

Unsere Energiespartipps für Ihr Zuhause (Vorschlag Jens Jacobs)

Mit Ihrer Entscheidung für eigenverantwortliches Handeln ersparen Sie der Umwelt jedes Jahr eine Menge CO₂. Gleichzeitig tragen Sie zum Ausbau der Erneuerbaren Energien bei. Mit kleinen Anpassungen können Sie aber auch darüber hinaus noch viel Energie und Geld sparen, denn die Beste Umwelttechnik ist das Einsparen von Energie.

Unser wichtigster Energiespartipp ist: Gehen Sie aufmerksam durch Ihren Alltag und hinterfragen Sie Ihre Gewohnheiten. Geht es nicht auch energiesparender? Wir würden uns freuen, wenn Sie die folgenden Tipps zu weiteren Einsparungen inspirieren.

Kühlen und Gefrieren

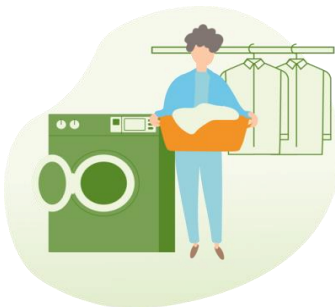


Kühl- und Gefriergeräte zählen zu den größten Energiefressern im Haushalt. Sobald eine Eisschicht sichtbar wird, ist Abtauen angesagt. Schon ein Zentimeter Eis kann den Stromverbrauch um bis zu 15 Prozent steigern. Lassen Sie Warmes erst abkühlen, bevor Sie es in den Kühlschrank stellen und schließen Sie die Türen stets schnellstmöglich.

Allzu kalt ist überflüssig: Kühlschrank und Gefriertruhe kühlen nicht besser, wenn sie arktisch eingestellt sind: 7 °C im Kühlschrank (im oberen Fach messen) und -18 °C im Gefriergerät reichen völlig aus. Bei einer Senkung um nur ein Grad steigt der Stromverbrauch bereits um etwa 6 Prozent.

Kalt und kalt gesellt sich gern: Stellen Sie Gefrier- oder Kühlgeräte weder in die Nähe von Herd und Heizung noch an einen sonnigen Standort, denn mit erhöhter Umgebungstemperatur steigt der Stromverbrauch. Platzieren Sie Ihre Gefriertruhe am besten im kühlen Keller.

Waschen und Trocknen



Rund 13 Prozent eines durchschnittlichen Stromverbrauchs gehen aufs Konto von Waschmaschine und Trockner. Im Mittel verbrauchen Waschmaschinen satte 200 Kilowattstunden Strom pro Jahr. Energieeffiziente Waschmaschinen aber sparen gegenüber einem veralteten Modell pro Waschgang bis zu 70 Prozent Strom und Wasser. Beim Neukauf lohnt also der Blick auf die Energieeffizienzklasse. Beladen Sie die Maschine immer möglichst vollständig.

Eine Frage der Einstellung:

Bei 40 statt bei 60 °C zu waschen, spart rund die Hälfte – bei 30 °C sogar zwei Drittel an Strom! Bei Wäsche, die direkt mit dem Körper in Berührung kommt, sind aus Gründen der Hygiene weiterhin 60 °C angebracht. Verwenden Sie stets das Energiespar-Programm und entnehmen Sie die Wäsche zügig nach dem Waschen, um lange Stand-by-Phasen zu vermeiden.

Trockener Humor: Warum kostenlos, wenn man dafür bezahlen kann – so könnte man über Wäschetrockner witzeln. Auf der Leine trocknet Wäsche gratis und ohne Energie zu verbrauchen, ein klassischer Wäschetrockner dagegen verschleudert bis zu viermal mehr Strom als ein Waschgang bei 40 °C. Schon fast zum Lachen, dennoch einen zu benutzen.

Kleineres Übel: Falls Sie einen Trockner für unverzichtbar halten, raten wir zu einem Gerät mit Wärmepumpe. Sie haben gegenüber konventionellen Kondensationstrocknern den Vorteil, dass die Wärmeenergie nicht ungenutzt verpufft, sondern erneut genutzt wird und Sie so rund 60 Prozent Energie sparen. So rechnen sich die höheren Anschaffungskosten nach einigen Jahren, wenn Sie das Gerät häufig nutzen.

