte Idee, das Gerät auch mit Lebensmitteln wie Safttüten und Getränkeflaschen möglichst voll zu halten.

Weitere Tipps:

- Küchengeräte regelmäßig entkalken
- Alte Geräte mit hohem Energieverbrauch austauschen
- Umluft statt Ober- und Unterhitze verwenden
- Backware durch das Ofenfenster prüfen, ohne den Ofen zu öffnen
- Überflüssige Bleche und Rost aus dem Ofen nehmen
- Wasser im Wasserkocher aufkochen statt im Topf
- Nahrung per Mikrowelle aufwärmen, nicht auf dem Herd
- Kühl- und Gefrierschrank regelmäßig abtauen
- Spülmaschine nur voll beladen starten

Das Badezimmer

Raumtemperatur: Im Badezimmer will nach dem Duschen keiner frieren. Hier liegt die Wohlfühltemperatur bei 23° Celsius. Aber: Im Bad verbringen wir relativ wenig Zeit unseres Tages.

Hier lohnt sich ein steuerbares Thermostat, damit das Bad wirklich nur dann aufgeheizt wird, wenn es auch genutzt wird. Ansonsten genügen auch hier 18 bis 20° Celsius.

Dusche statt Bad: Natürlich verlockt eine Wanne nach einem harten Arbeitstag zu einem entspannenden Bad. Wer sich aber stattdessen doch für eine Dusche entscheidet, spart dabei auf zweierlei Arten Geld: Zum einen beträgt der Wasserverbrauch und damit der Energiebedarf bei einer normalen Dusche nur etwa ein Drittel von dem eines Bades und zum anderen wird Badewasser meist einige Grad wärmer erhitzt als Duschwasser.

Die Heizung frei lassen: Gerade im Badezimmer neigt man dazu, nasse Handtücher zum Trocknen über den Heizkörper zu legen. Das ist auch völlig in Ordnung – nur sollten die getrockneten Tücher schließlich auch wieder abgehängt werden. Ansonsten beeinträchtigen sie die Leistung der Heizung und steigern den Energieverbrauch.

Weitere Tipps:

- Nur heizen, wenn das Badezimmer auch genutzt wird
- Elektrische Zahnbürste nur nach Bedarf laden
- Sparduschkopf und Durchflussbegrenzer einsetzen
- Langes Duschen vermeiden, bzw. Wasser beim Einseifen abstellen
-

In der nächsten „energieinfo“ gibt die EVA Tipps zu Kinderzimmer, Arbeitszimmer und Schlafzimmer. Jede Kilowattstunde Energie, die wir einsparen können, zählt! Es lohnt sich, für den eigenen Geldbeutel ebenso wie für die Gemeinschaft, um eine Gasmangellage zu vermeiden.



Foto: stock.adobe/xreflex

