Ulrich Wolf

Das ultimative ENERGIE Sparbuch

95 Tipps für mehr Geld im Portemonnaie

CV

Ulrich Wolf

Das ultimative ENERGIE Sparbuch

95 Tipps für mehr Geld im Portemonnaie

CV

Ein Buch zur richtigen Zeit

Liebe Leserin, lieber Leser,

das Thema Energiesparen ist nun wirklich nicht brandneu, ich erinnere mich an ähnliche Appelle in den 80er-Jahren. Aber es hat im letzten halben Jahr erheblich an Brisanz gewonnen. Dieses Buch soll dich daran erinnern, dass auch du es maßgeblich in der Hand hast, wie viel der kostbaren Energie du täglich verbrauchst. Es soll dich ermuntern, deinen elektrischen Verbrauch und auch dein Verhalten genauer in den Blick zu nehmen. Unsere 95 Tipps sind jeder für sich genommen keine Game-changer, aber die Vielzahl der kleinen Stellschrauben, an denen du selber drehen kannst, können für dich einen wirklich spürbaren Unterschied machen. Probier's aus …

Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen und Staunen.

Ulrich Wolf

INHALT

Energiesparen Allgemein

10 Mein Energieverbrauch – wer hilft beim Check?
12 Stimmt die Gesamtbilanz?
13 Welche Verpackung nehme ich?
14 Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser?
16 Wie schaffe ich es, Energiefresser gar nicht erst zu benutzen?
18 Wechseln lohnt immer!
20 Stromsparen im Schlaf?
21 Viel Wind für wenig Kohle?

Energiesparen im Badezimmer

26 Energie beim Duschen sparen?
28 Was tun bei hoher Luftfeuchte?
29 Ein heißes Vollbad im Winter – eine echte Wohltat!
30 Vom Hahn direkt in den Abfluss?
31 20 l Wasser für einmal Einseifen?
32 Was kann ich bei alten Boilern verbessern?
34 Reicht die Sonneneinstrahlung auch für Warmwasser?
36 Warmwasser im Vorbeifließen
38 Warum ist weniger Wasser mehr?

Energiesparen im Haus

44 Hilft ein Mantel für Heizungs- und Warmwasserrohre?
45 Mehr Grün auf den Dächern?
46 Muss es immer die große Dämmlösung von außen sein?
48 Zieht's durch den Rollladenkasten?
50 Die Wohnung ist warm, aber die Füße sind kalt!
52 Umrüsten auf LED?
53 Festbeleuchtung ist out
54 Eine komplette Dachsanierung ist zu kostspielig?
56 Was kann man denn von innen machen?
58 Wie oft soll ich meine Heizungsanlage checken lassen?
60 Bye-bye alte Heizung …
62 Schlechte Luft in den eigenen vier Wänden?
64 Ist nachträgliches Dämmen möglich?
66 Dschungel an den Außenwänden?
68 Ist das Licht wirklich aus?
70 Jedes Haus hat eine Schattenseite
72 Warme Luft steigt nach oben
74 Sonnenwärme in die Nacht hinüberretten?
76 Wärme „ab durch die Haustüre"?
78 Historische Fenster optimieren
80 Wärme, die durch die Decke geht?

Energiesparen beim Heizen

86 Warum den Heizkörper verstecken?
87 Helfen geschlossene Türen wirklich?
88 Infrarot – mehr als heiße Luft
90 Aufgedrehte Heizung wird nicht warm?
92 Warum ist die Fensterbank ein Problem?
93 Lohnt sich ein hydraulischer Abgleich?
94 Halten deine Fenster wirklich dicht?
96 Hast du schon deine Tür in Augenschein genommen?
98 Brauchen alle meine Räume immer die gleiche Temperatur?

