



# Reflektor

Herausgeber: SPD – Ortsverein Großniedesheim, Ausgabe 3.08  
Verantwortlich für den Inhalt: Birgit Zachertz und Michael Walther

**Liebe Großniedesheimerinnen, liebe Großniedesheimer,**

der Winter steht vor der Tür und das Thema Energiekosten wird dadurch noch brisanter.

## **Energiekosten**

Die Preise für Treibstoff, Heizöl, Gas und Strom steigen immer weiter und sind noch lange nicht am oberen Ende angelangt.

Auch der Preis von Uran(oxid), dem Ausgangsstoff für Uranbrennstäbe wie sie in Atomkraftwerken benötigt werden, hat sich seit dem Jahr 2000 ungefähr verzwanzigfacht. Dabei würde so genannter "Atomstrom" die Energiekosten für Privathaushalte nach verschiedenen Berechnungen um höchstens ein paar Euro im Monat reduzieren, viele sprechen gar nur von Einsparungen im Centbereich/Monat. Daher, und weil die Uranvorräte nur bis ca. 2050 reichen und Uran zu 100 % importiert werden muss, ist diese Technik von gestern sicherlich keine Lösung für die Zukunft. Darüber hinaus ist sie gefährlich und nicht immer sicher beherrschbar, abgesehen von der völlig unklaren Endlagerung der abgebrannten Brennstäbe.

## **Energieverbrauch und Umwelt**

Deutschland ist der fünftgrößte Energieverbraucher der Welt und verursacht mehr Kohlendioxid-Ausstoß als der gesamte afrikanische Kontinent. Dabei wird mehr als ein Viertel des Gesamt-Energieverbrauchs der Bundesrepublik von Privathaushalten verbraucht.

## **Geeignete Geräte**

**Das wirksamste Mittel den Energieverbrauch und die Kosten schnell und wirkungsvoll zu reduzieren ist die Energieeinsparung und eine bessere Energieausnutzung.**

Zu einer besseren Energieausnutzung tragen hauptsächlich neue, energieeffiziente Geräte bei, die ältere Geräte wie Kühlschränke, Waschmaschinen, usw. im Haushalt ersetzen. Der Einbau neuer (Brennwert)-Heizungen, sowie Solartechnik zur Brauchwassererwärmung und Heizung verringern den Energieverbrauch im Haushalt wesentlich.

## **Technik**

Überlegen Sie auch welche "Technik" Sie einsetzen: Gasherde sind z. B. wesentlich energieeffizienter und umweltfreundlicher als Elektroherde. Mit Schnellkochtöpfen können Sie bis zu 50 % Energie einsparen (und genau so viel Zeit). Alle Elektrogeräte sollten einen "echten" Netzschalter haben, der sie vollständig vom Netz trennt, so dass sie im ausgeschalteten Zustand keine Energie verbrauchen.

## **Geräteauswahl**

Ziehen Sie Geräte vor, die anstelle Batterien Solarzellen verwenden, z.B. Taschenrechner, Uhren. Energiesparlampen benötigen nur einen Bruchteil der Energie von Glühlampen bei gleicher Lichtausbeute und - je nach Qualität - bei vielfacher Lebensdauer usw. Bei allen Anschaffungen muss auch die Lebensdauer der Geräte berücksichtigt werden, wenn es um die Energie- und Kostenersparnis geht.

## **Kraftfahrzeuge**

Verwenden Sie so wenig als möglich Kraftfahrzeuge im Kurzstreckenbereich. Hauptsächlich in der kalten Jahreszeit ist der Treibstoffverbrauch und Motorverschleiß stark erhöht. Steht Ihnen mehr als ein Kfz zur Verfügung und haben Sie die Wahl, so verwenden Sie immer das, welches bereits "Warmgefahren" ist und am wenigsten Treibstoff verbraucht.

## **Energiespar-Spickzettel**

Sicher kennen Sie bereits viele Möglichkeiten von Energieeinsparung und wenden diese an. Vielleicht ist es manchmal auch hilfreich nochmals daran erinnert zu werden, oder neue Tipps zu erhalten.

**Darum haben wir für Sie auf der Rückseite dieses Reflektors einen "Energiespar - Spickzettel" zusammengestellt.** Er kann als Erinnerungsstütze z.B. an der Pinwand dienen, wie Sie nicht nur in der kalten Jahreszeit Energie und somit Geld sparen können und dabei gleichzeitig einen Beitrag zum Umweltschutz leisten.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Herbstzeit,

**Ihr SPD – Ortsverein Großniedesheim**

Vielen Dank für den Besuch unserer Internetseite

[www.spd-grossniedesheim.de](http://www.spd-grossniedesheim.de)

# Energiespar – Spickzettel: Tipps zum Energiesparen

## Abschalten statt Leerlauf

- Elektronische Geräte ganz ausschalten. Geräte, die parallel benutzt werden, lassen sich einfach vom Netz trennen, wenn sie an eine Mehrfachsteckdose mit Ein-Aus-Schalter angeschlossen werden.
- Aktivieren Sie an Ihrem Monitor den „Schlafmodus“. Dann schaltet sich der Monitor bei längeren Pausen automatisch ab und spart so bis zu 60 % Strom.
- Wer nicht auf die Bereitschaft verzichten will, sollte beim Kauf auf eine niedrige Leistungsaufnahme in dieser Betriebsart („Standby“) achten.

