

Unsere Energiespartipps

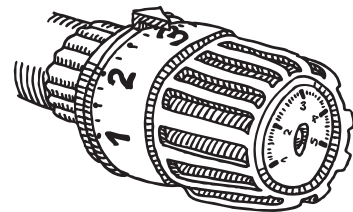
1 | Tipps fürs Heizen

Temperatur richtig einstellen

Hohe Temperaturen in den eigenen vier Wänden bedeuten einen Mehraufwand an Gas oder Energie, um die gewünschte Raumtemperatur zu erreichen. Das bedeutet wiederum, dass man mehr zahlen muss. Es ist sparsamer, die Wohnung nicht zu überheizen. Wenn die durchschnittliche Raumtemperatur um **1 Grad gesenkt** wird, **spart man rund 6 Prozent Heizkosten**. Mit smarten Heizungsreglern mit automatischer Nachabsenkung lässt sich zusätzlich Energie sparen. So können vor allem Mieter unabhängig von der Einstellung der Heizungsanlage sparsam heizen.

Empfohlene Temperaturen für Innenräume:

- 19°C Arbeitszimmer
- 20°C Wohnraum
- 21°C Kinderzimmer und Bad
- 18°C Küche
- 17°C Schlafzimmer
- 15°C Flur
- nächtliche Raumtemperaturen auf 14–17°C absenken



Moderne Heiztechnik nutzen

Moderne Heiztechnologien werden immer effizienter, e. a. einen effizienteren Einsatz von Betriebsstoffen. Aktuelle **Niedertemperatur- oder Brennwertkessel** verbrauchen **etwa 40 Prozent weniger Energie** als alte Heizungsanlagen. Insbesondere Erdgas entlastet die Umwelt, denn die Kessel produzieren weniger Schadstoffe und vermeiden fast gänzlich den Ausstoß von Schwefeldioxid, Staub, Schwermetallen und Kohlenwasserstoffen. Darüber hinaus sind moderne Heizanlagen intelligent und können individuell programmiert werden, sodass Einstellungen auf Grundlage von Außentemperaturen, Uhrzeiten und weiteren Parametern vorgenommen werden können. Nutzt man eine moderne Heizungsanlage, wird man über die Jahre hinweg, durch die Effizienz der neuen Systeme, viel Geld sparen.

Regelmäßige Wartung

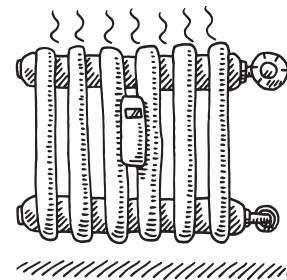
Die regelmäßige Wartung der Heizungsanlage ist dringend zu empfehlen, ansonsten erhöht sich der Verbrauch schleichend, ohne dass man es merkt. Der Experte erkennt möglichen Verschleiß sofort und kann auf Fehler aufmerksam machen. Darüber hinaus kann man sich über die richtige Einstellung beraten lassen und verbraucht so weniger Energie für den Betrieb der Heizungsanlage.

Absenken der Systemtemperatur

Der Energieverbrauch kann auch durch die Verringerung der Systemtemperatur in der Heizperiode reduziert werden. Häufig sind die Vorlauftemperaturen zu hoch eingestellt. Je nach Außentemperatur, Dämmung und Gebäudebeschaffenheit sollte die Temperatur individuell angepasst sein. Am besten, man lässt sich von einem Experten beraten.

Tipps für die Heizkörper

- Vermeiden Sie Heizkörperverkleidungen.
- Stellen Sie keine Möbel vor die Heizung.
- Trocknen Sie Wäsche nur im Notfall über der Heizung.
- Heizungen, die vor dünnen Wänden in Nischen stehen, sollten nachträglich gedämmt werden.
- Zentralheizungen im Keller sollten ebenfalls gedämmt sein.

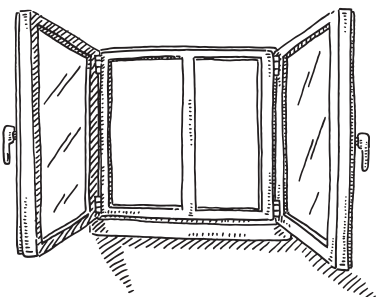


2 | Tipps für Ihr Zuhause

Richtig lüften

Frische Luft in den Räumen tut gut. Ständig gekippte Fenster bringen aber erhöhte Energiekosten. Diese können mehrere hundert Euro betragen.

