

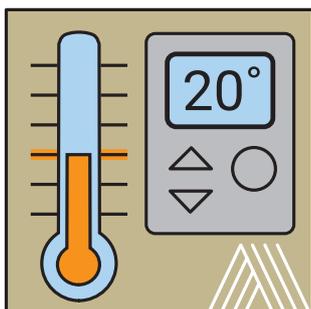
# Einfache Energiespartipps für jeden Haushalt

Wenn wir sorgsam mit Energie und Ressourcen umgehen und den Energieverbrauch im Blick behalten, sparen wir nicht nur bares Geld, sondern senken auch den CO<sub>2</sub>-Ausstoß. Um Strom, Wasser und Wärme einzusparen, braucht es nicht viel: vor allem Bewusstsein beim Gebrauch und Verbrauch von Energie und immer mal wieder eine Überprüfung unserer Gewohnheiten.



## 1 | Effizient heizen und lüften

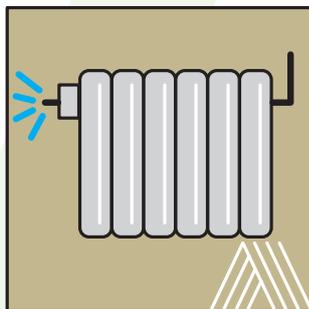
**Raumtemperatur anpassen:** In der Regel reichen schon 20 Grad aus, um sich behaglich zu fühlen. **Bereits 1 Grad weniger Raumtemperatur senkt den Verbrauch um etwa 6 Prozent!** Aber: Ist die Wohnung zu kalt, droht Schimmel! Bei Abwesenheit sollte konstant niedrig geheizt werden. Aber die Heizung nie auf null



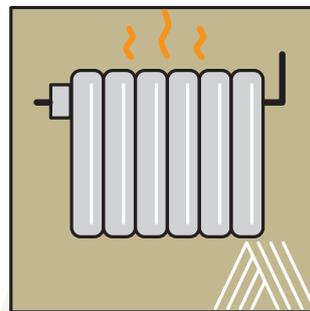
drehen. Stufe 2 (16–18 °C) reicht, wenn keiner zu Hause ist. Das gilt auch für nachts! Das Wiederaufheizen von ausgekühlten Räumen treibt die Heizkosten nach oben. Kommt warme Luft aus Wohnräumen in unbeheizte Räume, besteht verstärkt die Gefahr, dass sich Kondenswasser niederschlägt und Schimmel entsteht. Deshalb nie kalte Räume durch das Öffnen von Türen zu warmen Räumen erwärmen!

**Sparen durch digitales Heizthermostat:** Damit lassen sich die optimale Raumtemperatur und die Wunschzeiten programmieren und wir heizen genau für den tatsächlichen Bedarf.

**Heizkörper regelmäßig entlüften:** Wenn es im Heizkörper gluckert, ist Luft drin und er verbraucht mehr Energie als nötig. Für die Entlüftung bitte immer die Abstimmung mit dem Hausmeister suchen.



**Heizkörper freihalten:** Keine Möbel direkt vor die Heizung stellen, auf Heizkörperverkleidungen verzichten, keine Kleidung auf die Heizung legen.

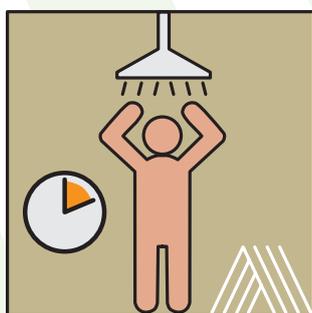
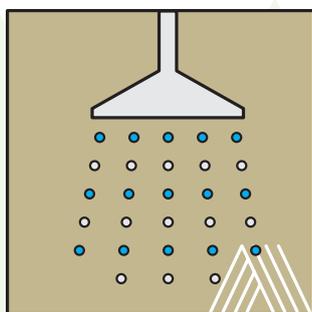


**Energieeffizient lüften:** Mehrmals täglich stoßlüften bei komplett offenem Fenster und kurz abgedrehter Raumheizung sorgt für genügend Sauerstoff und verhindert Schimmelbildung. Bei dauerhaft angekipptem Fenster dagegen geht Wärme verloren, auch weil Möbel und Luft unnötig auskühlen, so dass viel Energie benötigt wird, um den Raum (sowie Wände und Gegenstände) wieder aufzuwärmen.



## 2 | Warmwasser sparsam nutzen

**Duschen mit Sparduschkopf:** Das spart bis zu 30 Prozent Warmwasserkosten. Die Duschköpfe arbeiten mit unterschiedlichen Techniken, um trotz sparsamem Verbrauch ein gutes Duschgefühl zu schaffen. Die meisten kosten unter 40 Euro.



#### Kürzer oder seltener duschen:

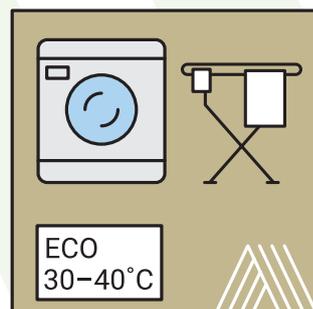
Das ist ein besonders starker Hebel zum Sparen. Und: Hände mit kaltem Wasser und Seife waschen reicht. Beim Zähneputzen nicht das Wasser laufen lassen. Zum Abspülen von Geschirr unter fließendem Wasser kein warmes Wasser nutzen. Zum Einweichen von Töpfen und Pfannen ebenfalls nur kaltes Wasser verwenden.



### 3 | Strom sparen im Haushalt

#### Elektrogeräte geschickt nutzen:

Eine Spülmaschine erspart uns nicht nur Zeit, sondern braucht auch wesentlich weniger Energie und Wasser als das Spülen von Hand. Bei Nutzung des Eco-Modus kann man 50 Prozent Energie und 30 Prozent Wasser gegenüber den „Normalprogrammen“ einsparen. Wer Wäsche bei niedrigen Temperaturen (30–40°C) wäscht, spart Energie und sorgt doch für Hygiene und Sauberkeit. Auch beim Waschen sollten wir ausschließlich Eco-Programme nutzen. Den Wäschetrockner möglichst abschaffen – die Wäsche trocknet gut auch an der Luft. Kühlschränke nicht zu kalt einstellen, Gefrierschränke regelmäßig abtauen. Beim Kauf neuer Geräte auf Effizienzklasse und Energieverbrauch achten.



**Beim Backen und Kochen im Kleinen sparen:** Der Deckel bleibt auf dem Topf, Umluft ist sparsamer als Ober- und Unterhitze, im Wasserkocher immer nur so viel Wasser erwärmen, wie benötigt wird. Auch beim Kochen ist es sparsamer und meist schneller, Wasser mit dem Wasserkocher zu erhitzen als auf dem Herd.



**Sparsam leuchten:** LED-Lampen brauchen wenig Energie. Dimmer sorgen dafür, dass wir nur so viel Licht haben, wie wir brauchen, im Außenbereich übernimmt das der Bewegungsmelder.

#### Heimliche Stromfresserei

**beenden:** Standby-Funktionen von Fernsehern, Computern, Druckern ausschalten, bei Telefonen und Rechnern immer wieder unnötige Funktionen und Programme deaktivieren. Ladegeräte nicht in der Steckdose lassen, WLAN des Routers nachts deaktivieren. Beim regelmäßigen Abschalten von Geräten hilft eine schaltbare Steckerleiste, eventuell mit Zeitschalter. Auch scheinbar kleine Maßnahmen machen sich auf der Energierechnung bemerkbar.

