

# Energiespartipps für die Adventszeit

---

*Abends wird es früher dunkel, die Temperaturen sinken und die Häuser strahlen dank der Weihnachtsbeleuchtung im hellen Glanz. Der Energieverbrauch hat Hochsaison.*

In der Adventszeit steigt in vielen Haushalten der Energieverbrauch auf ein Jahreshoch. Kein Wunder, man verbringt einen Großteil seiner Zeit in den warmen Wohnräumen. Es wird mehr geheizt, beleuchtet, gekocht, gebacken und dies alles hat am Ende seinen Preis.

Die nachfolgenden Tipps sollen in der besinnlichen Weihnachtszeit dabei behilflich sein, Energie und Strom einzusparen und dennoch auf nichts zu verzichten.

## ❖ **Backen ohne Reue**

Weihnachtsplätzchen und Braten belegen in der Adventszeit für einige Stunden den Backofen. Durch gezieltes Nutzen der Restwärme und das Verzichten auf unnötige Vorheizzeiten kann einiges an Energie eingespart werden. Das Backen mit Umluft ist generell effizienter als mit Ober- und Unterhitze, da die Temperaturen um etwa 20 bis 30 Grad niedriger sind.

## ❖ **Energiesparende Weihnachtsbeleuchtung**

Leuchtende Weihnachtsfiguren und Lichterketten verbrauchen Strom. Durch die Nutzung der LED-Technik kann beispielsweise bei den Lichtschläuchen der Stromverbrauch um rund 80% gesenkt werden. Noch energiesparender ist die Weihnachtsbeleuchtung mit Solarenergie. Außerdem sollte die Weihnachtsbeleuchtung nicht durchaus brennen, sondern z.B. mittels einer Zeitschaltuhr ausgestattet werden.

## ❖ **Energiesparendes Heizen und Lüften**

Um die Heizkosten nicht unnötig zu strapazieren, sollte gezielt geheizt werden. Ein Grad weniger Raumtemperatur bringt rund 6% an Energieeinsparung mit sich. Durch bewusstes Lüften (Querlüften für 1 bis 5 Minuten) kann unnötigen Energieverlusten vorgebeugt werden.

Text: Christine Romen KlimaGemeinde-Beraterin und Bildungs- und Energieforum (AFB)

# Consigli per il risparmio energetico durante l'Avvento

---

*La sera fa buio presto, le temperature si abbassano e le case brillano di luce grazie alle luci di Natale. Il consumo di energia è in alta stagione.*

Durante la stagione dell'Avvento il consumo di energia in molte case raggiunge un picco annuale. Non c'è da stupirsi, si trascorre gran parte del tempo in salotti caldi. C'è più riscaldamento, illuminazione, si cucina di più, si usa di più il forno e alla fine tutto questo ha il suo prezzo.

I seguenti consigli hanno lo scopo di aiutarvi a risparmiare energia ed elettricità durante il periodo contemplativo del Natale e tuttavia non rinunciare a nulla.

## ❖ **Cuocere al forno senza rimorsi**

Biscotti di Natale e arrostiti occupano il forno per diverse ore durante il periodo dell'Avvento. Utilizzando il calore residuo in modo mirato ed evitando tempi di preriscaldamento non necessari, si può risparmiare un bel po' di energia. Cuocere in un forno ventilato è generalmente più efficiente che in un forno statico con il calore superiore e inferiore, poiché le temperature sono circa 20-30 gradi più basse.

## ❖ **Illuminazione natalizia a risparmio energetico**

Luminose figure natalizie e luci fiabesche consumano elettricità. Utilizzando la tecnologia LED, ad esempio, il consumo di energia dei tubi luminosi può essere ridotto di circa l'80%. Ancora un maggiore risparmio energetico viene dato dall'illuminazione natalizia con l'energia solare. Inoltre, le luci di Natale non dovrebbero rimanere accese continuamente, ma dovrebbero, ad esempio, essere dotate di un timer.

## ❖ **Riscaldamento e ventilazione a risparmio energetico**

Per non gravare inutilmente sui costi il riscaldamento deve essere mirato. Un grado in meno di temperatura ambiente porta circa il 6% di risparmio energetico. Con una ventilazione consapevole (ventilazione incrociata per 1-5 minuti) si possono evitare inutili perdite di energia.

Testo: Christine Romen Consulente ComuneClima e Bildungs- und Energieforum (AFB)