100 Was bringt Reflexion?
101 Was soll ich bloß anziehen?
102 Verstaubte Heizkörper – nur eine optische Frage?
104 Sind die Fenster noch ganz dicht?
106 Pellets statt Gas oder Öl
108 Wärme tauschen und zurückgewinnen
110 Fördermöglichkeiten

Energiesparen in der Küche

116 „Spar"-Hans als Küchenmeister
118 Ist es wichtig, wo ein Gerät steht?
120 Geht's beim Kochen nicht schneller?
122 Eine ganze Kanne Kaffee oder nur einen kleinen Espresso?
123 Herdwärme optimal ausgenutzt?
124 Die Wahl des sparsamen Herdes
125 Wann ist der Kuchen endlich fertig?
126 Der Koch lebt nicht vom Herd allein.
128 Den Kühlschrank beim Kühlen unterstützen!
129 Kostbare Kälte im Kühlschrank halten!
130 Wie bleibt der Kühlschrank noch ganz dicht?
131 Ein Kühlschrank mags nicht heiß.
132 Eisberge im Gefrierfach?
133 Wie kann ich die Garzeit von Kartoffeln reduzieren?
134 Wann kocht endlich das Nudelwasser?
135 Brauche ich die Butter noch mal?

Energiesparen Outdoor

140 „Es regnet, es regnet, die Dächer werden nass."
142 Schlauer Strom im Garten
144 Eine Solaranlage auf dem Balkon?
146 Laut, umweltschädlich, tötet kleine Tiere?

Energiesparen Technik

152 Weniger Handwerker – mehr Technikfreund?
154 Alte Haushaltsgeräte und Elektronik austauschen?
156 Spielt die Größe wirklich eine Rolle?
158 Wie finde ich versteckte Stromfresser?
160 Energie fürs E-Auto?
162 Strom beim Drucken sparen?
163 Telefonieren mit der Kraft der Sonne?
164 Ist Stromsparen auf Knopfdruck möglich?
165 Verbraucht das Ladegerät Strom, wenn der Akku voll ist?
166 Locken ohne Lockenstab?

Energiesparen beim Waschen

172 Deine Lieblingsjeans mag es einsam?
173 Mit welchem Programm wäscht es sich am besten?
174 Was Waschmaschinen lieben
176 Braucht's die Wäsche wirklich heiß?
177 Noch mehr Energie beim Waschen sparen?
178 Benötigt Kleidung wirklich eine Vorwäsche?
179 Schon wieder ab in die Wäsche?
180 Wäsche im Winter trocknen?
181 Wer bügelt schon gern?
182 Energiefresser Wäschetrockner!
183 Total verkalkt?

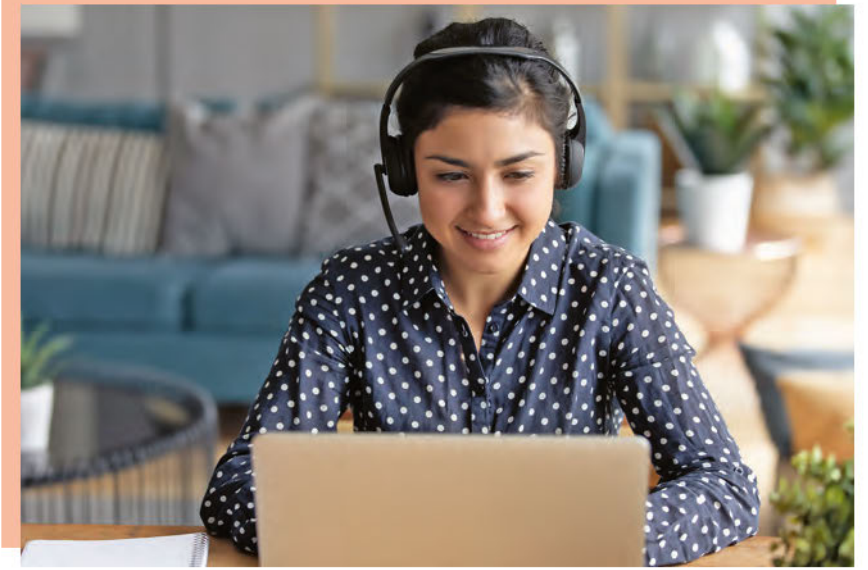
186 Register
188 Bildnachweis
189 Über den Autor & Dank
192 Impressum

Energiesparen

Allgemein

Mein Energieverbrauch – wer hilft beim Check?