So lüftet man richtig:



- Viermal am Tag Stoßlüften oder Querlüften in der Heizperiode.
- Während des Lüftens die Thermostate herunterdrehen.
- Die optimale Luftfeuchtigkeit in Innenräumen beträgt 50–60 Prozent.
- Nutzen Sie Hygrometer, um die Luftfeuchtigkeit zu messen und bei einer Überschreitung zu lüften.
- Nach dem Duschen und Kochen kurz gründlich querlüften.
- Wäsche draußen oder im Waschkeller trocknen.

Fenster und Türen abdichten

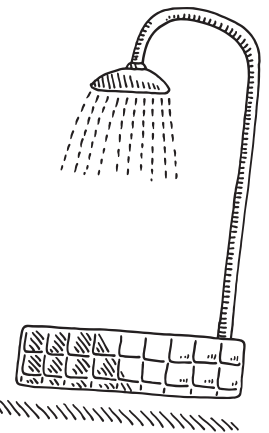
Fenster und Türen können z. B. mit elastischen Dichtungsbändern nachträglich abgedichtet werden. In kalten Nächten sollten außerdem Rollos, Vorhänge und Jalousien geschlossen sein. Darf's etwas mehr sein? Dann ist die Dämmung offen liegender Heizungsrohre zu empfehlen. Im Baumarkt bekommt man für wenig Geld geeignete Rohrschalen, Glas- und Mineralfaserbandagen oder selbstklebende Isolierbinden.

GEMEINSAM ENERGIE SPAREN

Eine Initiative der **ENERGY-M** Stadtwerke

Tipps beim Duschen

Eine lange und warme Dusche ist für viele wichtig, insbesondere in der kalten Jahreszeit. Aber wenn man das Duschen auf 5 Minuten beschränkt und **zusätzlich Sparduschköpfe** nutzen, kann eine Menge Energie eingespart werden. Mit einem Sparduschkopf wird die Wassermenge durch einen integrierten Durchflussbegrenzer bis zu 50 Prozent reduziert. Eine vierköpfige Familie kann so im Jahr mehrere hundert Euro Energie- und Wasserkosten sparen.



Kühlschrank und Co.

- Kühlschrank und Herd getrennt bzw. mit Abstand aufstellen.
- Kühlschranktür immer nur kurz öffnen.
- Nur abgekühlte Speisen in den Kühlschrank stellen.
- Kühlschrank auf 7°C einstellen.
- Gefrierfach auf max. -18°C einstellen.

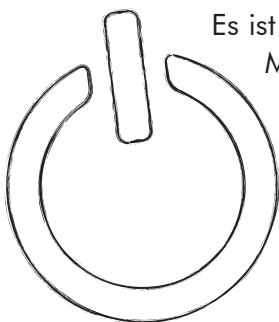
Effizienzklassen helfen

Eine Verbesserung in der Energieeffizienzklasse von A zu A+++ kann hunderte Euro im Jahr sparen. A+++ Geräte sind zwar häufig im Erwerb teurer, amortisieren sich aber nach einer Weile der Nutzung in jedem Fall.

Kleine Geräte mit großer Wirkung: Durch Nutzung von Kleingeräten kann Energie gespart werden. Diese Kleingeräte liefern effektive Kochergebnisse:

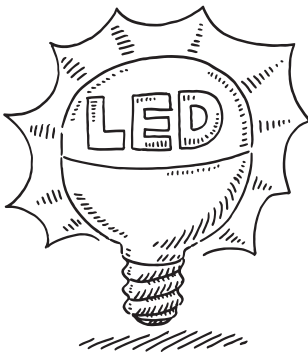
- Eierkocher
- Wasserkocher
- Toaster
- Kaffeemaschine

Standby vermeiden



Es ist schon lange bekannt, trotzdem sind viele Haushaltsgeräte ständig im Standby-Modus. Das kostet jeden Tag etwas Energie, summiert sich aber im Laufe der Zeit. Durch eine **schaltbare Steckerleiste** werden die nicht genutzten Geräte durch Ausschalten der Steckerleiste vom Stromnetz getrennt. Damit kann dem schleichenden Verbrauch entgegengewirkt werden.

Tipp: Auch an die Ladegeräte denken. Hier spart man ebenfalls Strom, indem die Geräte nach dem vollständigen Laden aus der Steckdose entfernt werden.



Auf LED-Leuchten umsteigen

Wer seine herkömmlichen Leuchten durch LED ersetzt, kann bis zu 80 Prozent des Stromverbrauchs für die Beleuchtung einsparen. Grund ist, dass LED-Leuchten die eingesetzte Energie deutlich besser in Licht umsetzen als herkömmliche Leuchtmittel. LED-Lampen haben außerdem eine längere Lebensdauer und kaum Wärmeentwicklung.