Volle Ladung Trocknertipps: Wäsche in der Waschmaschine so trocken wie möglich zu schleudern (Schleuderrzahl 1.400 Umdrehungen pro Minute) ist wichtige Vorarbeit, um im Wäschetrockner Energie zu sparen. Nutzen Sie das Öko-Programm des Trockners. Das dauert zwar länger, ist aber stromsparender als das Standard-Programm. Es ist eine Frage des Respekts dem Energieeinsatz gegenüber, das Fassungsvermögen Ihres Geräts bei jedem Trocknungsvorgang möglichst gut auszunutzen.

Kochen und Backen



Der Strom fürs Kochen und Backen in einem Zwei-Personen-Haushalt macht im Schnitt 10 Prozent des gesamten Jahresverbrauchs aus. Da der Energieverlust bei der Umwandlung von Gas in Wärme deutlich geringer ist als bei Strom, kochen und backen Sie am effizientesten mit Gas. Wenn Sie sich für einen Elektro-Ofen entscheiden, wählen Sie einen energieeffizienten mit Umluft: Dieser verteilt die warme Luft gleichmäßig. So können Sie gleichzeitig auf mehreren Ebenen backen und können für das gleiche Ergebnis im Vergleich zu Ober- und Unterhitze u bis zu 30 Grad niedrigere Gartemperaturen wählen. Dadurch spart Backen mit Umluft etwa 15 Prozent Energie.

Deckel drauf: Beim Kochen ein passender Deckel auf den Topf oder die Pfanne zu setzen, spart etwa ein Viertel an Energie und Zeit obendrein. Wählen Sie außerdem Kochgeschirr, das den Größen der Herdplatten entspricht.

Wunderwaffe: wenig Wasser: Erhitzen Sie Wasser per Wasserkocher statt auf dem Herd – und immer nur genau so viel, wie Sie brauchen. Eier, Kartoffeln und Gemüse brauchen zum Garen lediglich ein bis zwei Zentimeter Wasser im Topf. Das spart Wasser und Energie – und erhält die Vitamine.

Energiesparen gebacken bekommen: Setzen Sie den Backofen sparsam ein: Brötchen beispielsweise lassen sich schneller und effizienter wieder kross toasten. Das Vorheizen können Sie sich in der Regel sparen – und damit bis zu 20 Prozent Energie. Öffnen Sie die Backofentür nicht öfter als nötig. So bleibt die Temperatur konstant und der Ofen braucht keine Energie zum Nachheizen. Nutzen Sie die Restwärme des Backofens zum Fertiggaren: Sie wirkt noch bis zu 15 Minuten nach Ausschalten des Ofens.

Staubsaugen



Energiesparende Staubsauger mit 1.000 Watt entfernen nicht nur effizient den Staub, sie verbrauchen gegenüber Modellen mit 1.500 Watt rund ein Drittel weniger Strom. Weiteres Plus vieler Umweltmodelle (häufig zu erkennen am Zusatz „Eco“, „Öko“ oder „Green“ im Namen): Sie sind anteilig aus recyceltem Material hergestellt. Nach ihrer Lebensdauer können sie erneut recycelt werden.

Duschen und Spülen



Viel Energie geht im Haushalt für das Erwärmen von Wasser drauf. Dabei spielen drei Faktoren eine Rolle: Wie lange läuft das Wasser, wie viel Wasser läuft durch und wie hoch wird es erhitzt. Daraus ergibt sich beim Duschen und Spülen ein hohes Sparpotenzial.

Luft duschen: Ein Sparduschkopf spart fast die Hälfte der Energie fürs warme Wasser, indem er Luft in den Wasserstrahl mischt. Wobei Standard-Duschen rund 13 Liter pro Minute durchlaufen, fließen mit Sparduschkopf nur etwa 8 Liter. 10 Minuten Duschen bei 38 Grad verbraucht mit Standard-Duschkopf etwa 11 Kilowattstunden, wenn das Wasser mit einer Gas-Etagenheizung erhitzt wird, sagt der Duschrechner der Verbraucherzentrale. Ein Sparduschkopf kommt mit satten 4,5 Kilowattstunden weniger aus. Das rechnet sich!

Spülend leicht 20 Prozent sparen: Achten Sie schon beim Kauf einer Spülmaschine auf möglichst niedrige Verbrauchswerte. (siehe Energielabel). Das Eco- oder Spar- ist das Programm der Wahl – es verbraucht in der Regel 20 Prozent weniger Strom als das Standard-Kurzprogramm. Höhere Temperaturen als 50 Grad Celsius braucht's nur bei besonders starker Verschmutzung. Und Vollladen bei jedem Spülgang ist natürlich Ehrensache.

