

## Tipps zum Energiesparen



### Regeln Sie Ihre Behaglichkeit selbst.

Ihr Wohlbefinden zuhause ist nicht zuletzt eine Frage der richtigen Raumtemperatur. Wenn Ihre Heizkörper **Thermostatventile** haben, können Sie die **Raumtemperatur individuell einstellen** und in jedem Raum für die individuell richtige Raumtemperatur sorgen. Kontrollieren Sie regelmäßig, dass die empfohlenen Werte nicht überschritten werden. Bedenken Sie: **pro Grad weniger Raumtemperatur sparen Sie etwa sechs Prozent Energie** und entlasten so Ihr Haushaltsbudget.

### Empfehlung für richtige Heizen:

Kinderzimmer: 21° C  
Schlafzimmer: 18° C  
Badezimmer: 24° C  
Küche: 18° C  
Wohnzimmer: 21° C

### Wählen Sie Ihre Wohlfühltemperatur.

Nicht zu kalt und nicht zu heiß – finden Sie für sich die richtige Einstellung am Heizkörper. Auch wenn dieser nur lauwarm oder kalt ist – funktioniert das Thermostatventil richtig, dann ist die eingestellte Raumtemperatur erreicht. Wenn Sie den Heizkörper ausschalten wollen, schließen Sie das Thermostatventil von Hand. Achtung: Drehen Sie bei Frostgefahr das Thermostatventil nur bis zur Frostschutzeinstellung „\*“.

### Heizen Sie gleichmäßig.

Je konstanter Sie die Raumtemperatur regeln, desto weniger Leistung und Heizwasser müssen wir für Ihre Wärmeversorgung bereitstellen. **Dadurch zahlen Sie weniger Heizkosten.**

### Lassen Sie Ihre Heizkörper eingeschaltet.

Senken Sie die Raumtemperatur nicht um mehr als 2° C bis 3° C oder eine Einstellziffer – auch nicht nachts oder wenn Sie Ihre Wohnung für mehrere Stunden verlassen. **Wenn die Heizkörper völlig abgeschaltet sind, braucht das Aufheizen der Räume mehr Energie als die konstante Temperierung.** Bei Außentemperaturen unter – 5° C ist es von Vorteil, wenn Sie keine Veränderungen an den Thermostatventilen vornehmen – die Außenwände kühlen sonst zu stark ab. Wenn Sie abends Rollos und Jalousien schließen, können Sie unnötigen Verlust an Raumwärme verhindern.

### Lüften Sie kurz und richtig.

Während geheizt wird, sollten Sie die Fenster nur kurz öffnen: Fünf bis zehn Minuten reichen zum Stoßlüften. Stellen Sie die Thermostatventile dabei ganz niedrig ein, um keine unnötige Energie zu verbrauchen. Auch dauernd gekippte Fenster verursachen vollen Heizwasserfluss, was sich in der Höhe der Heizkostenabrechnung widerspiegelt.

### Halten Sie die Heizkörper frei.

Heizflächen, die von Möbeln, Verkleidungen oder langen Vorhängen verdeckt sind, geben weniger Wärme an den Raum ab. Um die gewünschte Innentemperatur zu erreichen, muss die Wärmezufuhr erhöht werden. Das kostet Geld. Wichtig ist, dass der Thermostat und der Heizkostenverteiler frei bleiben. Je besser sie von der zirkulierenden Raumluft umströmt werden, desto exakter funktionieren sie auch. Verwenden Sie Ihre Heizkörper daher nicht als Wäschetrockner oder Ablage.

### Bekämpfen Sie Schimmel rechtzeitig.

Lüften Sie mehrmals täglich quer. Wird in der Wohnung viel Wäsche getrocknet, muss besonders oft gelüftet werden. Halten Sie Türen zu kühleren Räumen (z. B. Schlafzimmer) geschlossen und rücken Sie Möbel an Außenwänden mindestens fünf Zentimeter von der Wand weg. Im Idealfall stellen Sie diese an eine Innenwand und halten Raumecken frei.

