

So kann jeder Energie sparen

Der Groß-Umstädter Energieberater Siegfried Freihaut gibt Tipps, die helfen, die Kosten zu senken

Von Thomas Bach

DARMSTADT-DIEBURG. Seit Jahresbeginn müssen auch die Menschen in Darmstadt-Dieburg tiefer in die Tasche greifen für Strom, Heizung und Benzin. Schon vor dem Krieg in der Ukraine betrug der Anstieg bei den Energiekosten etwa sieben Prozent. Nun ist alles noch teurer geworden. Aber wie kann man dem entgegensteuern? Siegfried Freihaut, Energieberater in Groß-Umstadt, gibt Tipps, die jeder ohne große Investitionen umsetzen kann. Auch er hat bereits eine verstärkte Nachfrage festgestellt.

Allgemeine Tipps

So lapidar es klingt: „Alle Verbraucher ausschalten, die gerade nicht gebraucht werden“, sagt Freihaut, „und wenn es nur das Licht ist.“ Dabei gelte es vor allem, Gewohnheiten zu überprüfen. Muss das Radio ständig laufen? Die Kaffeemaschine im Stand-By sein?

Heizung

Ein Grad Raumtemperatur bringt laut Freihaut bis zu



Auf die richtige Einstellung kommt es an: Siegfried Freihaut gibt Tipps zum Energiesparen.
Foto: Guido Schiek

sechs Prozent Energieeinsparung. Experten raten zu einer Raumtemperatur zwischen 19 und 23 Grad, je nachdem, wie oft man sich in den Zimmern aufhält. In der Küche etwa kann die Temperatur ruhig niedriger sein. „Man kann auch schauen, wie die Heizung eingestellt ist“, sagt der Energieberater, „etwa bei der Nachtabsenkung. 16 Grad reichen nachts.“ Letztlich muss aber jeder wissen, bei welcher Temperatur er sich noch wohl-

fühlt. Wer zu Investitionen bereit ist, sollte sich seine Umwälzpumpe anschauen, rät Freihaut. Die Förderung für ein effizienteres Gerät könne bis zu 20 Prozent betragen – die Ersparnis im Betrieb bei bis zu 90 Prozent liegen. „So ein Gerät hat viele Betriebsstunden im Jahr, mit einer Leistung von 100 Watt sind das schnell mal 400 Kilowattstunden Strom im Jahr“, sagt Freihaut. Wer investieren möchte: Für eine Wärmepum-

pen- oder Pellets-Heizung gibt es bis zu 45 Prozent Förderung vom Bund.

Strom

Zentrale Steckerleisten mit Ausschalter können Strom sparen, weil viele Geräte im Stand-By weiterlaufen und Strom verbrauchen. Beim Kühlschrank lässt sich nicht nur die Temperatur regulieren – im Winter etwa muss nicht auf der höchsten Stufe gekühlt werden –, wichtig ist auch der Abstand zur Wand. „Sonst heizt sich das Gerät am Rücken auf und muss das durch höhere Kühlleistung wieder ausgleichen“, sagt Freihaut. Zwei bis drei Zentimeter sollen es auf jeden Fall sein. „Wenn es möglich ist“, so Freihaut. Die Gefriertruhe verbraucht auch weniger, wenn sie an einem kühlen Standort steht. Bei Neuanschaffungen rät Freihaut zu Geräten mit den höchsten Energieeffizienzklassen, auch wenn diese in der Regel teurer sind. „Da lohnt sich die Investition, weil die Geräte ja zehn bis 15 Jahre lang halten“, so Freihaut.

Bei Boilern steht die Einstel-

lung oft auf „E“, was viele mit „Energie sparen“ verwechseln, dabei steht die Einstellung für 60 Grad, so Freihaut. Eine Stufe niedriger würde aber auch oft reichen, etwa wenn es der Boiler an der Küchenspüle sei.

Haushalt

Bei den Lampen sollten LED-Leuchtmittel bevorzugt werden, aber es gibt auch noch andere Haushaltstipps, die helfen, Strom zu sparen: Wasser zum Kochen zu bringen, ist kostengünstiger mit dem Wasserkocher als auf der Herdplatte. Und selbst, wenn Nudeln gekocht werden sollen, empfiehlt es sich, das Wasser vorher mit dem Heißwasserkocher zu erwärmen und es dann in den Topf umzugießen, das spart Strom am Herd. Wäsche muss nicht immer im Trockner trocknen. „Die Überlegung ist ja: Auf was kann ich verzichten?“, sagt Freihaut. „Kann ich die Wäsche auch aufhängen? Das spart einiges.“ Aber auch der elektrische Dosenöffner muss nicht sein. „Das sind kleine Dinge, aber sie summieren sich“, sagt Freihaut.