



Die Heizung auf 19°C und Duschen bevorzugen – so kann man seinen Energieverbrauch um 10% senken

Angesichts der Energiekrise rief Emmanuel Macron die Franzosen zu einem sparsamen Umgang mit Energie auf und meinte, dass „die beste Energie diejenige ist, die man nicht verbraucht“. Als Ziel nannte der Staatschef, „10% dessen, was wir derzeit verbrauchen, einzusparen“.

Emmanuel Macron rief die Franzosen am Montag, dem 5. September, dazu auf, ihren Energieverbrauch zu senken, um Rationierungen in diesem Winter zu vermeiden, indem sie 10% Energie einsparen. Der Präsident rief insbesondere dazu auf, die Heizung etwas weniger stark als üblich aufzudrehen, wenn es kalt wird, und empfahl eine Temperatur von 19 °C. Hier fünf Tipps, wie man diese Ziele erreichen kann.

Die Heizung herunterdrehen

Die Heizung ist der größte Energieverbraucher der Franzosen: Sie macht 65% der Ausgaben aus. Eine Senkung der Temperatur um 1 °C bedeutet daher 7% weniger Verbrauch. Die empfohlene Temperatur beträgt 19 °C im Wohn- und Esszimmer und 16 °C in den Schlafzimmern.

Wer tagsüber nicht zu Hause ist, sollte Fensterläden und Vorhänge geschlossen lassen, um die Wärme in der Wohnung zu halten, und die Heizung herunterdrehen. Natürlich sollte man auch daran denken, die Heizkörper auszuschalten, wenn die Fenster zum Lüften geöffnet sind.

Hinweis: Ein gut gewarteter Heizkessel hält 2 bis 3 Mal länger und verbraucht etwa 10% weniger Energie.

Auf heißes Wasser achten

Der nationale Energie-Ombudsman rät, die Temperatur des Warmwassers auf 55 °C bis 60 °C einzustellen und die Rohre und den Warmwasserspeicher gut zu isolieren.

Laut EDF entfallen 11% des Gasverbrauchs eines Haushalts auf die Warmwasserbereitung. Daher sollte man eine Dusche einem Bad vorziehen: Ein Bad verbraucht zwischen 150 und 200 Liter Wasser. Eine Dusche benötigt nur zwischen 30 und 60 Liter.

Empfohlen wird, eine wassersparende Handbrause zu nutzen, das Wasser beim Einseifen abzustellen und die Duschzeit auf 5 Minuten zu beschränken.

Keine Geräte mehr im Standby-Modus

Man sollte immer daran denken, das Licht und elektrische Geräte (Fernseher, Hi-Fi-Anlage,



Die Heizung auf 19°C und Duschen bevorzugen – so kann man seinen Energieverbrauch um 10% senken

Computer usw.) auszuschalten, wenn sie nicht benutzt werden.

Ausserdem sollte man die Geräte ganz ausschalten, anstatt sie im Standby-Modus zu lassen. So können tatsächlich bis zu 10% der Stromrechnung (ohne Heizung) gespart werden.

Handy-Ladegeräte und ähnliche Geräte sollten komplett vom Netz getrennt werden, wenn sie nicht benutzt werden.

Verantwortungsvoll kochen

Pfannen oder Töpfe während des Kochens immer abdecken. Laut EDF verbraucht man dadurch immerhin 30% weniger Gas. Ausserdem sollte man Speisen in der Mikrowelle statt im herkömmlichen Backofen erhitzen und Wasser statt auf dem Gasherd lieber mit einem Wasserkocher zum Kochen bringen. Wichtiger Hinweis: Induktionskochfelder verbrauchen 30 bis 50% weniger Strom, als herkömmliche Elektroherde sparen.

Und bitte keine heißen Lebensmittel in die Gefriertruhe oder den Kühlschrank stellen. Beide Geräte sollte man unbedingt abtauen, sobald die Eisschicht mehr als 3 mm beträgt. Wichtig ist auch, die Türdichtungen zu reinigen und bei Bedarf auszutauschen. Und noch ein letzter Tipp: Kühlschränke und Gefriertruhen gehören nicht in die Nähe einer Wärmequelle.

Einsparungen beim Wäschewaschen

Wäsche sollte bei niedrigen Temperaturen gewaschen werden. Man kann 25% Strom einsparen, wenn man seine Wäsche bei 40 °C statt bei 60 °C wäscht. Und natürlich sollte die Waschmaschine immer vollständig gefüllt sein, bevor man sie einschaltet.

Ein unnötiger Stromfresser ist auch der Wäschetrockner. Besser ist es, die Wäsche an der Luft trocknen zu lassen, wann immer es möglich ist. Ansonsten sollte die Wäsche gut geschleudert sein, bevor sie in den Wäschetrockner kommt.

Beim Kauf neuer Geräte sollte unbedingt auf die höchste Energieeffizienzklasse (A++++) geachtet werden.