Licht öfter ausschalten

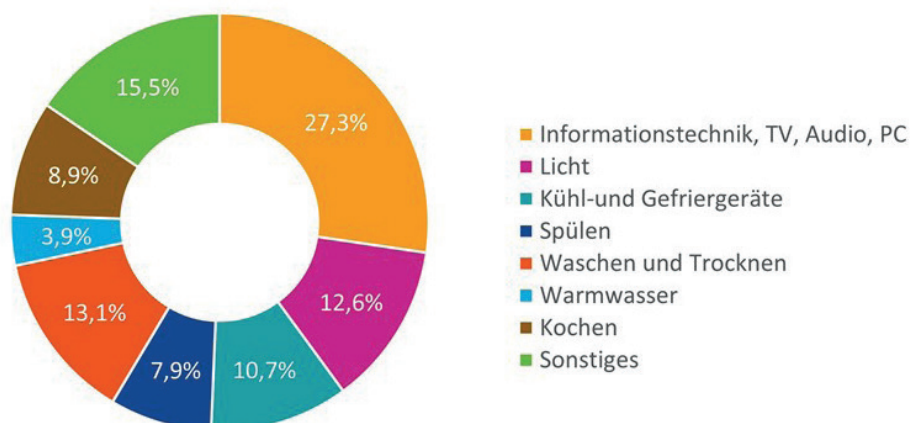
Einfach, aber effektiv: Schalten Sie in Räumen das Licht aus, in denen Sie sich nicht aufhalten. Nutzen Sie für Außenbereiche, wie Balkon und Garten, lieber Solarlampen. Diese laden sich tagsüber auf und sorgen am Abend für eine stimmungsvolle Beleuchtung.

Computereinstellungen prüfen

Die Informationstechnik zählt zu den größten „Stromfressern“ im Alltag. Zusätzlich Energie sparen kann man, indem der Monitor vom PC – wenn gesundheitlich verträglich – etwas dunkler gestellt wird und auf zusätzliche animierte Bildschirmschoner verzichtet. Über die Systemsteuerung lässt sich einstellen, nach wie vielen Minuten der Rechner in den Energiesparmodus übergeht oder sich sogar selbst abschaltet. Übrigens: Notebooks oder Tablets sind energiesparsamer als ein PC-Tower.

Wussten Sie, die größten Stromfresser im Haushalt sind:

Zusammensetzung des Stromverbrauchs eines Haushaltes in Deutschland 2021*



* durchschnittlicher Stromverbrauch eines Haushaltes:
2.660 kWh/Jahr, Stand 03/2021, Quelle: BDEW

3 | Tipps für die Küche

Wasserkocher – nur so viel Wasser, wie man benötigt

Ein Wasserkocher ist für das Erwärmen kleiner Mengen sehr viel effizienter als ein Elektroherd. Dennoch sollte man darauf achten, dass nur so viel Wasser eingefüllt wird, wie wirklich benötigt. Somit spart man auf Dauer auch Energie.

Kochtopf – Größe und Temperatur

Beim Kochen sollte nach Möglichkeit, immer der passende Topf zur Kochstelle genutzt werden. Ist der Topf zu klein, können bis zu 20 Prozent Wärme und Energie verloren gehen. Ist der Topf viel zu groß, erhöhen sich Kochzeit enorm und der Energieverbrauch steigt. Während des Kochens sollte die Temperatur reguliert werden. Nach erstem Aufkochen oder Anbraten kann dann mit niedriger Temperatur zu Ende gegart werden. Übrigens: Das Zubereiten von Speisen in einem Schnellkochtopf spart nicht nur Zeit, sondern verbraucht rund 30 Prozent weniger Energie.

Zusätzliche Tipps beim Kochen

An den Topfdeckel denken

Auch mit dem Deckel auf dem Topf lässt sich zusätzliche Energie sparen. Mit einem angekipp-ten Deckel benötigt man doppelt so viel Energie oder sogar noch mehr. Nutzen Sie spezielles Kochgeschirr wie z. B. einen Überlaufschutz.

Restwärme mit einrechnen

Berücksichtigen Sie die Restwärme des Elektrokochfeldes beim Zubereiten der Speisen. Sie können den E-Herd ca. fünf bis zehn Minuten vor dem Ende der Garzeit ausschalten. Ähnliches gilt für den Backofen. Schalten Sie bei längeren Backzeiten, mehr als 40 Minuten, den Ofen ca. 10 Minuten vor Ende der Backzeit aus.