Fernsehen



Mehr als ein Viertel des Stromverbrauchs ist auf Informationstechnik zurückzuführen. Fernseher, Stereoanlage und viele andere Geräte laufen nach dem Ausschalten im sogenannten Stand-by-Betrieb weiter. Der ist praktisch, aber teuer, denn er verbraucht rund um die Uhr Strom. Bei alten Geräten entstehen dabei schnell Stromkosten in zweistelliger Höhe pro Jahr und Gerät. Auch Netzteile, beispielsweise von Handys, Stehlampen oder Elektro-Zahnbürsten, sind versteckte Stromfresser.

Sie erkennen nicht ausgeschaltete Netzteile sowie Geräte im Stand-by-Verbrauch daran, dass sie Wärme abstrahlen beziehungsweise ein Kontrolllämpchen leuchtet. Eine ausschaltbare Mehrfachsteckdose hilft hier, Stromkosten zu senken.

Augen auf beim TV-Kauf: Achten Sie beim Kauf eines neuen Fernsehers unbedingt auf den Energieverbrauch. Die Unterschiede sind selbst bei gleich großen Modellen erheblich. Da die Bildschirmdiagonale mit in die Effizienzklasse einfließt, können besonders große Geräte eine gute Effizienzklasse erreichen, obwohl sie mehr Strom verbrauchen als kleinere. Hier gilt es deshalb, den ausgewiesenen Energieverbrauch und nicht nur die Klasse zu beachten. Es lohnt ein Blick in unabhängige Produkttests etwa von Stiftung Warentest.

Beleuchten



LEDs sind das energieeffizienteste Leuchtmittel. Sie sind über 80 Prozent sparsamer als Glühbirne und umweltfreundlicher als Energiesparlampen. Dazu sind sie extrem langlebig: LEDs haben je nach Produkt und Hersteller eine Lebensdauer von bis zu 50.000 Stunden. Zum Vergleich: Standard-Halogenleuchter kommen gerade einmal auf rund 2.000 Stunden. Eine komplette Umstellung rechnet sich oft schon nach ein bis drei Jahren.

Heizen



2018 wurden nach Angaben des Statistischen Bundesamtes je Haushalt 18.147 Kilowattstunden Energie für das Wohnen verbraucht. Den größten Anteil mit 73 Prozent der Energie verbraucht dabei das Heizen. Wer die Raumtemperatur zum Beispiel um nur zwei Grad Celsius senkt, spart ca. 12 Prozent der Heizkosten (rund 6 Prozent je Grad Differenz).

Grundsätzlich wird für den Wohn- und Essbereich eine Temperatur um 20 Grad empfohlen. Im Kinder- und Badezimmer können es auch zwei Grad mehr sein. Im Schlafzimmer dagegen ist eine Temperatur von 16 Grad optimal für guten Schlaf. Unter 16 Grad sollte die Raumtemperatur am Tag aber nicht fallen, damit kein Schimmel entsteht.

Gefühlte Temperatur: Das Wärmeempfinden des Körpers passt sich den Umständen an. Wer sehr viel heizt, gewöhnt sich daran und hat auch bei recht hohen Temperaturen irgendwann kalte Füße. Effektiver ist es, sich im Winter wärmer anzuziehen und vor allem die Füße warm zu halten. Der zweite Faktor ist Bewegung: Sie bringt den Kreislauf in Schwung und der Körper wärmt sich selbst. Ein wirkungsvoller Trick ist, kurz auf den Balkon oder an die kühle Luft zu gehen. Dann stellt der Körper auf „internes Heizen“.

Immer munter runter: Wann immer möglich, die Temperatur runterdrehen – nachts zum Beispiel um drei bis vier Grad. Allerdings sollte die Differenz wegen des Energiebedarfs fürs erneute Aufheizen am Morgen nicht zu groß sein. Bei mehrstündiger Abwesenheit am Tag ist ebenfalls eine Temperaturabsenkung ratsam. Wer einen regelmäßigen Wochenrhythmus hat, kann programmierbare Thermostate einbauen und diese in den jeweiligen Räumen auf den persönlichen Bedarf einstellen.

Garaus dem Gluckern: Wenn Heizkörper gluckern und nicht richtig warm werden, müssen sie entlüftet werden. Bei mehreren Etagen hilft zudem ein hydraulischer Abgleich, damit die Wärme in allen Räumen gleichmäßig ankommt.

Expresslüften: Kipplüften ist ineffektiv, sorgt für Fußkälte und kann Schimmelbildung begünstigen. Deshalb die Fensterbänke frei machen und zwei- bis dreimal täglich für etwa fünf Minuten stoßweise Querlüften. Dann wird die verbrauchte Luft schnell ausgetauscht, aber Wände und Wohnungseinrichtung bleiben warm.

