



Angesichts der steigenden Energiepreise ist es für jeden Haushalt zu einer großen Herausforderung geworden, den Energieverbrauch zu senken. Denn der Herbst steht vor der Tür. Und unsere Glühbirnen können besonders energieintensiv sein.

Welche Art von Glühbirne sollte man wählen?

Der erste Ratschlag lautet, LED-Lampen den klassischen Glühbirnen, z. B. Halogenlampen, vorzuziehen. Halogen- oder Glühlampen verbrauchen viel Energie und geben viel Wärme ab. Im Gegensatz dazu verbrauchen LEDs nur Energie, um Licht zu erzeugen. Es wird geschätzt, dass eine LED-Lampe bei gleicher Leistung 90% weniger Wärme abgibt als eine Glühlampe.

Die richtige Farbtemperatur finden

Der Farbton des Lichts wird in Grad Kelvin (K) gemessen und wird auch als Farbtemperatur bezeichnet. Bei LED-Lampen sind die drei Kategorien mit 2700 K, 3000 K und 4000 K in den Geschäften am weitesten verbreitet. Wenn man eine Halogenlampe ersetzen möchte, sollte man die niedrigste (2700 K) nehmen, deren Farbton leicht ins Gelbe tendiert. Umgekehrt sollten Sie für die Beleuchtung von Kleiderschränke oder für Bilder, die an der Wand hängen, eher ein Warmweiß (3000 K) bevorzugen. Die französische Gesundheitsbehörde Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire) empfiehlt, an Orten, an denen sich Kinder aufhalten (Entbindungsstationen, Kindergärten, Schulen), oder in Gegenständen, die Kinder benutzen (Spielzeug, Spielkonsolen, Nachtlichter), keine Lichtquellen zu verwenden, die ein zu starkes kaltes Licht ausstrahlen.

Energieeffizienzklasse

Die Energieeffizienzskala, die von A bis G reicht und auf der Verpackung der Glühbirne zu sehen ist, ist ein wichtiges Element, das beim Kauf unbedingt berücksichtigt werden sollte. Die Regel ist ganz einfach: Je höher die Kategorie, desto höher ist der Energieverbrauch.

Die richtigen Reflexe im täglichen Leben

Das Licht ausschalten, wenn man einen Raum verlässt, die Glühbirnen abstauben, um mehr Lichtstrom zu gewinnen... diese Reflexe sollten Sie sich dringend zu eigen machen, aber auch Geräte nicht im Standby-Modus zu lassen, sondern ganz auszuschalten.

Sogar die Farbe der Wände hat einen Einfluss auf den Stromverbrauch. Weiße oder helle Wände sorgen für eine bessere Reflexion des Lichtes, während dunkle Wände das Licht absorbieren.