

# ENERGIESPARTIPPS FÜR DEN HAUSHALT

Wie Sie im Alltag Energie einsparen,  
die Umwelt schonen und Ihre Haushaltskasse  
deutlich entlasten können.



## RICHTIG HEIZEN

### Raumtemperatur richtig einstellen

Sie sparen viel Energie und Geld, wenn Sie Ihre Heizung richtig einstellen. Je wärmer die Temperatur, also auch je wärmer der Heizkörper sein soll, desto mehr Energie wird benötigt. Mit nur einem Grad weniger sparen Sie schon ca. 6 % Ihrer Heizkosten.

**Achtung: Wenn Ihre Wohnung zu kalt ist, droht Schimmel!**

*Wir empfehlen Ihnen folgende Raumtemperaturen:*

Schlafzimmer: 16–18 °C

Küche: 18 °C

Bad: 21–24 °C (wenn Sie im Raum sind)

Wohnzimmer: 20–21 °C

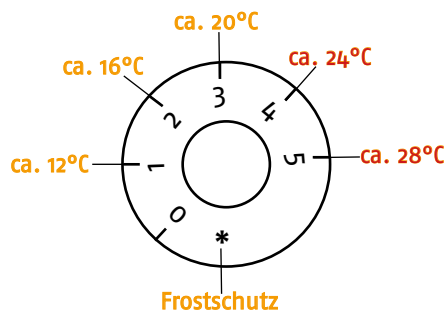
Halten Sie die Türen zwischen unterschiedlich beheizten Räumen geschlossen, damit nicht zu viel Wärme verloren geht.

Heizen Sie die Räume nur nach Bedarf, wenn Sie mehrere Stunden außer Haus sind, können Sie die Temperatur um einige Grad senken, die Temperatur sollte jedoch nicht unter 15 °C fallen.

*Tipp: Smarte, programmierbare Thermostate helfen dabei, die optimale Raumtemperatur ebenso wie die gewünschten Heizzeiten einzustellen. Es genügt in vielen Fällen, an den Heizkörpern den alten Thermostatkopf ab – und das neue, smarte Modell anzuschrauben.*

### Wärmestau bei Heizkörpern vermeiden

Heizkörperverkleidungen und Einrichtungsgegenstände vor Heizkörpern stauen die Wärme an und verhindern so die Wärmeabgabe in den Raum. Auch Vorhänge, die über die Heizkörper ragen, sollten unbedingt vermieden werden, da diese die Wärme über die Fenster nach außen leiten. Sie sollten auch darauf achten, dass die Heizkörper nicht beispielsweise durch Kleidung bedeckt werden.



### Heizkörper regelmäßig reinigen

Auch Staub auf der Heizkörperoberfläche verringert die Wärmeabgabe. Am besten Rippen- und Röhrenheizkörper regelmäßig mit der passenden Staubsaugerbürste und einem feuchten Tuch reinigen. Bei Plattenheizkörpern zuerst die Abdeckung oben entfernen und dann mit einer Heizkörperbürste die Lamellen innen vom Staub befreien.

### Heizkörper entlüften

Wenn Ihre Heizkörper gluckern oder unterschiedlich warm werden, sollten Sie diese unbedingt entlüften. Dazu zuerst bei allen Heizkörpern die Regler für etwa 30 Minuten auf die höchste Stufe stellen. Dann nacheinander jeden Heizkörper entlüften. Wichtig: ein Gefäß unter das Entlüftungsventil halten und dann mit einem Heizkörperschlüssel das Ventil langsam aufdrehen. Nun entweicht zischend die Luft. Sobald Wasser austritt, das Ventil wieder schließen. Eine genaue Anleitung finden Sie auch unter [www.die-energie.de/heizkoerper\\_entlueften](http://www.die-energie.de/heizkoerper_entlueften)

Heizkostensparnis: Rund 1,5 Prozent.

