

Energietipps für Mieter und Eigentümer

Diese Tipps gelten sowohl für Mieter als auch für Eigenheimbesitzer. Wir werden dann noch eine separate Serie erstellen, ausschliesslich für Eigenheimbesitzer.

Die Reihenfolge berücksichtigt den Start im Mai 2008 und reicht aus unserer Sicht bis in den Sommer. Insgesamt haben wir 17 Tipps zwischen 500 und 800 Zeichen erstellt.

Die Heizung dem Wetterfrosch anpassen

Sie verfolgen täglich die Wetterprognosen und wollen diese Informationen zusätzlich gewinnbringend einsetzen? Dann lohnt es sich die Heizung gezielt abzuschalten, wenn im Frühjahr oder Herbst der Wetterfrosch eine Schönwetterperiode ankündigt. Bei kalten Schlechtwetterperioden schalten Sie die Heizungsanlage entsprechend wieder ein. Dieses bewusste auf die Wetterlage abgestimmte Heizen ist eine der lohnendsten Sparmassnahmen überhaupt.

Ein Energie-Check lohnt sich

Könnten Sie auf Anhieb sagen, wie viel Kilowattstunden Strom, wie viel Kubikmeter Gas oder wie viel Liter Heizöl Sie im Jahr verbrauchen? Wissen Sie, wie Ihr Verbrauchswert einzuordnen ist? Wenn ja, würde uns das überraschen, denn inzwischen lassen die meisten Leute den monatlich zu zahlenden Betrag für Gas und Strom einfach vom Konto abbuchen. Das führt dazu, dass niemand mehr so recht weiss, wie viel Energie er verbraucht und wie viel Geld er dafür ausgibt. Der erste Schritt hin zu einem sparsameren Umgang mit Energie ist das Kennen lernen der eigenen Verbrauchsgewohnheiten. Lesen Sie deshalb mindestens einmal im Monat Ihren Strom-, Gas-, Wärmehähler oder Ölstandsanzeiger ab und notieren ihn.

Wie kann ich meine Heizkosten senken

Durch vernünftiges Heizen und Lüften können Sie den Verbrauch deutlich beeinflussen. Wenn Sie nicht in der Wohnung sind, können Sie die Thermostatventile schliessen. Es gibt auch programmierbare Thermostatventile oder Heizungsfernbedienungen, die das automatisch tun. Wenn Sie die Raumtemperaturen absenken, können Sie viel Geld und Energie sparen. Je Grad sparen Sie zwischen sechs und zwanzig Prozent an Heizkosten, je nach Wärmedämmung.

Zimmerweise heizen, sparen und sich dabei noch richtig wohl fühlen

Sind bei Ihnen viele Zimmertüren offen und überall herrscht dieselbe Raumtemperatur? Haben Sie vielfach das Gefühl, dass es entweder zu warm oder zu kalt ist?

Die Raumtemperatur, die Sie benötigen, ist unterschiedlich, je nachdem, wie Sie gekleidet sind, ob Sie sitzen, stehen, arbeiten, liegen, spielen oder herumtoben. Aus diesem Grund fühlen Sie sich im Trainingsraum bei ca. 16°C, im Schlafzimmer bei ca. 18°C und in den Wohnräumen bei ca. 20°C so richtig wohl. Achten Sie darauf, dass Sie die verschiedenen Raumtypen gegeneinander mittels geschlossenen Türen abgetrennt halten und zusätzlich die Thermostatventile in den kühleren Räumen zurückdrehen.

Im Schlaf Heizenergie sparen

Sie halten Ihre Raumtemperaturen von morgens bis abends konstant auf 20°C?

Ein 24 Stunden Vollbetrieb einer Heizung ist absolut unnötig! Es genügt vollauf, wenn die Heizung eine Stunde vor dem Aufstehen wieder einschaltet und die Wohlfühltemperatur so sicherstellt. Ebenfalls kann die Heizung je nach Heizsystem und Bauweise zwischen einer und drei Stunden vor der Schlafenszeit bereits reduziert werden. Mit dieser Sparmassnahme sparen Sie viel Geld ohne eine Einbusse des gewünschten Komforts.

