

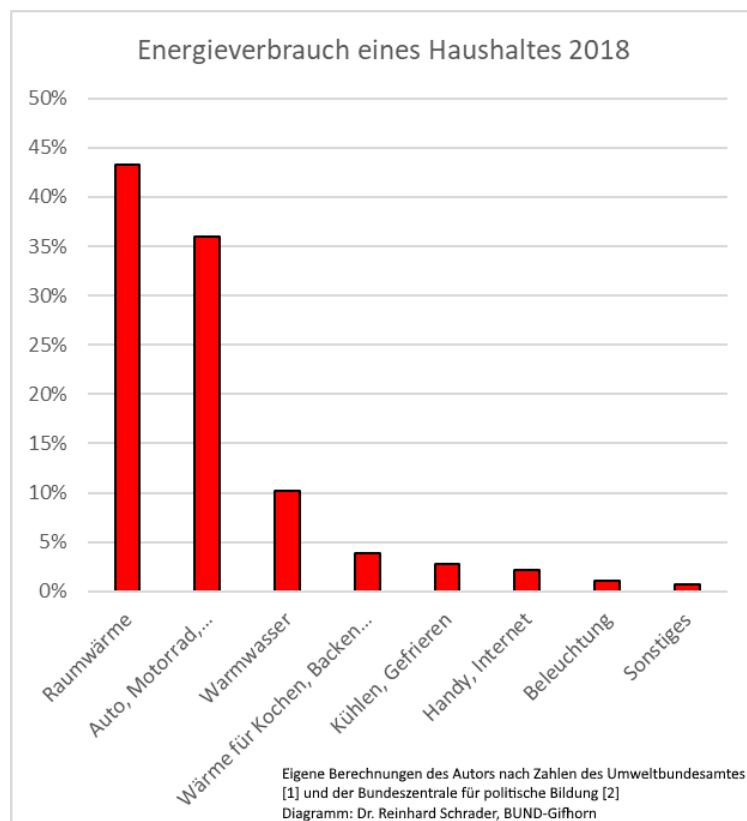
Weg von Putins Öl und Gas: BUND ruft zum Energiesparen auf

Energiespartipps für Jedermann – machen Sie mit!

Auf die Energieerpressung des russischen Präsidenten Putin sollten wir mit verstärkten Anstrengungen zum Energiesparen antworten. Unsere Regierung versucht zwar bereits durch Übertragung der Energieimporte auf andere Länder die Abhängigkeit von russischem Gas, Öl und von russischer Kohle möglichst schnell auf null zu fahren. Aber auch jede und jeder Einzelne kann durch Energieeinsparungen dazu beitragen, die Importe aus Russland schneller zu beenden und damit den Druck auf Diktator Putin erhöhen, den schrecklichen Angriffskrieg gegen die Ukraine einzustellen.

Der Übergang auf regenerative Energiequellen und Energiesparen war bisher schon aufgrund des voranschreitenden Klimawandels extrem wichtig, nun kommt aufgrund des russischen Angriffskrieges auf die Ukraine ein weiterer Grund hinzu, denn wenn jeder Haushalt in Deutschland sofort 10% seines Energieverbrauchs einsparen würde, wäre die Abhängigkeit von russischen Energieimporten schon etwas geringer.

Für welche Zwecke wir in unseren Haushalten am meisten Energie verbrauchen, zeigt das folgende Diagramm:



Hier einige Tipps, wie jeder Haushalt sofort 10 bis 15% Energie einsparen kann:



Heizen (Raumwärme):



- Wärmere Kleidung während der Heizperiode tragen
 - Raumtemperatur 1-2 Grad niedriger einstellen (jedes Grad weniger spart ca. 6% Heizenergie)
 - Stoßlüften (Querlüften, 3 bis 5 Minuten Fenster ganz öffnen); niemals lüften durch Fenster in Kippstellung
 - Beim Lüften das Thermostatventil (sofern vorhanden) am Heizkörper herunterregeln
 - Nicht genutzte Räume nicht beheizen
- Nachts die Temperatur in der ganzen Wohnung auf 16°C absenken
 - Das Schlafzimmer nur auf 16°C heizen
 - Elektronische Heizkörperthermostate (Foto) einbauen (sie steuern automatisch, dass Räume nur zu den eingestellten Zeiten beheizt werden, wobei jederzeit von Hand eingegriffen werden kann). Handwerklich geschickte Menschen können sie selbst einbauen.
 - Undichte Tür- und Fensterrahmen abdichten