### Heizungsanlage richtig einstellen

Durch die richtigen Einstellungen an Ihrer Heizung, können Sie Ihren Energieverbrauch zusätzlich optimieren und bis zu 15 Prozent Energiekosten sparen. Bei modernen Heizungsanlagen können Sie über die Einstellungen beispielsweise die Temperaturen über Nacht automatisch absenken. Oder werktags, wenn Sie nicht zuhause sind, ein paar Grad runter drehen.

### Heizung warten lassen

Im Rahmen der turnusmäßigen Wartung wird Ihre Heizungsanlage einmal von vorne bis hinten geprüft. Hierbei wird die Vorlauf- und Kesseltemperatur eingestellt, der Heizkessel gereinigt, Abgaswerte gemessen und vieles mehr.



# WARMWASSER

*Das Erwärmen von Wasser benötigt viel Energie, deshalb ist hier das Sparpotential besonders hoch.*

Lassen Sie das Wasser beim Zähne putzen oder Hände waschen nicht unnötig laufen. Hier genügt es auch oft, einfach kaltes Wasser zu nehmen.

## Beim Baden und Duschen

Hier können bzw. möchten wir nicht auf warmes Wasser verzichten, dennoch kann auch hier viel Energie eingespart werden. Generell gilt: Duschen ist deutlich sparsamer als baden, da hier allgemein weniger Wasser benötigt wird. Wenn Sie jetzt auch noch die Wassertemperatur um ein paar Grad senken und die Duschzeit verringern, können Sie mit vielen kleinen Schritten bares Geld sparen.

*Tipp: Mit einem Sparduschkopf kann der Wasserverbrauch und somit auch der Energieverbrauch noch einmal deutlich verringert werden.*

## Richtig waschen und trocknen

Nutzen Sie das Fassungsvermögen Ihrer Waschmaschine aus und lassen Sie diese am besten nur voll laufen. Achten Sie hier jedoch darauf, dass Sie Ihre Maschine nicht überladen, denn dann wird die Wäsche nicht mehr richtig sauber und Ihr Gerät könnte durch das hohe Gewicht beschädigt werden.

*Tipp: Immer mindestens eine hochgestellte Hand zwischen Wäsche und Oberkante der Trommel freilassen.*

Je heißer Sie waschen, desto teurer wird es. Ist die Wäsche nicht zu sehr verschmutzt, genügen meist auch 30 °C, das spart nicht nur Energie, sondern schont gleichzeitig Ihre Wäsche. Bei Kochwäsche, wie beispielsweise Handtüchern genügen im Normalfall 60 °C statt 90 °C. Mindestens einmal im Monat sollte Ihre Maschine auf einem 60-Grad-Programm laufen, um sie von eventuellen Schmutz- und Waschmittelrückständen zu befreien und muffigen Gerüchen vorzubeugen.



*Tipp: Nutzen Sie die Energiesparprogramme ihrer Maschine, diese benötigen trotz längerer Laufzeiten deutlich weniger Energie.*

Auch beim Trocknen der Wäsche kann viel Energie gespart werden. Wenn die Möglichkeit besteht, hängen Sie die Wäsche am besten einfach auf, statt den Trockner zu verwenden. Hierbei sollten Sie nur beachten, dass regelmäßig gelüftet wird.

Ansonsten gilt: Je höher die Schleudernzahl beim Waschen eingestellt ist, desto trockener kommt die Wäsche aus der Maschine. So braucht Sie weniger Zeit im Trockner oder auf der Wäscheleine.

*Tipp: Da Flusen im Gerät die Trocknungszeit deutlich verlängern, empfiehlt es sich, das Fusselsieb regelmäßig zu reinigen.*

## Wasch- und Spülmaschine an die Warmwasserversorgung anschließen

Wenn Ihre Wasch- oder Spülmaschine direkt an die Warmwasserversorgung angeschlossen ist, muss das Gerät selbst das Wasser nicht erst noch aufheizen. Das macht vor allem dann Sinn, wenn Sie eine energieeffiziente Warmwasserbereitung nutzen (z.B. moderne Gas- oder Ölheizungen, Solaranlagen oder Fernwärme). Wenn Sie zusätzlich die Warmwasserleitung isolieren, spart das noch einmal Energie.