Mit Rollläden dämmen

Die Energieverluste durch die Fenster eines Hauses können Sie während der Heizperiode reduzieren, wenn nachts die Rollläden herunter gelassen werden. Wichtig ist dabei, dass der Rollladen dicht an der Fensterlaibung anschliesst, damit sich eine stehende Luftschicht zwischen Fenster und Rollladen bildet. Ausserdem ist es auf jeden Fall erforderlich, dass die Rollladenkästen gedämmt sind, da diese von der kalten Aussenluft durchströmt werden. Bei alten Häusern bestehen die Rollladenkästen häufig aus dünnen Holzbrettern, so dass keinerlei Dämmwirkung vorhanden ist und sehr viel Energie verloren geht. Hier ist eine nachträgliche Dämmung dringend zu empfehlen.

Lüften, ohne die Zimmer auszukühlen

Haben Sie immer wieder während der Heizperiode das Fenster stundenlang geöffnet, damit Sie genügend frische Luft haben?

Ein Kippfenster, das einen Tag lang bei einer Aussentemperatur von unter 0°C offen steht, verbraucht an die 4 Liter Heizöl und ist eine Energie- und Geldverschwendung. Besser ist es kurz, aber heftig: dafür mindestens zwei oder mehr Fenster gleichzeitig zu öffnen, ein so genanntes "querlüften". Schon nach 5 Minuten ist die Raumluft wieder frisch, ohne dass sich die Wände allzu sehr auskühlen, zudem kann sich am Fenstersturz kein Tauwasser bilden. Dieses „Stosslüften“ führen Sie, je nach Bedarf, zwischen zwei bis viermal pro Tag durch.

Heizkörper richtig behandeln

In Ihren Wohnräumen wird es nicht richtig warm und Sie wissen nicht warum. Oder haben Sie etwa das Problem bereits mittels eines Elektroofens gelöst? Ein Heizkörper, der oben oder vorne verdeckt ist, kann beim besten Willen nicht soviel Wärme abgeben, wie er sollte. Die Wärme kann sich nicht wie vorgesehen ausbreiten. Darum gilt, wenn immer möglich den Heizkörper von allen störenden Abdeckungen wie Vorhängen, Möbeln, usw. befreien und somit unnötige Energiekosten und Umweltbelastungen vermeiden.

Die Raumtemperaturen sind zu warm oder zu kalt

Ist es bei Ihnen mehrheitlich zu warm oder generell zu kalt? Oder treten die Probleme nur bei gewissen Aussentemperaturen wie im Frühling oder im Herbst auf?

Ihre Heizung wird, je nach Aussentemperatur, automatisch mit einer definierten Vorlauftemperatur versorgt, damit die für Sie richtige Wohlfühltemperatur sichergestellt werden kann. Wenn es ständig oder bei gewissen Wetterlagen zu warm oder zu kalt ist im Haus, müssen Sie die Heizkurve durch einen Heizungsfachmann überprüfen lassen. Dadurch können Sie während der ganzen Heizperiode angenehme Raumtemperaturen geniessen und zusätzlich Heizkosten sparen.

Heizung richtig einpacken

Sehen Sie in unbeheizten Räumen wie Garagen, Kellern und Bastelräumen ungedämmte Heizleitungen? Der Energieverlust von einem Meter ungedämmter Verteilleitung im kalten Keller liegt bei umgerechnet rund 20 Liter Heizöl im Jahr gegenüber nur 3 Litern einer ordentlich gedämmten Leitung. Zehn Meter ungedämmte Leitung können also einen unnötigen Verlust von rund 170 Franken im Jahr bedeuten. Darum gilt, wer Energie und Geld sparen will, dämmt in unbeheizten Räumen die Heizungs-, Warmwasser- und Zirkulationsleitungen konsequent. Diese Dämmungen können mit ein bisschen handwerklichem Geschick problemlos durch den Mieter oder Eigentümer selbstständig montiert werden.

Heizungsanlage auf Sommerbetrieb

Sehen Sie sich mal in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis um! Sie werden feststellen, dass Heizungsumwälzpumpen auch im Sommer noch laufen. Dies dürfte tausendfach der Fall sein. Meist muss man nur einen einzigen Schalter betätigen, um die Heizungsanlage auf Sommerbetrieb umzustellen. Wenn die Warmwassererzeugung elektrisch erfolgt oder gar kein warmes Wasser gebraucht wird (z.B. in Büroräumen), kann man die Heizung sogar ganz abschalten.

Quellen der Unbehaglichkeit und Undichtigkeit beseitigen

Zieht es bei Ihnen oder haben Sie das Gefühl, dass Sie im Verhältnis zu hohe Heizkosten haben?

Zugluft können Sie einfach mit einer brennenden Kerze oder einem Feuerzeug, z.B. bei Fensterrahmen oder Türen, entdecken. Falls Sie undichte Stellen bei Fenstern und Türen feststellen, lohnt es sich die Undichtigkeiten abzudichten. Zusätzlich sollten Sie Ventilationsklappen in der Küche und im Bad auf die Dichtigkeit prüfen.