### Bei kleinen Schimmelstellen: Sodalauge

- Lösen Sie für die Sodalauge 150 Gramm Kristallsoda in einem halben Liter Wasser auf. Tragen Sie die Lösung 20 Zentimeter über den Rand des Schimmelbefalls hinaus auf. Das ist billig und im Vergleich zu Chlormitteln ungiftig.
- Lassen Sie die Stellen gut trocknen und überpinseln Sie diese mit Mineral- und Silikatfarbe. Verwenden Sie keine Dispersionsfarbe – hier wächst Schimmel besonders gut.
- Bei großen Schimmelstellen informieren Sie Vermieter oder Genossenschaft und lassen Sie den Schimmel von Experten entfernen.

### Warten Sie Ihre Heizanlage.

Lassen Sie Heizung, Heizkörper und Therme regelmäßig fachmännisch warten. Dadurch wird der Wirkungsgrad Ihrer Heizung erhalten, die Lebensdauer der Anlage optimiert und die größtmögliche Sicherheit gewährleistet. Wenn Sie über eine Gasheizung verfügen, ist die Wartung und regelmäßige sicherheitstechnische Überprüfung der Anlage gesetzlich vorgeschrieben.

### Schicken Sie Ihre Heizung auf Urlaub.

Sind die Außentemperaturen im Sommer hoch, haben Kessel wenig zu tun. So erwärmen sie außerhalb der Heizsaison meist nur das Warmwasser zum Duschen, Baden oder Spülen. Um Energie zu sparen, sollten Sie Ihre Heizung im Sommer abschalten. Am einfachsten ist die Einstellung auf „Sommerbetrieb“. Diese lässt sich in der Regel über die analoge oder digitale Regelung vornehmen. Der Heizbetrieb wird unterbrochen, die Warmwasserversorgung ist nach wie vor gewährleistet.



## Verzichten Sie auf den Standby-Modus.

Vor allem der Standby-Verbrauch bei Fernseher, Spielekonsolen und Co sorgt dafür, dass der Stromzähler weiterläuft. Schalten Sie die Geräte bei längerer Abwesenheit deshalb ganz aus. **Verwenden Sie eine abschaltbare Steckerleiste für Ihre Standby-Geräte** – diese trennt das Gerät automatisch vom Netz. Beachten Sie, dass auch scheinbar kleine Netzgeräte auf lange Zeit viel Energie benötigen – auch dann, wenn keine Geräte angesteckt sind.

## Benutzen Sie Spielkonsolen nur zum Spielen.

**Spielkonsolen verbrauchen im inaktiven Zustand fast genau so viel Energie wie bei der Benutzung.** Selbst im Ruhezustand verbrauchen PlayStation und Co bis zu 180 Watt Strom. Schalten Sie deshalb nach dem Spielen nicht nur den Fernseher aus, sondern auch die Konsole. Wer seine Spielkonsole zum Abspielen von Filmen bzw. zum Streamen nutzt, der lässt sie auf „höchsten Touren“ laufen. **Um den Verbrauch beim Streamen niedrig zu halten, prüfen Sie, ob Ihr Fernseher diese Dienste übernehmen kann.** Moderne Smart-TVs besitzen die gleichen Streaming-Apps.

## Smarte Nutzung Ihres Home Office.

- Ein PC hat, je nach Ausstattung, einen relativ hohen Standby-Verbrauch. Dieser kann stark reduziert werden, indem man in der Systemsteuerung die Energieoptionen bzw. den Energiesparmodus aktiviert und an die persönlichen Präferenzen anpasst, z. B. Abschaltung des Bildschirms nach 5 Minuten ohne Aktivitäten.
- Programme, die im Hintergrund laufen und nicht benötigt werden, verbrauchen Prozessorleistung und somit Energie. Um die Prozessorleistung zu erhöhen und Energie zu sparen, schließen Sie die Programme manuell oder entfernen Sie diese von Ihrem PC. Es gibt auch diverse PC-Optimierungsprogramme (ggf. auch Virenschutzprogramme), welche dabei helfen, Ihren PC dauerhaft zu optimieren.
- Laserdrucker brauchen viel mehr Energie als Tintenstrahldrucker.
- Der meiste Standby-Verbrauch fällt bei den Peripheriegeräten eines PCs an, welche oft 24 Stunden unter Strom stehen. Schalten Sie Kopierer, Drucker, Scanner, Sound-systeme und vor allem alle Arten von Servern (z. B. diverse Geräte zum Streamen) mittels Steckerleiste aus.
- **Router und Modems sind die größten Energieverbraucher** in der Peripherie. Sie haben eine relativ hohe Leistung und laufen oft 24 Stunden durch. Schalten Sie den Router ab – eventuell mittels Steckerleiste – wenn er nicht benötigt wird.

