

KÜCHE UND KOCHEN

KOCHEN - LASSEN SIE KEINEN DAMPF AB

KOCHSTELLEN

Wählen Sie das Kochgeschirr passend zur Kochstellengröße. Ist der Topfdurchmesser nur drei Zentimeter kleiner, gehen bis zu 30 Prozent Energie verloren. Apropos Topf: Schnellkochtöpfe sparen bis zu 30 Prozent Energie und bis zu 50 Prozent Zeit. Tipp: Kochstellen oder Backofen immer schon 5 bis 10 Minuten vor Ende der Garzeit abschalten, um die Restwärme zu nutzen.

MIKROWELLENGERÄTE

Für den kleinen Happen zwischendurch ist das Mikrowellengerät besser geeignet als der Herd oder Backofen. Und energiesparender. Aber nur bis 400 Gramm, dann sollte auf die großen Geräte gewechselt werden. Tipp: Flache Speisen werden schneller warm als hohe, da die Mikrowellen nur bis zu 6 Zentimeter in das Gargut eindringen können.

BACKOFEN

Nutzen Sie den Platz im Backofen sinnvoll: Überlegen Sie zum Beispiel, ob Sie neben Ihrer Auflaufform noch einen Kuchen unterbringen können. In Umlaufherden können Sie sogar bis zu vier Ebenen gleichzeitig nutzen. Umluft statt Ober-/Unterhitze spart Energie: Bei gleicher Gardauer können um 20-25 °C niedrigere Temperaturen gewählt werden. Achten Sie beim Kauf von Elektroherden, Backöfen, Mikrowellengeräten und Kühlschränken auf das Energielabel.

KÜHLEN UND GEFRIEREN

DIE RICHTIGE TEMPERATUR IST DAS ENTSCHEIDENDE

Toll, wenn Ihr Gefrierschrank bis -30° C herunterkühlen kann. Nur wirklich brauchen tun Sie's nicht. Im Allgemeinen reichen frostige -18° C völlig aus. Und im Kühlschrank herrschen bei 7° C prima Lagertemperaturen. Den Stromverbrauch verringern Sie auch, wenn Sie Speisen erst nach dem Abkühlen in den Kühlschrank stellen und das Gerät regelmäßig abtauen. Tipp: Etwa ein Fünftel der Haushaltsenergie wird für Kühl- und Gefriergeräte benötigt. Hier gibt's also – vor allem beim Neukauf – große Sparpotenziale! Die Industrie bietet inzwischen besonders sparsame Geräte in den Energieeffizienzklassen A++ bzw. A+ an.

DIE VIELEN KLEINEN HELFER IM HAUSHALT

Wer seine Brötchen auf einem Toaster mit Brötchenaufsatz aufbackt, spart bis zu 70 Prozent Energie verglichen mit dem Backen im Backofen. Fürs Frühstücksei nehmen Sie am besten einen elektrischen Eierkocher – der braucht nur halb so viel Energie wie ein Kochtopf. Tipp: Auch Kaffee oder Tee kochen Sie mit der Kaffeemaschine bzw. dem Wasserkocher günstiger als im Wasserkessel auf dem Herd.

LÜFTEN UND HEIZEN

DAS RICHTIGE LÜFTEN

Was die wenigsten wissen ist, wie viel Wärme und damit Energie durch „falsches“ Lüften verloren gehen kann. Deshalb: Wenn Sie morgens statt das Fenster zu kippen in jedem Zimmer für einige Minuten die Fenster weit öffnen, wird viel Luft ausgetauscht, ohne dass dabei die Wände abkühlen und mühsam wieder durchgewärmt werden müssen. Tipp: Am besten ist es, wenn Sie ganz aufs Kipplüften verzichten.

HEIZEN

Und hier kann so richtig gespart werden. Der größte Teil – nämlich rund 70 Prozent – der im Haushalt verbrauchten Energie gehen in die Heizung. Kleine Veränderungen zeigen da große Wirkung: Schon jedes Grad Raumtemperatur weniger spart ca. 6 Prozent Heizkosten. Und für die Gesundheit tun Sie auch noch etwas, denn zu warme Raumluft steigert die Anfälligkeit für Erkältungen. Tipp: Für Wohn- und Kinderzimmer oder Küche reichen 20° C, im Bad 21° C und im Schlafzimmer 14° C aus.

