

# Energie sparen - aber wie?!



## Was Sie tun können, um Ressourcen zu schonen und Geld zu sparen

Die Preisspirale für Heizung, Warmwasserversorgung und Strom scheint kein Ende zu nehmen und wir müssen mehr und mehr unser eigenes Handeln überdenken, um Energie und damit Kosten einzusparen.

Wie Sie mit einfachen, aber sinnvollen Maßnahmen bereits viel bewirken können, haben wir Ihnen im Folgenden einmal übersichtlich zusammengestellt.



## Heizen & Lüften

20 – 22°C Raumlufttemperatur sind in der Heizperiode ausreichend.

➔ Heizung vor dem Lüften runterdrehen.

Ansonsten heizt die Heizung mehr als nötig und die Energiekosten steigen.

➔ Fenster nicht dauerhaft gekippt lassen.

Mehrmals am Tag für einige Minuten Stoßlüften.



➔ Heizung nachts und bei Abwesenheit gezielt runterdrehen.

**Achtung:** Mindesttemperatur von 16 – 17 °C beibehalten, um Feuchteschäden und Schimmelbildung zu vermeiden.

➔ Heizkörper nicht dauerhaft auf null stellen.

Wenn die Räume auskühlen, sinkt die Wandtemperatur und das Erwärmen dauert länger.

➔ Wärmeabgabe des Heizkörpers nicht behindern.

Heizkörper sollten freistehen, sodass sich die Wärme gut verteilen kann.

➔ Vor dem Schlafengehen und nach dem Aufstehen lüften.

➔ Rollos, Vorhänge und Jalousien verwenden.

Diese halten nicht nur im Sommer die Hitze draußen – im Herbst und Winter können sie die Kälte aussperren. Das spart Heiz- und Kühlkosten.

➔ Türen zwischen den Räumen schließen.

So bleiben kühle Räume kühl und die Wärme verteilt sich nur in den Räumen, in denen geheizt werden muss.



## Warmwasser sparen

➔ Duschen statt baden.



Ein Vollbad verbraucht ca. 150 l warmes Wasser, eine 5-Minuten-Dusche dagegen nur ca. 50 l!

**Extratipp:** Wassersparenden Duschkopf / Perlator nutzen!



➔ Einhebel-Armaturen und Thermostatische Mischbatterien immer in der richtigen Stellung belassen; dann wird kein Wasser beim Einstellen der Wunschtemperatur vergeudet

➔ Wasserhähne regelmäßig entkalken - tropfende Hähne und Duschköpfe vergeuden auch warmes Wasser

➔ Wasser stop!

Beim Einschäumen, Zähne putzen, Rasieren, Putzen: Wasser abstellen! Das kann bis zu 15 l Wasser sparen!



➔ Geschirr in der Spülmaschine reinigen; wenn keine vorhanden ist, Spülbecken einlaufen lassen - nicht unter fließendem Wasser spülen!

**Extratipp:** Wasser fürs Spülen oder Putzen im Wasserkocher erhitzen!

➔ Lebensmittel / Kochzutaten in einer Schüssel waschen statt unter fließendem Wasser

## Strom sparen



➔ Stromfresser ermitteln und möglichst deren Nutzung optimieren

➔ Geräte nicht im Standby-Modus belassen, sondern vollständig ausschalten; ggf. Stecker ziehen (auch Ladekabel!) oder Kippschalter-Steckdosen nutzen

➔ Licht ausschalten, wenn der Raum verlassen wird

➔ Wäsche auf der Leine trocknen statt im Wäschetrockner (Stromfresser!)



➔ Geschirrspüler und Waschmaschine nur vollbeladen nutzen; Umweltprogramme mit niedrigeren Temperaturen einstellen

➔ Kochwasser zunächst im Wasserkocher erhitzen (auf Füllmenge achten und nur nach Bedarf erhitzen!) und dann in den Topf geben

➔ Kochtöpfe mit Deckeln zudecken um Wärm zu halten

➔ Restwärme von Herdplatte und Backofen nutzen

➔ Keine warmen Speisen in den Kühlschrank geben; Türen nicht zu lange geöffnet halten

➔ Gefrierfach regelmäßig abtauen und von Eis befreien

➔ bei Nutzung von Durchlauferhitzer: Warmwassermenge reduzieren (s. Warmwasser sparen)

➔ bei Nutzung von Unter-Tisch-Geräten in der Küche: kurz vor dem Spülen aufheizen und direkt nach Einlaufen des Wassers wieder ausstellen

➔ Akku-betriebene Geräte erst aufladen, wenn diese wirklich fast leer sind (spart Strom und schont den Akku!)

➔ Leuchtmittel auf LED umstellen

## Die größten Stromfresser

Folgende Geräte verbrauchen in der Regel viel Strom - hier lohnt es sich, bei einer Neuanschaffung ein besonderes Augenmerk auf die Energieeffizienz zu werfen und gegebenenfalls etwas mehr zu investieren, was sich über einen längeren Zeitraum jedoch amortisieren wird.

1. Alte Heizungspumpen
2. E-Herd / Backofen
3. Gefriertruhe
4. Kühlschrank
5. Beleuchtung
6. Wäschetrockner
7. Geschirrspüler
8. Waschmaschine
9. Fernseher



## Unser Tipp:

Wo möglich: Zähler regelmäßig ablesen und Verbräuche im Blick behalten, damit es kein „böses Erwachen“ gibt!