## Kochen Sie energieeffizient.

- **Achten Sie schon beim Kauf eines Herdes auf Energieeffizienz.** Ceranfelder brauchen weniger Strom als herkömmliche Kochplatten. Noch effizienter sind Induktionsplatten. Für diese benötigen Sie spezielles Kochgeschirr.
- Verwenden Sie für Elektroherde nur Kochtöpfe und Pfannen, deren Böden eben sind. Sollte der Boden gewölbt sein, ist die Wärmeübertragung schlecht.
- Achten Sie darauf, dass die **Größe des Topfes und der Herdplatte übereinstimmen.** Ist der Durchmesser des Topfes um nur drei Zentimeter kleiner, werden 30 Prozent der Energie verschwendet.

- Wählen Sie die richtige Betriebstemperatur und schalten Sie nach dem Ankochen auf die erforderliche Dauertemperatur zurück. Wenn möglich, **nutzen Sie die Restwärme der Herdplatte.**
- Kochen Sie mit Deckel. Öffnen Sie den Topf so selten wie möglich. Der Deckel sollte gut schließen, sonst entweicht wertvolle Wärme. **Kochen ohne Deckel verbraucht bis zu dreimal mehr Energie.**
- Spezialgeräte wie Eierkocher oder Toaster verbrauchen weniger Energie als die Zubereitung im Kochtopf oder im Backofen.
- **Ein Wasserkocher benötigt für das Erhitzen von einem Liter Wasser nur halb soviel Energie wie der E-Herd.**

## Sparen Sie beim Backen Zeit und Energie.

Den Backofen müssen Sie nicht vorheizen. Nur bei Brandteig und Blätterteig sowie geformtem Hefengebäck ist ein Vorheizen notwendig. **Nützen Sie auch die Restwärme des Backofens.** Beträgt die Dauer des Backens über 40 Minuten, können Sie zehn Minuten vor Ende der Backdauer abschalten. **Sie sparen damit bis zu 20 Prozent Energie und Kosten.** Öffnen Sie die Backofentür nicht unnötig – dadurch geht Wärme verloren. Durch gleichzeitiges Garen/Backen von mehreren Kuchen oder Gerichten im Backrohr sparen Sie zusätzlich Zeit und Energie.

## Spülen Sie Ihr Geschirr richtig.

- Achten Sie beim Gerätekauf auf die Energieeffizienzklasse. Am besten ist die höchste Kategorie A. Überlegen Sie, welche Füllmenge tatsächlich benötigt wird und kaufen Sie Geräte nicht zu groß.
- **Standard-Geräte mit 60 Zentimeter Breite verbrauchen im Durchschnitt weniger Wasser und Energie** als schmale Geräte mit 45 Zentimeter Breite.
- **Volle Maschine – volle Ausnutzung!** Schalten Sie Ihren Geschirrspüler nur dann ein, wenn er so voll wie möglich ist. Selbst die Programmfunktion „Spardurchgang“, zweimal verwendet, verbraucht mehr Strom und Wasser als ein voller Durchgang.
- **Wählen Sie statt 60° C nur 50° C. Damit können Sie den Energieverbrauch um 30 Prozent reduzieren.** Auch mit dem Kurzprogramm (bei voller Beladung) können Sie Wasser und Energie sparen.

## Clever kühlen und gefrieren.

- **Achten Sie beim Kauf des Gerätes auf die Energieeffizienzklasse.** Geräte der höchsten Kategorie A verbrauchen bis zu 45 Prozent weniger Strom als G-Geräte.
- Eine Gefriertruhe bietet bei gleicher Größe mehr Einlagerungsraum als ein Gefrierschrank und braucht bis zu 15 Prozent weniger Strom.
- Wie groß muss Ihr Kühlschrank sein? Als Faustregel für die Kühlschrankgröße gelten 50 Liter Inhalt pro Person, für einen Single-Haushalt reichen 100 bis 140 Liter Nutzinhalt. **Ein Kühlgerät ist dann richtig ausgenutzt, wenn es zu mindestens 70 Prozent gefüllt ist.** Aber Achtung: Ein übervoller Kühlschrank sorgt auch für einen hohen Energieverbrauch.
- Beim Kühlschrank reicht eine Innentemperatur von 7° C, das spart im Vergleich zu einer Temperatur von 5° C rund 15 Prozent Strom.

