

Jedes Grad zählt – richtig heizen!

Wenn Sie die Raumtemperatur um nur ein Grad absenken, sparen Sie bereits sechs Prozent Energie. Das heißt aber nicht, dass Sie in Ihrer Wohnung frieren sollen. Vielmehr kommt es darauf an, nicht mehr Energie zu verbrauchen als nötig. Die Skala ist bei allen Thermostatventilen gleich.

- Stufe eins bedeutet etwa zwölf Grad.
- Jede weitere Stufe bringt vier Grad mehr.
- Stufe drei steht also für 20 Grad, die höchste Stufe fünf für 28 Grad.

Die optimale Temperatur im Wohnzimmer liegt bei 20 Grad Celsius, in der Küche bei 18 bis 20 Grad, im Bad bei 23 Grad und im Schlafzimmer bei 16 bis 18 Grad.

Achtung: Auch in ungenutzten Räumen sollte es nicht kälter als etwa 16 Grad sein – hier könnte sich sonst Feuchtigkeit an den Wänden absetzen und zu Schimmelbildung führen.

Machen Sie dicht

Eine einfache und kostengünstige Art, Heizenergie zu sparen: Dichten Sie Fenster und Türen z. B. mit elastischen Dichtungsbändern ab. Für Türunterkanten gibt es bewegliche Dichtprofile und Bürstendichtungen. In kalten Nächten sollten Sie außerdem Rollos, Vorhänge und Jalousien geschlossen halten. Darf's etwas mehr sein? Dann dämmen Sie offen liegende Heizungsrohre. Im Baumarkt bekommen Sie für wenig Geld dafür geeignete Rohrschalen, Glas- und Mineralfaserbandagen oder selbstklebende Isolierbinden.

Lassen Sie Ihrer Heizung Luft

Damit Ihre Heizkörper richtig und energieeffizient funktionieren, müssen sie frei stehen: Möbel, lange Vorhänge oder Verkleidungen sollten genügend Abstand halten. Und: Entlüften Sie Ihre Heizung regelmäßig.

Energie sparen, Klima schützen, Kosten senken



Jeder Beitrag zählt: Energie sparen trägt dazu bei, den Bedarf an Gas, Kohle und Öl zu verringern, energiepolitisch unabhängiger zu werden, Geld zu sparen und das Klima zu schützen. Denn: die beste Energie ist die, die wir gar nicht erst verbrauchen.

Wir alle können dazu beitragen, im Haushalt Energie zu sparen und die stark gestiegenen Kosten für Strom, Lebensmittel, Heizung und Mobilität zu mindern. Es gibt viele Möglichkeiten, im Alltag weniger Energie zu verbrauchen. Oft genügen schon kleine Anpassungen.

Hier wird zu Hause am meisten Strom verbraucht
(Quelle: Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz)

Große Haushaltsgeräte und Unterhaltungselektronik sind die größten Energiefresser



Genießen Sie heißes Wasser bewusst

Für ein Vollbad plätschern durchschnittlich 120 Liter warmes Wasser durch unsere Leitungen. Unter der Dusche fließen dagegen nur etwa 70 Liter ab. Wenn Sie also öfter duschen als baden, sparen Sie einiges an Warmwasser und damit auch Geld. Ein Sparduschkopf trägt zusätzlich dazu bei, Ihren Warmwasserverbrauch zu senken. **Zusatz Tipp:** Waschen Sie Ihre Hände mit kaltem Wasser. Denn Seife entfernt den Schmutz auch ohne Warmwasser.

Energie sparen – was bereits ein Grad weniger Heizen erreicht

Um bei der Heizung Energie zu sparen, müssen wir nicht frieren. Denn bereits ein Grad weniger spart bis zu sechs Prozent Energie. Also runter mit der Temperatur abends im Wohnzimmer. Und auch im Schlafzimmer darf es kühler sein. Das hilft Energiekosten im Schlaf zu senken.

Energieeffizient leben: Tür zu!

Ein einfacher Energiespartipp für den Alltag mit großer Wirkung: Bis zu fünf Prozent an Heizkosten im Haus oder in der Wohnung können wir vermeiden, **indem wir die Türen zwischen unseren Räumen schließen**. Das gilt besonders für die Tür zum **Schlafzimmer**, das viele von uns nachts eher kühler mögen. Auch Türen zum **Flur** oder zum **Keller und Dachboden** sollten immer geschlossen bleiben, damit Wärme nicht unnötig entweicht.

Energiesparen beim Kochen und Backen:

- **Restwärme nutzen!** (Wer gerne kocht, kann mit diesen Tipps viel Strom sparen und klimafreundlich kochen:
Deckel auf den Topf setzen: Kochen mit Deckel kann den Energieverbrauch um bis zu zwei Drittel reduzieren.
Herd früher ausschalten: Wenn wir bereits kurz vor Ende des Garvorgangs den Herd ausstellen, sparen wir Energie (außer beim Induktionsherd). Die Restwärme ist meist stärker als angenommen.)
- **Klimafreundlich backen:** Umluft-Funktion nutzen. Das kann bis zu 15 Prozent Energie einsparen.
- **Auf Vorheizen verzichten:** Damit können wir bis zu acht Prozent Strom sparen.
- Mit **niedriger Temperatur** backen und **mehrere Ebenen im Ofen** gleichzeitig nutzen.



Kühlschrank: Sieben Grad reichen aus!

Mehr Nachhaltigkeit im Haus oder in der Wohnung: Oftmals ist im Haushalt der Kühlschrank zu kalt eingestellt. Durchschnittlich 5,8 Grad zeigt das Thermometer an. Das ist zu kalt – denn schon **sieben Grad** reichen aus, um Lebensmittel und Getränke verlässlich zu kühlen. **Bereits ein Grad hochschalten zahlt sich aus: Das senkt die Stromkosten um sechs Prozent.**

Und wenn wir schon am Kühlschrank sind, lohnt der Blick ins **Gefrierfach**. Dort sind **minus 18 Grad** vollkommen ausreichend. Eine coole Sache, mit nur zwei Handgriffen Stromkosten zu sparen



Waschmaschine: Auf Effizienz achten!

Wie wir Strom beim Waschen sparen: Ist die Waschmaschine in die Jahre gekommen, entwickelt sie sich oft zum Stromfresser. Moderne Maschinen waschen meist effizienter. Daher beim Kauf gleich in eine bessere Energieeffizienzklasse investieren und den Stromverbrauch nachhaltig reduzieren.

Moderne Maschinen passen die benötigte Energie- und Wassermenge automatisch an die Wäsche an, die sich in der Trommel befindet. Und sie haben meist viele Spezialprogramme, die auf die einzelnen Fasern genau abgestimmt sind. Saubere Sache!



Kurz und gut – richtig lüften!

Feuchtigkeit raus, Frischluft rein: Durch das richtige Lüften können Sie die Luftqualität in Ihrer Wohnung enorm verbessern und obendrein Heizkosten sparen. **Vermeiden Sie gekippte Fenster an kalten Tagen**. Am besten, Sie **lüften nur kurz bei weit geöffneten Fenstern** und abgedrehter Heizung. Extratipp: Wenn Sie Ihr Schlafzimmer morgens stoßlüften oder die Wohnung bei mehreren geöffneten Fenstern querlüften, sollten auch die Innentüren offenstehen. Wenn Sie aber in Bad oder Küche wegen hoher Feuchtigkeit lüften, sollten die Innentüren währenddessen geschlossen bleiben, damit sich die Feuchte nicht verteilen kann.