Bei der Nutzung von Gas zur Warmwassererhitzung können bei jedem Waschgang bis zu 25 Prozent an Stromkosten eingespart werden. Bei der einer Solarthermieanlage ist die Einsparung sogar doppelt so hoch.

*Tipp: Auch wenn Ihre Wasch- oder Spülmaschine nicht über einen integrierten Warmwasseranschluss verfügt, kann Ihre Maschine trotzdem dafür ausgelegt sein. Erkundigen Sie sich hier am besten beim Hersteller.*

*Sie haben auch die Möglichkeit ein Vorschaltgerät zu installieren, das im Zulaufschlauch warmes und kaltes Wasser mischt und die Maschine so mit Wasser in der richtigen Temperatur versorgt.*





## RICHTIG LÜFTEN

**Generell gilt: Stoßlüften, statt Fenster für längere Zeit zu kippen.**

So geht weniger Energie in Form von Wärme verloren. Während des Lüftens sollten Sie die Heizung herunterdrehen.

Lüften Sie mindestens 3 mal täglich für 5–10 Minuten, wenn Sie zuhause sind. Vor allem nach dem Duschen, dem Kochen oder wenn Sie Wäsche im Raum trocknen. Durch Lüften kann die Feuchtigkeit im Raum verringert werden. Hierdurch wird Schimmel vorgebeugt und zusätzlich Heizkosten gespart, denn trockene Luft wärmt sich schneller auf.

Ihre Heizkosten können hierdurch um bis zu 12,5 % sinken.

## EFFIZIENZ IN DER KÜCHE

### Beim Kochen und Backen

Verwenden Sie beim Kochen den passenden Deckel für Töpfe und Pfannen, so geht weniger Energie an die Außenluft verloren.

Wenn Sie größere Mengen heißes Wasser benötigen, sollten Sie Ihr Wasser vorzugsweise mit dem Wasserkocher erhitzen, dieser ist hier deutlich effizienter.

Beim Backen können Sie bei den meisten Gerichten auf das Vorheizen verzichten. Stellen Sie einfach die Gerichte gleich zu Beginn mit in den Ofen, hierbei verlängert sich die Backzeit oft nur minimal.

**Tipp: Nutzen Sie am Ende der Backzeit die Wärme, die schon im Ofen gestaut ist. Sie können den Ofen oft schon 10 min vorher ausschalten.**



### Beim Kühlen und Gefrieren

Achten Sie darauf, dass die Temperatur bei Ihrem Kühl- und Gefrierschrank nicht zu kalt eingestellt ist. Der Kühlschrank sollte ca. 7 Grad haben (entspricht Stufe 2–3) und der Gefrierschrank sollte auf ca. –18 Grad eingestellt werden.

**Tipp: Mit einem Thermometer im Kühlschrank können Sie die Temperatur einfach kontrollieren.**

## SPAREN IM HOMEOFFICE

### Laptop statt Desktop-PC

Generell benötigen Laptops deutlich weniger Energie als stationäre PCs.

Auch bei der Wahl des Monitors gilt: Je größer, desto mehr Strom verbraucht er. Also lohnt es sich, kritisch zu hinterfragen, ob er wirklich so groß sein muss oder ob man im heimischen Büro überhaupt einen zweiten Bildschirm braucht.

**Tipp: Nutzen Sie, wenn möglich, zum Arbeiten nicht die maximale Helligkeit des Monitors. Zudem können Sie die Akku-Laufzeit maximieren, indem Sie den Stromsparmodes einschalten.**

### Geräte ganz ausschalten

Achten Sie darauf, Ihre Geräte in den Pausen und vor allem nach Feierabend ganz auszuschalten. Am besten ziehen Sie auch den Netzstecker, denn Akkus verbrauchen leider auch dann noch Energie, wenn das Gerät nicht mehr läuft.

**Tipp: Nachts können Sie beispielsweise auch den WLAN-Router ausschalten. Über die Einstellungen können Sie die Zeitsteuerung individuell hinterlegen und müssen diesen nicht händisch vom Netz nehmen.**