- Bei Gefriergeräten reicht eine Temperatur von  $-18^{\circ}\text{C}$  aus.
- Befüllen Sie Kühlgeräte nicht mit warmen Speisen. Das kostet zusätzlich Energie und kann Vereisungen verursachen. **Geben Sie Speisen nur ausgekühlt und gut verpackt in die Kühlgeräte.**
- Wenn Sie länger verreisen und es möglich ist, den Kühlschrank vorher zu entleeren, abzutauen und abzuschalten, dann schicken Sie doch auch Ihren Kühlschrank auf Urlaub. Lassen Sie dabei die Gerätetür offen, damit sich kein Schimmel bilden kann. Somit ersparen Sie sich unnötige Kosten.

### Waschen Sie wirtschaftlich.

**Energiesparprogramme sparen bis zu 40 Prozent an Strom**, da die längere Einwirkzeit die hohe Waschttemperatur ersetzt. Wählen Sie nach Möglichkeit eine niedrigere Waschttemperatur. Bei  $95^{\circ}\text{C}$  wird doppelt so viel Energie verbraucht wie bei  $60^{\circ}\text{C}$ . **Normal verschmutzte Wäsche wird auch bei  $40^{\circ}\text{C}$  sauber.** Behandeln Sie einzelne Flecken vor, anstatt die gesamte Ladung bei hoher Temperatur zu waschen. Kurzwaschprogramme sparen Energie und sind meist ausreichend.

### Trocknen Sie mit Plan.

- Generell ist das **Lufttrocknen** der Wäsche dem Trocknen mit elektronischen Hilfsmitteln vorzuziehen.
- Es gibt zwei Trocknersysteme: **Kondensationstrockner brauchen bis zu 15 Prozent mehr Strom als Ablufttrockner.**
- **Wäschetrockner mit Wärmerückgewinnung** (eingebaute Wärmepumpe) verbrauchen um 50 Prozent weniger Strom.
- **Verstopfte Luftfilter verlängern die Trockenzeiten**, säubern Sie deshalb vor jedem Trocknen den Filter. Auch verkalkte Geräte benötigen mehr Strom.
- Übertrocknen schadet den Textilien und kostet Energie. Am besten sind **Trockner mit Feuchtigkeitssensoren, die automatisch abschalten.**

### Bügeln Sie mit System.

Trocknen Sie Ihre Wäsche bügelfeucht und nicht schranktrocken. Sowohl zu feuchte als auch zu trockene Wäsche muss länger gebügelt werden. Stecken Sie das Bügeleisen während eventueller Pausen aus. Es genügt nicht, das Bügeleisen nur auf „Null“ zu stellen, da es selbst dann noch eine erhebliche Menge an Strom verbraucht.

### Schaffen Sie mit Licht Atmosphäre.

- Wenn Sie das **allgemeine Beleuchtungsniveau niedrig halten** und stattdessen den Arbeitsplatz stark beleuchten, **spart das nicht nur Energie, sondern ist auch augenfreundlicher.** Zusätzlich schaffen Sie eine angenehme Atmosphäre.
- **Deckenfluter sind wahre Stromfresser:** Sie verbrauchen das Fünffache der ehemaligen 60 Watt-Glühbirne, da viele Deckenfluter mit 300 oder 500 Watt-Halogenlampen betrieben werden. LED-Deckenfluter reduzieren den Verbrauch beträchtlich. Zukünftig werden OLED-Panels den Verbrauch nochmals deutlich senken.
- Schalten Sie das Licht aus, sobald Sie das Haus verlassen. Zur Einbruchabwehr können Sie Zeitschaltuhren und Bewegungsmelder verwenden.
- **Reinigen Sie Ihre Beleuchtung regelmäßig.**
- **LED-Lampen sind Sparmeister** – ihr Stromverbrauch ist extrem niedrig. **Je nach Einsatzbereich können bis zu 85 Prozent der Energie eingespart werden.** LED-Lampen haben mit rund 30.000 Betriebsstunden eine extrem hohe Lebensdauer. Eine herkömmliche Energiesparlampe bringt es im Vergleich dazu auf 8.000 bis 15.000 Betriebsstunden. Ein weiterer Vorteil der LED-Lampen: Sie haben keine Einschaltverzögerung und geben ab der ersten Sekunde das volle Licht ab.