Guter Rat macht's billig



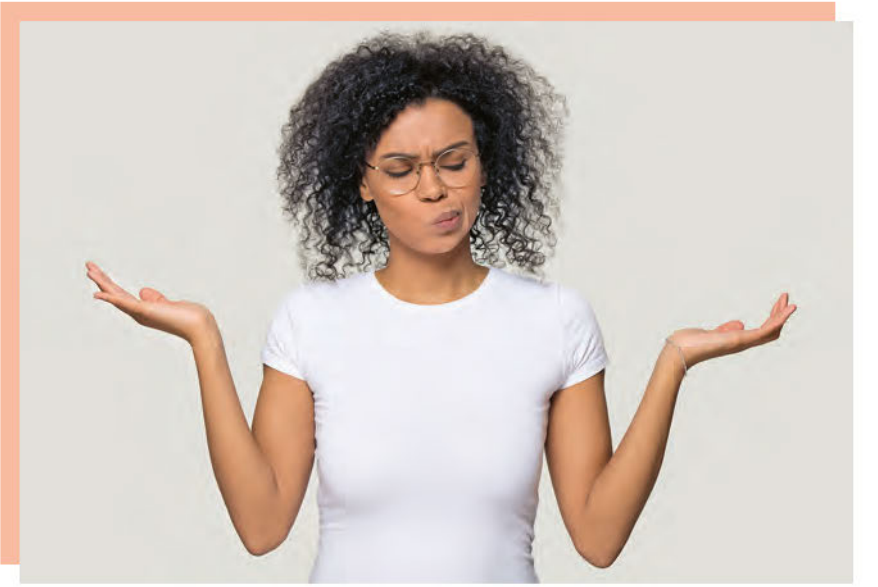
Richtig gründlich gehst du möglicher Energieverschwendung im Haushalt mit dem Rat unabhängiger Fachleute auf den Grund.

Eine einfache Energiesparberatung bei den Verbraucherzentralen kostet wenig (bei Hausbesuchen) bis gar nichts (Hotline oder online), lohnt sich also in jedem Fall. Die Beratung ist online, telefonisch oder persönlich möglich (*verbraucherzentrale-energieberatung.de*). Der sogenannte Stromspar-Check der Caritas (*www.caritas.de/glossare/stromspar-check*) ist ein kostenfreies Angebot für Bezieherinnen und Bezieher sozialer Leistungen und niedriger Einkommen.

Hier besuchen ausgebildete Stromsparhelfer die Haushalte, tauschen Energiefresser aus und senken so die Energiekosten durchschnittlich um 172 € pro Jahr. Neben einer intensiven Beratung werden auch einfache technische Helferlein wie ausschaltbare Steckerleisten, LED-Lampen und Wasserspar-Vorrichtungen kostenlos zur Verfügung gestellt. Ein Check lohnt sich!

Stimmt die Gesamtbilanz?

Das Große Ganze im Blick!

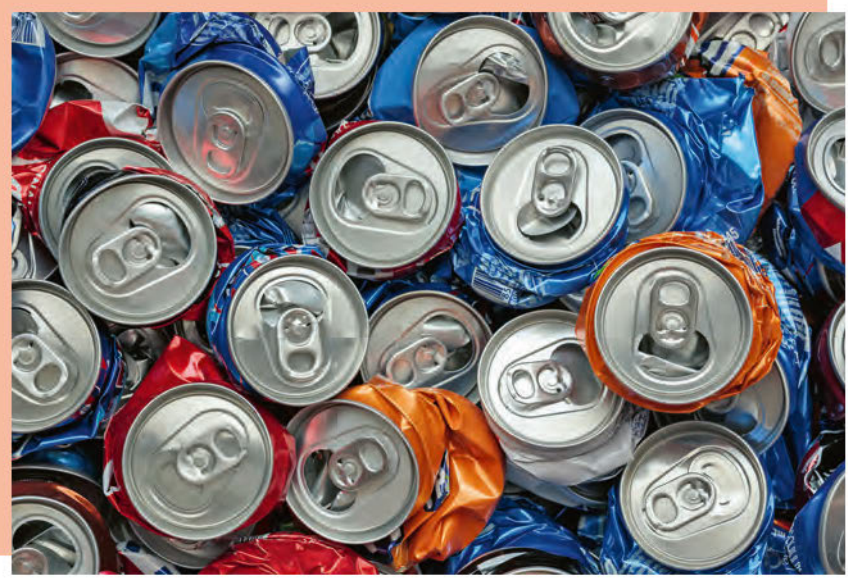


Nicht nur die Energieeffizienz in der Nutzungsphase zählt.