Wasser besser nutzen ohne Komforteinbusse

Wissen Sie, dass das meiste Wasser aus jedem Wasserhahn sinnlos davonläuft? Zwar lässt heute kaum noch jemand das Wasser beim Zähneputzen laufen. Doch obwohl zum Händewaschen oder Zähneputzen nur etwa ein halber Liter nötig ist, laufen etwa 10 Liter in einer Minute aus dem Wasserhahn. Den zu hohen Durchfluss verringert man am Eckventil oder per Sparaufsatz. Mehr als 1 Liter in 10 Sekunden sollte aus keinem voll aufgedrehten Lavabohahn fließen. Und aus der Dusche keinesfalls mehr als 2 Liter in 10 Sekunden. Mit einfach selber montierbaren Durchflussbegrenzern lässt sich hochwirtschaftlich viel Wasser und Energie sparen.

Beim Warmwasser doppelt Geld sparen

Auf was für eine Temperatur ist die Wassererwärmertemperatur bei Ihnen eingestellt?

Wasser, das auf mehr als 60°C aufgewärmt wird, schadet zweimal. Einmal schadet es dem Wassererwärmer und den Leitungen, denn ab 60°C scheidet das Wasser bedeutend mehr Kalk aus. Und ein zweites Mal schadet es dem Geldbeutel, weil der Energieverbrauch umso grösser ist, je heisser der Wassererwärmer das Wasser aufheizen muss. Die Warmwassertemperatur kann je nach Nutzung sogar auf 55°C optimiert werden.

Stand-by abschalten und Ladekabel aus der Steckdose ziehen

Sind bei Ihnen alle unbenutzten Geräte tatsächlich abgestellt, bzw. vom Netz getrennt?

Hifi-Anlage, Computer, usw. - es gibt zahlreiche Geräte, die auch im ausgeschalteten Zustand noch Strom verbrauchen. Im normalen Haushalt kommen schnell 5 Geräte zusammen, von deren heimlichem Verbrauch Sie nichts ahnen.

Sind Handy, Laptop, Digitalkamera oder der Handstaubsauger fertig aufgeladen, sollten Sie stets den Netzstecker ziehen. Bleiben Ladegeräte einfach in der Steckdose, verbrauchen sie Strom, obwohl der Akku längst voll ist. Die Stromaufnahme der Ladegeräte ist zwar nicht hoch, aber das Jahr hat fast 9000 Stunden. Jährlich kommen für jedes vergessene Ladekabel sinnlos mehrere Kilowattstunden zusammen, die Sie teuer bezahlen müssen.

Glüh- durch Sparlampen ersetzen

Die beste Sparmassnahme ist, dass Sie die Beleuchtung nicht unnötig brennen lassen und ausschalten. Wenn möglich, sollten Sie Leuchtstofflampen (auch Fluoreszenzlampe, in der Umgangssprache «Neonröhre» genannt) oder Energiesparlampen einsetzen. Diese Art von Lampen braucht bei gleicher Lichtstärke 5-mal weniger Strom und hält 15-mal länger als herkömmliche Glühlampen. Ersetzen Sie 3 Glühbirnen, die bei Ihnen am längsten einschaltet sind, durch 3 Energiesparlampen. Es gibt ein grosses Angebot verschiedenster Sparlampen. Beachten Sie aber bei der Auswahl, dass normale, stabförmige Energiesparlampen das meiste Licht zur Seite abstrahlen. Soll es auch unter der Lampe schön hell sein, sind Sparlampen in Kugel- oder Wendelform nötig, damit man nach dem Austausch nicht im Dämmerlicht sitzt.

Mit wenig Wasser kochen

Sind Sie der Meinung, dass Sie sparsam und gesund kochen?

Jeder Koch hat seine eigene Methode. Aber es gibt stets mehrere Möglichkeiten. Zum Beispiel muss man Kartoffeln nicht im Wasserbad gar kochen. Statt einem Liter reicht ein halbes Glas. Ist ein Deckel auf dem Topf und der Boden mit Wasser bedeckt, brennt nichts an. Gegart wird dann im 100 Grad heissen Dampf. Auch andere Gemüsearten werden durch diese Garmethode schonender zubereitet, so dass Vitamine und Mineralstoffe erhalten bleiben.

Bern, 20. März 10

Roland Emhardt und Remo Grüniger