



KLEINE HANDGRIFFE, GROßE WIRKUNG – ENERGIESPAREN IM ALLTAG

Der andauernde Krieg in der Ukraine und die dadurch stark gestiegenen Energiekosten verdeutlichen vor allem eines: Wenn es gelingt, weniger Energie zu verbrauchen, kann damit nicht nur der Geldbeutel entlastet werden. Es lässt sich auch die Abhängigkeit von Energieimporten senken und zugleich etwas gegen den Klimawandel tun. Energiesparen bedeutet, die gewünschte „Leistung“ mit weniger Endenergie (elektrischem Strom, Brenn- und Kraftstoffen) zu erreichen. Es heißt aber auch, einfach einmal auf etwas zu verzichten. Die gute Nachricht lautet jedoch: Jede und jeder kann seinen Beitrag leisten! Wir haben Ihnen nachfolgend fünf praktische Energiespartipps im Alltag zusammengefasst, die einfach umzusetzen sind und sowohl die Umwelt als auch den eigenen Geldbeutel schonen.

1. Die richtige Beleuchtung

Einen großen Anteil der Stromrechnung macht logischerweise die Beleuchtung im Eigenheim aus. Die erste und leichteste Regel lautet natürlich „Licht aus“! Ist niemand im Raum oder das Tageslicht ausreichend, sollten die Lichter stets ausgeschaltet sein. LED-Lampen können im Gegensatz zu gewöhnlichen Glühbirnen bei gleicher Helligkeit rund 90 Prozent Energie sparen und haben zudem auch noch eine längere Lebensdauer. Beim Lampenkauf sollte man auf die Energieeffizienzklasse achten. Diese ist auf der Verpackung vermerkt: „A“ kennzeichnet eine sehr hohe und damit gute Energieeffizienz, „G“ eine sehr niedrige.

2. Eierkocher versus Kochtopf

Eierkochen im Topf voll mit Wasser ist wohl die Variante, die nach wie vor am häufigsten genutzt wird, verbraucht aber auch am meisten Energie. Um genau zu sein verbraucht das Kochen auf dem Herd in zehn Minuten für zwei Eier nämlich circa 300 Wattstunden. Ein Eierkocher hingegen benötigt für die gleiche Zeit rund 80 Wattstunden, um zwei Eier hart zu kochen. Grund dafür ist die geringe Garzeit. Auch beim Wasserverbrauch sammelt der Eierkocher jede Menge Pluspunkte. Während beim Eierkochen im Topf durchschnittlich 500 bis 700 ml Wasser benötigt werden, verbraucht das elektrische Gerät nur rund 60 bis 70 ml. Fazit: Eier mit dem Eierkocher zu kochen, ist nicht nur strom- und wassersparender, sondern auch komfortabler.



Bildquelle: Pixabay.de, ivabalk

3. Effizient duschen

Duschen statt Baden spart eine Menge Energie, das ist bekannt. Doch auch hier lässt sich noch mehr tun. Eine Minute Duschen verbraucht so viel Energie, wie einen durchschnittlichen Haushalt drei Tage lang zu beleuchten. Duscht man kurz und mit lauwarmem Wasser, spart das schon eine Menge und schont zusätzlich Haut und Haare.



Bildquelle: Pixabay.de, 955169

Meist reicht eine Temperatur von 37 Grad vollkommen aus. Ebenso reduzieren Sparduschköpfe bis zu 50 Prozent Wasser und 25 Prozent der Energiekosten zum Erhitzen des Warmwassers. Ein Durchflussbegrenzer sorgt obendrein für einen geringeren Wasserdurchlauf und hilft so zusätzlich beim Sparen. Er ist mit wenigen Handgriffen zwischen Duschschauch und Duschkopf geschraubt. So gelingt es, dauerhaft Energie und Wasser im Badezimmer zu sparen.

4. Energiesparend kochen und backen

Effizient braten und kochen geht vor allem mit exakt auf die Kochplatte passenden Töpfen mit dicht abschließenden Topfdeckeln – nehmen Sie sich einmal die Zeit und achten darauf. Wenn nötig, lohnen sich auf jeden Fall Neuanschaffungen. Zudem sollte heißes Wasser immer im separaten Wasserkocher (und nicht im Topf) zum Kochen gebracht werden. Wichtig dabei: Den Wasserkocher nur mit der exakt benötigten Menge befüllen und z. B. Gemüse nicht vollständig mit Wasser bedecken, das schont Kochgut und spart Energie. Clever backt man am besten mit Umluft, denn das spart im Vergleich zur klassischen Ober-/Unterhitze rund 15 Prozent Energie ein. Das Backrohr kann bereits rund 10 Minuten vor Ende des Backvorgangs ausgeschaltet werden. Die Restwärme ist für die Endzubereitung meist ausreichend.

5. Carsharing und Mitfahrbänke

Benötigt man nur ab und an ein Auto, ist Carsharing genau das Richtige! Man spart sich nicht nur die hohen Anschaffungs- und Haltungskosten für ein Fahrzeug, sondern meist werden beim Carsharing auch neuere Autos eingesetzt, die weniger Kraftstoff verbrauchen. So gibt man weniger Geld fürs Tanken und stößt gleichzeitig weniger CO₂ aus.

Eine Übersicht zu den Carsharing-Stationen in und um den Landkreis Augsburg gibt es hier: <https://www.sw-augsburg.de/privatkunden/mobilitaet/swa-carsharing/>. Seit Kurzem gibt es überdies zwei sogenannte „Mitfahrbänke“ im südlichen Landkreis. „Mitfahren statt selbstfahren“ ist ab sofort in den Schwabmünchner Ortsteilen Birkach und Mittelstetten möglich. In Birkach wurde eine Mitfahrbank nahe der Bushaltestelle aufgestellt, in Mittelstetten im südlichen Bereich der Dorfstraße gegenüber der Einmündung Bergstraße. Die Idee der Mitfahrbänke ist einfach: Man muss sich nicht mehr mit dem „Daumen-raus“ auf die Straße stellen, sondern kann sich gemütlich auf eine Mitfahrbank setzen. Anstelle des Daumens klappt man vorher noch das Schild „Schwabmünchen“ nach unten und signalisiert so, dass man gerne mitgenommen werden möchte.



Bildquelle: Doris Hafner