Bei dem Austausch eines Gerätes solltest du dessen gesamte Umweltbilanz betrachten, also nicht nur den Energiebedarf, der im Haushalt entsteht, sondern auch den, der zur Herstellung des Gerätes benötigt wird. Beispiel Kühlschrank: Tauschst du ein zehn Jahre altes Gerät gegen ein maximal effizientes Gerät (A+++) aus, dann gleicht der geringere Stromverbrauch des neuen Kühlschranks die zu seiner Herstellung benötigte Energiemenge nach ca. fünf Jahren aus. Erst ab dann wird in der Gesamtbilanz Energie eingespart. Sieh dir also das Einsparpotenzial genau an (*www.co2online.de*) – ist das bei einem Kühlschrank noch recht groß, so wäre es bei einer Waschmaschine sehr viel geringer (jährliche Einsparung ca. 30 €).

Welche Verpackung nehme ich?

Verzichte auf Alu-Produkte.



Nimm möglichst Verpackungen ohne Alubeschichtung.

Für jedes hergestellte Kilogramm Aluminium braucht es 14 kWh Strom. Darum solltest du Produkte aus Aluminium vermeiden oder wiederverwerten. Alufolie zum Einpacken von Lebensmitteln ist z. B. nicht sinnvoll, da es nicht gleichwertig wiederverwertet werden kann. Prüfe beim Einkauf immer, ob du auf ein Produkt ohne oder in einer umweltfreundlicheren Verpackung ausweichen kannst. Kaufe keine Getränkedosen, sie sind oft aus Alu (anders als Konservendosen, die fast immer aus Weißblech bestehen). Gelänge es uns, nur die Hälfte der in Deutschland jährlich produzierten etwa 1,5 Millionen Tonnen Aluminium einzusparen, ließen sich rund 10 Milliarden kWh Strom (14.000 kWh pro Tonne) einsparen.

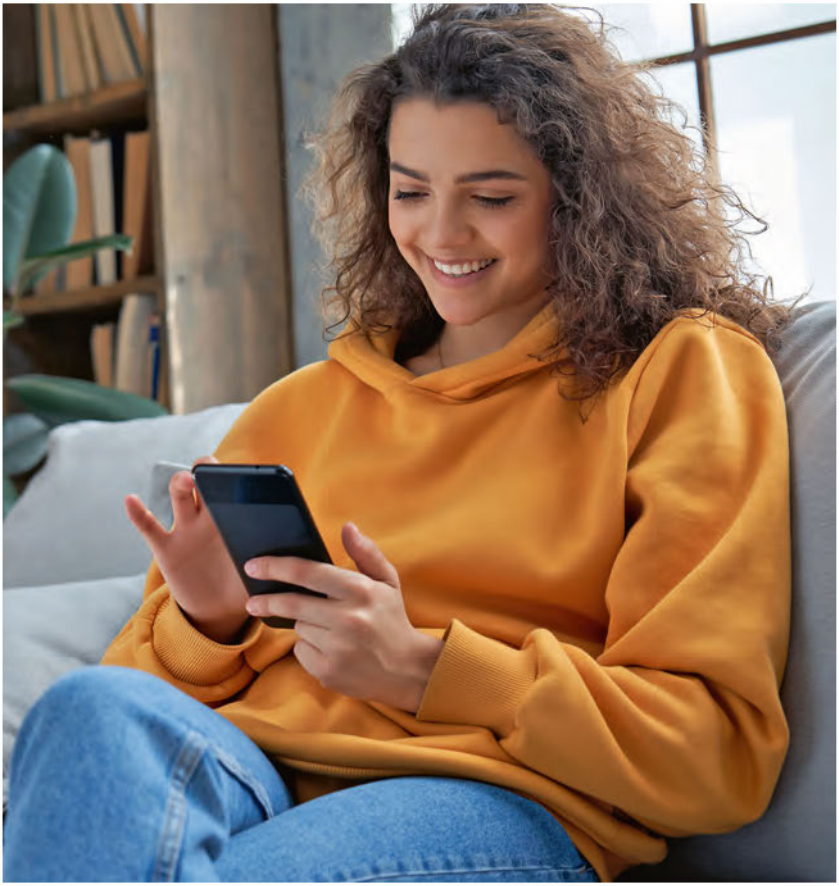
Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser?