WASSER UND WASCHEN

WARMES WASSER

Hätten Sie geahnt, dass Sie in einem Drei-Personen-Haushalt durch drei Minuten „kürzer Duschen“ bis zu 150 Euro im Jahr sparen können? Baden ist übrigens im Vergleich zum Duschen deutlich teurer, da Sie viel mehr Wasser erhitzen müssen: Mit der Energie, die Sie benötigen, um 120 Liter Wasser – die durchschnittliche Menge für ein Vollbad – auf Badetemperatur zu bringen, können Sie einen Fernseher 120 Stunden ununterbrochen laufen lassen.

WASCHEN

Hier sind es gleich 30 Prozent Je höher die Waschttemperatur und je leerer die Maschine, desto mehr wird Energie sinnlos verbraucht. Deshalb laden Sie die Maschine voll und verzichten Sie auf das Kochwaschprogramm. Tipp: Bei Buntwäsche kommen Sie auch gut mit 40° C aus, bei Unterwäsche etc. reichen 60° C. Damit sparen Sie rund 30 Prozent Energie verglichen mit dem Waschprogramm mit 95° C.

BAUEN UND RENOVIEREN

WIE FUNKTIONIERT...

... EIN ENERGIESPARFENSTER?

Im Unterschied zu normalen Thermopenfenstern haben Energiesparfenster drei Scheiben. Der Clou: Zwischen den einzelnen Scheiben ist nicht Luft, sondern eine Edelgasfüllung, die ein schlechter Wärmeleiter ist. Zudem haben Energiesparfenster eine spezielle Rahmenkonstruktion, die zusätzlich einen Wärmeverlust über die Glasränder verhindert.

... EIN PASSIVHAUS?

Passivhäuser sind kleine Wunderwerke, denn sie verbrauchen gerade einmal ein Zehntel der Energie, die ein herkömmlich konstruiertes Haus benötigt. Erreicht wird das durch extrem gute Dämmung, durch den Einsatz von Energiesparfenstern und eine wärmebrückenfreie Konstruktion. Außerdem haben Passivhäuser großflächige Fensterfronten nach Süden, wodurch sie die einfallende Sonnenenergie ideal nutzen. Dadurch kommen Passivhäuser selbst im Winter ganz ohne Heizkörper aus.

... EIN ELEKTRONISCHES VORSCHALTGERÄT?

Normalerweise werden Waschmaschinen an den Kaltwasseranschluss angeschlossen, und das Wasser wird mit Strom auf die Waschtemperatur gebracht. Vorschaltgeräte ermöglichen dagegen auch den Anschluss an die Warmwasserleitung. Das Funktionsprinzip ist einfach: Am Vorschaltgerät wird dieselbe Temperatur wie an der Waschmaschine eingestellt. Das Gerät mischt dann das zulaufende Wasser entsprechend vor und gibt es an den Anschluss der Waschmaschine weiter. Dadurch verringert sich der Stromverbrauch um bis zu 50 Prozent. Allerdings macht ein Warmwasseranschluss nur Sinn, wenn das Warmwasser über eine Solaranlage, eine Wärmepumpe, Fernwärme oder eine moderne Gas- oder Ölheizung bzw. einen Gas-Durchlauferhitzer erzeugt wird. Wird es über einen Durchlauferhitzer erzeugt, kann man es auch gleich durch die Waschmaschine aufheizen lassen.

... EINE SOLARZELLE?

Solarzellen bestehen in der Regel aus Silizium, wobei die einzelnen Siliziumatome ein stabiles Kristallgitter bilden. Wird dieses Kristallgitter nun Licht oder Wärme ausgesetzt (Energiezufuhr von außen), kann die stabile Elektronenbindung aufgebrochen werden und einzelne Elektronen beginnen, sich frei im Kristallgitter zu bewegen. Um diese Bewegungsenergie gezielt zu lenken, müssen die Zellen nur noch auf der Vorder- und Rückseite mit Fremdatomen wie Bor oder Phosphor verunreinigt werden. Dadurch entstehen Plus- und Minuspol, die die Elektronen gerichtet fließen lassen und so einen Stromfluss erzeugen.

... REGENWASSERNUTZUNG?

Die Regenwassernutzung ist überall dort sinnvoll, wo Wasser ohne Trinkwasserqualität benötigt wird, etwa für die Toilettenspülung oder die Waschmaschine.