## Beleuchtung

- Energiesparlampen verbrauchen bei gleicher Helligkeit rund 80 % weniger Strom und brennen acht- bis zwölfmal so lange wie herkömmliche Glühlampen (Qualitäts- und Preisabhängig). Beispiel: Anschaffungs- und Stromkosten einer 100-Watt-Glühlampe bei einer Brenndauer von 8.000 Stunden ca. 130 Euro; bei der Energiesparlampe mit vergleichbarer Lichtausbeute nur ca. 43 Euro.
- Glühlampen wandeln weniger als 10 % der elektrischen Energie in Licht um; der meiste aufgenommene Strom wird nutzlos als Wärme abgegeben. Deshalb verwenden Sie Glühlampen nur, wenn kurzzeitig Licht benötigt wird (z. B. in Fluren).
- Halogenlampen verbrauchen zwar weniger Strom als Glühlampen, sind aber keine richtigen Energiesparlampen, weil ihr Trafo oft rund um die Uhr läuft.

## Kochen

- Beim Kochvorgang Deckel nicht vergessen
- Topf- und Herdplattendurchmesser aufeinander abstimmen (Ist der Topfdurchmesser 3 cm kleiner, gehen bis zu 30 % Energie verloren).
- Gefrorenes bei Zimmertemperatur rechtzeitig auftauen.
- Kochplatten und Backofen einige Minuten vor Ende der Koch- bzw. Backzeit abschalten und Restwärme nutzen.
- Schnellkochtöpfe (Dampfdrucktöpfe) sparen bis zu 50 % Energie und Zeit.

## Waschen und Trocknen

- Bei niedrigen Temperaturen waschen (Für normal verschmutzte Wäsche reichen in der Regel 60 °C; Ersparnis gegenüber 95 °C – 30 % Energie)
- Bei normal verschmutzter Wäsche können Sie auf Vorwäsche verzichten (Ersparnis an Energie 10 %)
- Bei Nutzen des Trockners: Wäsche gut schleudern und Luftfilter regelmäßig säubern

## Neukauf von Elektrogeräten

- Das Niedrig-Energie-Institut Detmold erstellt regelmäßig Listen sparsamer Haushaltsgeräte: [www.spargeraete.de](http://www.spargeraete.de)

## Kraftstoff

- Niedertourig fahren; dies schadet keineswegs dem Motor.
- Vorausschauend fahren, überflüssige Brems- und Beschleunigungsvorgänge vermeiden.
- Den Bleifuß zu Hause lassen, denn: der Verbrauch wächst mit zunehmenden Tempo!
- Bei Kurzstopps, längerem Ampelrot und im Stau – Motor aus.
- Eingekuppelt ausrollen oder die Schubabschaltung nutzen.
- Leichtlaufreifen (Blauer Engel) wählen
- Auf richtigen Reifendruck achten
- Gehen Sie öfter zu Fuß. Ca. 1/3 aller privaten Fahrten sind Fahrten mit einer Entfernung unter 3 km. Nutzen Sie Angebote für „ökologisches Fahren“ – ADAC, DVR und verschiedene Autofirmen bieten sie an.

## Heizen

- Als ideale Raumtemperatur für den Wohn- und Arbeitsbereich gelten 20 °C. Jedes Grad mehr steigert die Heizkosten um ca. 6%.
- Nachtabenkung nutzen (15 °C) und bei längerer Abwesenheit auf 12 °C einstellen.
- Heizkörper und Thermostatventile nicht mit Möbeln oder langen Vorhängen verdecken.
- Richtig lüften: mehrmals täglich kurz (max. 5-10 Minuten) und kräftig (Durchzug) lüften und dabei die Heizkörperventile schließen.

## Heizungsanlage

- Heizungsanlage regelmäßig warten lassen
- Heizkörper entlüften
- Elektrische Heizlüfter und Radiatoren nur im Notfall benutzen

## Energetisch sanieren

- Wärmeschutz an Gebäuden kann bis zu 70% Heizenergie sparen

(Quelle: Bundesministerium für Umwelt)

Unsere „Energieexpertin rund ums Haus“,  
Architektin Anke Lepa, nimmt gerne  
**Ihre Fragen und Anregungen** entgegen!

Tel.: 602 488, oder mail: [a.lepa@silber-orange.com](mailto:a.lepa@silber-orange.com)