So behältst du den Überblick!

Mithilfe einer App den Stromverbrauch aufspüren und schon allein mit dem Wissen um die Verbrauchsgewohnheiten Geld sparen.

Mit der „Energie-Check"-App kontrollierst du ganz unkompliziert deinen Stromverbrauch bzw. dessen Entwicklung über die Zeit. Den aktuellen Zählerstand gibst du per Scan (nur iOS), manuell oder auch per Sprachbefehl (ebenfalls nur iOS) in die App ein. Anschauliche Diagramme zeigen dir dann die Entwicklung deines Stromverbrauchs über die letzte Woche, den letzten Monat oder das letzte Jahr. Die Erinnerungsfunktion sorgt dafür, dass du da-

ran denkst, regelmäßig den Zählerstand zu überprüfen. Mit der App können auch mehrere Zähler sowie verschiedene Haushalte, Photovoltaikanlagen und Fahrzeuge verwaltet werden. Die App kann über die Website *www.co2online.de/service/energiesparapp* sowohl für Android als auch für iOS heruntergeladen werden.



A

Wie schaffe ich es, Energiefresser gar nicht erst zu benutzen?

Finde Alternativen zu deiner Zeit vor dem TV oder Computer!

Wer nicht zu Hause ist, braucht auch keine Wärme und keinen Strom.

Freizeit kannst du anders verbringen als vor der Glotze. Ein ausgiebiger Abendspaziergang oder Besuche bei Freunden und Nachbarn sorgen dafür, dass alle stromfressenden Geräte ausgeschaltet bleiben und du sogar noch etwas für deine Gesundheit und deine sozialen Kontakte tust. Lebst du mit deiner Familie oder Mitbewohnern zusammen, sind gemeinsame Aktivitäten ebenfalls echte Strom- und Wärmesparer, weil nicht jeder mit Licht und Musik an seinem Rechner im eigenen Zimmer hockt. Ein gemeinsamer Spiele- oder Aktivi-

tätenabend versammelt euch in einem Raum und reduziert Strom. Ein Tipp klingt ganz banal, senkt deine Energiekosten aber enorm: Ein früheres zu Bett gehen senkt den Stromverbrauch. Die genauen Einsparungen sind hier allerdings nicht genau zu beziffern, da dein persönliches Verhalten jeden Tag differiert.

Wechseln lohnt immer!

Mit Ökostrom mittelfristig Kosten in Schach halten

Der Umstieg auf erneuerbare Energien schützt vor steigenden Preisen für fossile Brennstoffe.

Ökostrom verspricht einen geringeren CO_2-Ausstoß bei der Energiegewinnung – dank Einsatz der erneuerbaren Energien aus Wind und Sonne. Die CO_2-Bilanz von erneuerbaren Energien wird mit 0 Kilogramm angegeben, weil bei der Entstehung selbst kein CO_2 ausgestoßen wird. Bei der Produktion und dem Bau der Anlagen entstehen trotzdem Emissionen, die in der Gesamtbilanz berücksichtigt werden. Im Vergleich zu anderen Energieträgern wie Kohle oder Gas bleibt der Ausstoß von Treibhausgasen bei der Ökostromproduktion insgesamt aber sehr gering. Ein Umstieg auf Ökostrom ist daher sinnvoll. Eines solltest du beachten: Nicht überall, wo Öko-