Und so funktioniert's: Das Regenwasser wird von den Dachflächen aufgefangen und über Fallrohre, die mit einem speziellen Filter ausgestattet sind, in einen Speichertank im Garten oder im Gebäude geleitet. Über eine Pumpe wird das Wasser dann vom Tank dahin gefördert, wo es gerade gebraucht wird. Damit man bei Schönwetterperioden nicht auf dem Trockenen sitzt, ermöglichen die Anlagen eine Trinkwassereinspeisung, so dass auch bei längerer Trockenheit immer genügend Wasser vorhanden ist

STAND BY - DIE HEIMLICHEN VERBRAUCHER

ENDLICH ABSCHALTEN!

Wer hätte gedacht, dass friedliches Schlummern Geld kostet? Grund dafür sind oft Leerlaufzeiten, die zum Beispiel durch Stand-by, Netzteile und Geräte mit fehlenden Ausschaltern verursacht werden. Dieser heimliche Verbrauch summiert sich allein hier zu Lande auf gigantische 3,5 Milliarden Euro pro Jahr!

TIPPS ZUM STROMVERBRAUCH DURCH STAND-BY-GERÄTE

Überprüfen Sie, ob Stereoanlagen, TV, DVD oder PC auf Stand-by stehen oder tatsächlich abgeschaltet sind. Dadurch können Sie Ihre Stromrechnung um bis zu 70 Euro im Jahr senken! Praktisch sind einfache Steckerleisten, mit denen sich gleichzeitig mehrere Geräte komplett an- und ausschalten lassen (z. B. ganze Computeranlagen mit Drucker, Scanner, Modem oder Monitor). So muss z. B. ein Laserdrucker nicht die ganze Nacht vorgeheizt vor sich hinschlummern, nur damit Sie theoretisch gleich losdrucken können. Erhältlich sind die Leisten im Einzel- und Fachhandel und kosten – je nach Ausführung – zwischen 5 und 20 Euro. Wenn Sie häufig Kinder im Haus haben, achten Sie beim Kauf auch darauf, dass die Steckerleisten mit einer Kindersicherung ausgestattet sind. In jedem Fall sollten sie über ein Sicherheitszertifikat, z. B. das GS-Prüfsiegel, verfügen.

CLEVER KAUFEN, DIE ENERGIEEFFIZIENZKLASSEN

WORAUF SIE BEIM NEUKAUF ACHTEN SOLLTEN

Energiesparen beginnt schon beim Kauf neuer Haushaltsgeräte. Neben den Energieeffizienzklassen sollten Sie darauf achten, wie hoch der Energieverbrauch im Stand-by-Modus ist. Viele Hersteller geben diesen Verbrauch in ihren Produktunterlagen an.

Als weitere Entscheidungshilfe eignet sich das europäische GEEA-Energielabel. Damit werden die Geräte gekennzeichnet, die über einen besonders niedrigen Stand-by-Verbrauch verfügen.

DAUERBRENNER - FÜR HELLE KÖPFE

ENERGIESPARLAMPEN VON A-Z

Energiesparlampen – fachspezifisch Kompaktleuchtstofflampen“ genannt – haben sich zu echten Dauerbrennern entwickelt. Mittlerweile gibt es die sparsamen Leuchtmittel nicht mehr nur in der klassischen Staboptik, sondern in allen erdenklichen Farben und Formen. Lesen Sie, was die Energiesparlampen auszeichnet, wie sie funktionieren und was sich mit ihnen sparen lässt.

WAS SIND ENERGIESPARLAMPEN?

Energiesparlampen sind eine Weiterentwicklung der guten alten Leuchtstoffröhre (früher fälschlicherweise auch Neonröhre genannt), wie sie in den 60er Jahren populär wurde. 1986 kamen die ersten elektronisch geregelten Leuchtstofflampen auf den Markt – die ersten Kompaktleuchtstofflampen. Seitdem gab es vielfache Entwicklungen und Fortschritte, etwa was die Lichtfarben, Belastungsfähigkeit und Formen betrifft.

WIE SIND ENERGIESPARLAMPEN AUFGEBAUT?

Kompaktleuchtstofflampen bestehen aus einem Glasrohr und einem Sockel. Das Glasrohr ist mit einem Edelgas wie zum Beispiel Quecksilberdampf gefüllt. An der Innenseite des Glaskolbens ist außerdem eine spezielle Leuchtschicht aufgebracht, die die Farbe des Lichtes bestimmt. Im Sockel der Lampe ist das Vorschaltgerät eingebaut.