Noch ganz dicht?: Zugige Fenster und Türen bewirken ein ungemütliches Raumgefühl und Fußkälte. Die Ritzen lassen sich mit Dichtungsbändern aus dem Baumarkt abdichten. Ob ein Fenster zieht, zeigt eine davor gehaltene Kerze mit ihrer Flamme gut an. Fensterläden und Thermo-Vorhänge helfen nachts, die Kälte draußen zu lassen. Dabei darauf achten, dass Vorhänge auf der Höhe der Fensterbank enden oder hinter dem Heizkörper hängen, damit die warme Luft in den Raum geleitet wird. Heizkörper außerdem entstauben und den Platz davor frei lassen, damit die Wärme gut in den Raum kommt.

Warmwasserwissen

Je nach Dämmstandard macht die Warmwasserbereitung 12 und mehr Prozent des Wärmebedarfs aus. Hier hilft zur Einsparung ein Warmwasser-Temperatur im eco-Modus (an der Heizung meistens einstellbar). Perlatoren und Duschsparköpfe reduzieren die durchfließende Wassermenge. Wenn der Wasserhahn zum Händewaschen normal auf kalt steht, muss die Heizung ebenfalls seltener arbeiten – oder der Durchlauferhitzer braucht weniger Strom.

Dämmen

Am größten sind die Einflussmöglichkeiten im Eigentum – durch konsequente Dämmung, die Nachrüstung der Heizungsanlage auf Brennwerttechnik oder am besten mit dem konsequenten Einsatz Erneuerbarer Energien.

Es gibt auch hier niedrighschwellige Sparmöglichkeiten, etwa durch die optimale Einstellung der Heizungsanlage, die gezielte Nutzung von einfallendem Sonnenlicht zum Heizen oder den Einbau einer effizienten Zirkulationspumpe (inklusive Förderung).

Tückisch ist die Situation beim Warmwasser, falls dieses in einer permanenten Zirkulationsschleife bereitgehalten wird. Dann entstehen bei schlechter Dämmung der Leitungen enorme Wärmeverluste, auch im Sommer. In diesem Fall sind elektrische Durchlauferhitzer an den entfernten Abnahmestellen des Hauses in der Regel effizienter. Weitere Möglichkeiten bieten Programme zur energetischen Gebäudesanierung.

Sanieren

Die neu aufgelegten KfW- und BAFA Förderprogramme bezuschusst den Heizungstausch mit bis zu 70 Prozent der entstehenden Kosten (siehe beiliegendes Diagramm). Daneben sind auch die deutlich aufgestockten der KfW-Förderbank sowie die „Energieberatung für Wohngebäude“ vom BAFA zu nennen.

Maximal minimieren Um Ihre individuellen Einsparpotenziale voll ausschöpfen und den Erfolg von Veränderungen abschätzen zu können, empfiehlt es sich, Ihren Stromverbrauch zu inspizieren. Zwischensteckbare Energiekostenmessgeräte messen den Stromverbrauch einzelner Geräte (gibt's im Baumarkt für rund 10 Euro). Man gibt den Preis pro Kilowattstunde ein und sieht dann die Kosten, die ein Gerät verursacht.



Lesen Sie eine Zeitlang täglich Ihren Stromzähler ab, um Ihren Tagesverbrauch zu errechnen und zu vergleichen. Für weiterführende Maßnahmen können Sie einen kostenlosen Energiesparcheck in Anspruch nehmen, den viele Verbraucherzentralen und Energieagenturen für private Haushalte anbieten.

Weitere Tipps zum Energiesparen finden Sie unter den nützlichen Links, die wir Ihnen unten zusammengestellt haben.

Nützliche Links:

[Stromspartipps der Verbraucherzentrale](#)

[Energiespartipps des Grüner-Strom-Labels](#)

[Tipps des Umweltbundesamts zum Heizen](#)

[Tipps von Utopia zum Heizen](#)

[Tipps des BUND zum Heizen](#)

[Stromcheck der Energieagentur.NRW](#)

[EU-Energieklassen](#)

[Plattform für ökologische Spitzenprodukte des Öko-Instituts](#)

[Kampagne des Bundesministeriums für Wirtschaft und Energie „Deutschland machts effizient“](#)

[Deutsche Energie-Agentur GmbH \(dena\)](#)

[Energieeffizienztipps des Bundesministeriums für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz](#)