

## Spar-Tipps für den Alltag

### 1. Das richtige Lüften im Winter

Anstatt Fenster zu kippen, querlüften Sie drei bis vier Mal pro Tag für zwei bis fünf Minuten. Querlüften bedeutet, Sie öffnen alle oder mehrere Fenster, so dass ein Durchzug entsteht. Alternativ können Sie auch Stoßlüften, was so viel bedeutet wie Sie öffnen Fenster komplett, ohne dabei Durchzug entstehen zu lassen z.B. indem Sie Zimmertüren schließen. Beim Stoßlüften dauert es allerdings doppelt so lange bis die Luft in einem Raum ausgetauscht worden ist. Nach Bad oder Dusche ist das Stoßlüften zu empfehlen, damit die Feuchtigkeit aus dem Gebäude geleitet wird.

Darüber hinaus sollten Sie Zimmertüren von beheizten Räumen immer geschlossen halten, um die Wärme nicht nach und nach an unbeheizte Räume zu verlieren.

### 2. Die Raumtemperatur senken

Reduzieren Sie die Zimmertemperatur, denn durch 1 Grad weniger sparen Sie schnell 100 EUR und mehr pro Jahr.

Selbstverständlich gibt es auch für diesen Rat Grenzen. Ob Sie jedoch anstatt 21 Grad Celsius nur 20 Grad im Wohnzimmer haben oder in der Küche anstatt 20 nur 18 Grad, werden Sie kaum bemerken und das Geld für 1 oder 2 Pullover haben Sie schnell eingespart. Gerade im Schlafzimmer reichen in der Regel 16 bis 18 Grad, denn dort liegen Sie sowieso unter einer warmen Bettdecke. Etwas wärmer, nämlich um die 22 bis 23 Grad, sollten Sie hingegen das Badezimmer beheizen.

Über programmierbare Thermostate können Sie sogar automatisch über den Tag hinweg ihre Heizkörper hoch oder runter regulieren und so ohne zu frieren noch weitere Einsparungen erreichen.

### 3. Die Hände mit kaltem Wasser waschen

Viele Menschen denken, durch das Hände waschen mit heißem Wasser, werden die Hände nicht nur sauber sondern es werden auch alle Keime abgetötet. Dies ist jedoch ein Irrtum. Um Keime durch Hitze zu vernichten müsste das Wasser kochen. Hierfür ist also die Seife zuständig. So können Sie mit kaltem Wasser ihre gründlich eingeseiften Hände sehr gut reinigen. Anstatt mehrmals am Tag mehrere Liter Wasser erhitzen zu lassen, sparen Sie so ganz einfach und ohne Nachteil tagtäglich Energie ein.