WIE FUNKTIONIEREN ENERGIESPARLAMPEN?

Energiesparlampen gehören zu den Gasentladungslampen. Licht wird bei ihnen, anders als in Glühlampen, nicht durch einen glühenden Draht erzeugt, sondern durch eine Gasentladung im Lampeninneren. Beim Einschalten wird dieses durch Elektronenbeschuss zur Emission von UV-Strahlung angeregt. Diese für das menschliche Auge unsichtbare ultraviolette Strahlung wird anschließend durch einen fluoreszierenden Leuchtstoff auf der Lampeninnenfläche in sichtbare Strahlung, also Licht, umgewandelt. Zu den Gasentladungslampen gehören übrigens auch Halogenlampen.

WAS SIND ELEKTRONISCHE VORSCHALTGERÄTE?

Kompaktleuchtstofflampen können wie alle Entladungslampen nicht direkt an der Netzspannung betrieben werden. Sie benötigen spezielle Vorschaltgeräte, die in das Gehäuse integriert sind, den Lampenstrom zwischen Netz und Lampe begrenzen und durch einen Starter für eine sichere Zündung sorgen. Am effizientesten sind elektronische Vorschaltgeräte. Sie ermöglichen einen flimmerfreien Sofortstart und machen die Lebensdauer von der Schalzhäufigkeit unabhängig.

WAS BRINGT EIN ELEKTRONISCHES VORSCHALTGERÄT?

Diese Schaltung startet die Lampe sanft und schonend und ermöglicht so eine höhere Lebensdauer. Energiesparlampen mit elektronischer Vorschaltung werden besonders für Räume empfohlen, in denen das Licht häufig ein- und ausgeschaltet wird, etwa Treppentritte.

WIE LANGE HALTEN ENERGIESPARLAMPEN?

Die Lebensdauer von Energiesparlampen reicht von 5000 bis 15 000 Betriebsstunden. Die Lebensdauer ist meist auf der Verpackung angegeben. Im Vergleich dazu leuchtet eine herkömmliche Glühlampe nur etwa 1000 Stunden.

WAS LÄSST SICH MIT ENERGIESPARLAMPEN SPAREN?

Geht man von einer durchschnittlichen Betriebsdauer von 10.000 Stunden und einer Leistung von 20 Watt aus, was einer herkömmlichen 100-Watt-Glühbirne entspricht, lassen sich mit einer einzigen Kompaktleuchtstofflampe mindestens 70 Euro sparen.

LASSEN SICH ENERGIESPARLAMPEN DIMMEN?

Ja. Es gibt spezielle Dimmer, mit denen es möglich ist, Kompaktleuchtstofflampen zu regeln. Dabei sollte man sich vom Fachhandel beraten lassen.

WAS BEDEUTET DER BEGRIFF „LICHTFARBE“?

Wie der Name schon sagt, beschreibt er das Aussehen eines weißen Objektes, wie es vom Betrachter wahrgenommen wird. Unterschieden werden die Farben Warmweiß, Neutralweiß und Tageslichtweiß.

WAS BEZEICHNET DER FARBWIEDERGABEINDEX?

Er sagt etwas über die farbliche Wirkung einer Lampe aus, die ihr Licht auf Gegenständen hervorruft. Diese wird nach DIN 5035 in die Stufen 1A, 1B, 2A, 2B, 3 und 4 eingeteilt. Die Stufen 1A und 1B werden für besonders hohe Ansprüche empfohlen, für geringere Ansprüche genügt Stufe 3. Im Fachhandel erhältliche Kompaktleuchtstofflampen haben einen ähnlich guten Farbwiedergabeindex wie Glühlampen.

WIE ENTSORGT MAN ENERGIESPARLAMPEN?

Kompaktleuchtstofflampen enthalten eine geringe Menge Quecksilber (ca. 5 mg). Deshalb ist eine Entsorgung über den Sondermüll nötig. Im Recyclingverfahren werden die Reststoffe dann wieder dem Wirtschaftskreislauf zugeführt und entlasten so die Umwelt.



HABEN SIE NOCH FRAGEN?

Stadtwerke Niebüll GmbH
Ostring 5
25899 Niebüll

Telefon 04661 6018-0
Telefax 04661 6018-87

info@stadtwerke-niebuell.de
www.stadtwerke-niebuell.de