Mobilität:



- Jede vermeidbare Fahrt mit dem Auto spart Geld, schont unser Klima und verringert die Ölimporte
 - Homeoffice nutzen: Wenn möglich, die Arbeit in das Homeoffice verlagern, spart Wege mit dem Auto, falls nicht ÖPNV benutzt wird
 - Kurze und mittlere Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad – Bewegung hält gesund
- Wenn möglich, öffentlichen Personenverkehr nutzen (Bahn, Bus, Straßenbahn)
 - Fahrgemeinschaften bilden
 - Carsharing nutzen
 - Bei Autobahnfahrten: Richtgeschwindigkeit 130km/h gleich Höchstgeschwindigkeit, besser noch: Auf der Autobahn maximal 110 km/h, auf der Landstraße maximal 80 km/h
 - SUV-Auto abschaffen: Je flacher, kleiner und leichter ein Auto ist, desto geringer ist der Verbrauch
 - Auch bei Umstieg auf Elektroauto keinen SUV, sondern ein kleineres Auto kaufen, dessen energie- und rohstoffaufwändig herzustellende Batterie nicht größer als nötig gewählt werden sollte.
 - Elterntaxis tun weder der Umwelt noch den Kindern einen dauerhaften Gefallen, dafür aber Putin & Co.

Warmwasser:



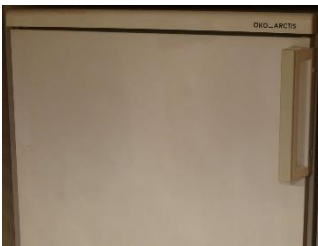
- Möglichst kurz duschen
- Eventuell einen Wasserspar-Duschkopf einbauen
- Prüfen, ob in größeren Abständen geduscht werden kann
- Händewaschen möglichst mit kaltem Wasser

Kochen:



- Bei Nutzung eines Elektroherdes diesen frühzeitig ausschalten; oft reicht die „Nachhitze“ zum weiteren Garen
 - Einen Deckel beim Kochen verwenden
 - Im Voraus kochen, z.B. für zwei Tage
 - Größe des Kochtopfs der Herdplattenfläche anpassen
 - Dampfdruckkochtopf oder Dampfgarer verwenden
- Nur so viel Wasser zum Kochen bringen, wie benötigt wird

Kühlen, Gefrieren:



- Die Kühlschranktür möglichst selten und dann nur kurz öffnen
- Die Kühlschranktemperatur auf die schwächste Temperatur einstellen
- Auf Tiefkühlkost möglichst verzichten – die Kühlkette benötigt sehr viel Energie
- Eingefrorene Lebensmittel im Kühlschrank auftauen, dauert allerdings etwas länger

Sonstiger Stromverbrauch:

- Beleuchtung nur einschalten, wenn das Tageslicht nicht ausreicht und wenn sich jemand in dem Raum befindet
- Geräte, die nach dem Ausschalten noch Strom beziehen (Bereitschaftsschaltungen) durch Ziehen des Steckers vom Stromnetz trennen oder das Gerät über eine schaltbare Steckerleiste oder schaltbare Zwischensteckdose anschließen
- Statt elektrischem Wäschetrockner möglichst Wäscheleine nutzen

Internet-Nutzung (in den letzten Jahren stark steigender Anteil am Energieverbrauch!):



- Auf häufiges Streamen von längeren Videos möglichst verzichten
- Videos nicht in unnötig hoher Auflösung streamen
- Streamen von Videos über das Mobilfunknetz ist besonders energiefressend

Nahrungsmittel:



- Regionale Lebensmittel kaufen; Vermeidung von langen Transportwegen
 - Der Jahreszeit entsprechendes Obst und Gemüse einkaufen
 - Fleischarm essen oder ganz auf Fleisch verzichten
 - Weniger Milchprodukte essen – auch bei ihrer Erzeugung wird viel Energie verbraucht und viel CO₂ freigesetzt
- Fertigprodukte und aufwendig verpackte Lebensmittel meiden