Umluft statt Ober- und Unterhitze

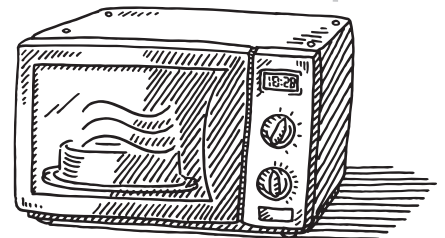
Bei Umluft liegt die Backtemperatur ca. 20–30°C niedriger als bei Ober-/Unterhitze. Dadurch spart man ca. 25 bis 40 Prozent an Strom.

Mikrowelle – ideal für kleine Portionen

Kleinere Portionen oder beispielsweise eine Tasse Tee oder Milch lassen sich schnell und energiesparend in der Mikrowelle erhitzen.

Erst abkühlen oder auftauen

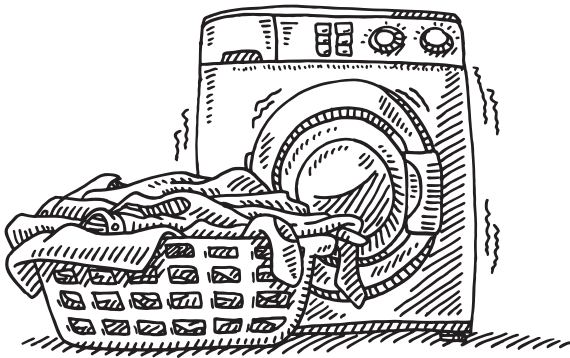
Warme Speisen sollten zuerst abgekühlt werden, bevor sie im Kühl- oder Gefrierschrank gelagert werden. Tiefgefrorenes lässt sich am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Durch die dabei abgegebene Kälte muss der Kühlschrank weniger arbeiten.



Optimal Geschirr spülen

Auch hier gilt: Erst anstellen, wenn die Geschirrspülmaschine voll ist. Wenn das Geschirr bei 50°C statt 60°C gespült wird, spart man ca. 25 Prozent Strom. Bei wenig Geschirr ist es sogar effizienter, per Hand abzuspülen. Dabei das Spülbecken mit Wasser füllen und nicht unter laufendem Wasser abwaschen. **Noch ein Tipp:** Wenn möglich den Geschirrspüler ans Warmwasser anschließen, um zusätzlich Energie fürs Aufheizen des Wassers zu sparen.

4 | Energie sparen beim Wäschewaschen



Optimale Ladung und Sparprogramme nutzen

Nutzen Sie die Trommel der Waschmaschine nach Möglichkeit vollständig aus und verschenken Sie keinen Platz. Hinweise zur optimalen Beladung sind in der Regel in der Bedienungsanleitung der Waschmaschine zu finden. Verzichten Sie auf Vorwäsche bzw. Vorspülen und nutzen Sie vorhandene Sparprogramme.

Auf das Waschmittel achten

Moderne Waschmittel machen die Wäsche sauber, ohne dass die Maschine hohe Temperaturen nutzen muss. Häufig reichen 30°C bis 40°C aus, um optimale Ergebnisse zu erzielen. Das gilt auch für die traditionelle Kochwäsche. Waschen Sie Wäsche nur dann, wenn Sie eine Maschine komplett füllen können. Wenn Sie dann auch noch den Vorwaschgang auslassen, sparen Sie im Jahr ca. 5 000 Liter Wasser, 16 Kilogramm Waschmittel und fast 200 Kilowattstunden Strom.

Wäsche an der Luft trocknen lassen

Ein Wäschetrockner verbraucht doppelt so viel Strom wie eine Waschmaschine. Wenn es Ihnen möglich ist, trocknen Sie die Wäsche möglichst auf der Leine im Freien. Ansonsten ist der Wäscheständer auf dem Boden oder im Keller eine gute Alternative.

Wenn es doch der Trockner sein soll, schleudern Sie die Wäsche vorher ordentlich. Nutzen Sie auch hier die vollen Ladekapazitäten. Eine ganze Füllung benötigt 30 Prozent weniger Strom als zwei halbe. Falls die Wäsche noch gebügelt werden muss, reicht das Programm „bügeltrocken“, es benötigt weniger Zeit und somit auch weniger Energie.



Mehr Informationen zum Energiesparen finden Sie auch unter www.energiewechsel.de