

## Energiesparmaßnahmen für den Alltag:

### Warmwasser

#### Duschkopf wechseln

Energiesparend duschen: Wassersparende Duschköpfe haben einen kleineren Kopf und bündeln das Wasser. So verbrauchen sie weniger als der reguläre Duschkopf oder gar eine Regendusche. Oft haben sie einen Durchflussbegrenzer gleich miteingebaut. Eine saubere Sache – die bis zu 30 Prozent Warmwasserkosten spart.

Energiesparend kochen: Auch in der Küche hilft ein sparsamer Strahlregler, den Energiefluss deutlich zu senken. Denn meistens läuft der Wasserhahn, um „mal schnell“ Gemüse, Obst und die Hände zu waschen. Alles kleine Griffe, die die große Rechnung am Ende ausmachen.

#### Kürzer duschen

Für angenehm warmes Duschwasser muss der Warmwasser-Aufbereiter viel Energie aufwenden. Reduzieren wir unsere Duschzeit auf höchstens fünf Minuten und senken die Wassertemperatur etwas, sparen wir nicht nur Warmwasser, sondern auch Energie. Das tut nicht nur der Umwelt, sondern auch unserer Haut gut, wie Hautärztinnen und Hautärzte empfehlen.

### Kühlen und Heizen

#### Wie Energie sparen: Schatten statt Klimaanlage

Lange und heiße Sommer lassen viele von uns mit einer Klimaanlage liebäugeln. Doch statt die Hitze mit hohen Stromkosten aus den eigenen vier Wänden zu vertreiben, lässt sie sich kostengünstiger von Beginn an aussperren. Zum Beispiel durch abdunkelnde Vorhänge, verspiegelte Außenjalousien oder reflektierende Markisen. Das spart nicht nur die Hitze, sondern auch den Strom.

#### 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.

## Heizkörper brauchen Freiheit

Bei Heizkörpern gilt das Motto: Sie brauchen Luft um sich – aber nicht in sich. Damit unsere Heizkörper energiesparend heizen, sollten wir sie nicht verdecken. Also kein Sofa direkt an den Heizkörper stellen. Auch Vorhänge sollten die Heizung nicht überdecken. Nur so kann der Heizkörper effizient arbeiten, was Heizkosten spart. Bis zu zwölf Prozent können hier eingespart werden. Auch regelmäßiges Entlüften bedeutet, Heizenergie zu sparen. Das dauert pro Heizkörper durchschnittlich fünf Minuten. Eine gut investierte Zeit, denn regelmäßiges Entlüften kann 1,5 Prozent der jährlichen Heizkosten senken.

## Smarte Thermostate – automatisch sparen

**Heizen mit K(n)öpfchen:** Smarte, programmierbare Thermostate helfen dabei, die optimale Raumtemperatur ebenso wie die gewünschten Heizzeiten einzustellen. Sie sind eine ideale Kombination aus Komfort und Energiesparmöglichkeiten.

Ein smartes Thermostat ist auch für Laien schnell installiert. Es genügt in vielen Fällen, an den Heizkörpern den alten Thermostatkopf ab - und das neue, smarte Modell anzuschrauben. Dafür am besten das alte Modell beim Neukauf im Geschäft zeigen und so gleich den passenden Adapter für die Heizkörperventile erhalten. Nur für den tatsächlichen Bedarf zu heizen, reduziert dauerhaft die Energiekosten.

## Heizungsanlage richtig einstellen

Bis zu 15 Prozent Energiekosten sparen zu Hause sind drin, wenn wir die Heizungsanlage nicht nur regelmäßig warten, sondern auch optimieren.

Sprich: Passen Sie die Heizung an Ihren tatsächlichen Bedarf an. So können Sie zum Beispiel über Nacht die Temperaturen absenken. Oder werktags ein paar Grad runter drehen, wenn wir außer Haus sind. So sind auch die Heizkosten deutlich spürbar absenkbar.

## Energieverlust den Riegel verschieben – Fenster und Türen abdichten

Wenn wir unsere Fenster und Türen abdichten, sparen wir Energie zu Hause und schonen unseren Geldbeutel. Elastische Dichtungsbänder für Türunterkanten sowie bewegliche Dichtprofile und Bürstendichtungen kosten wenig – und bringen viel! Besonders lohnen sich solche Abdichtungen bei der Wohnungstür zum kalten Treppenhaus.

Übrigens: Rollos, Vorhänge und Jalousien halten nicht nur im Sommer die Hitze draußen – im Herbst und Winter können sie die Kälte aussperren. Das spart Heiz- und Kühlkosten.

## Prima Klima – Energiespartipp Fenster

So lüften wir effizient: Heizung kurz ausschalten, Fenster weit öffnen, Innentüren ebenfalls aufmachen – und so einmal ordentlich für fünf bis zehn Minuten durch- und im Idealfall mit geöffneten Türen querlüften.

Ineffizient lüften wir hingegen, wenn wir Fenster den ganzen Tag gekippt lassen. Dann kühlen auch die Möbel aus, entsprechend braucht unsere Heizung abends mehr Energie.

## **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. So vermeiden wir, dass Wärme nicht unnötig entweicht.

## **Hier wird zu Hause am meisten Strom verbraucht**

Große Haushaltsgeräte und Unterhaltungselektronik sind die größten Energiefresser

- Informationstechnik, TV, Audio: 28 %
- Waschen und Trocknen: 14 %
- Licht: 13 %
- Kühl- und Gefriergeräte: 11 %
- Kochen: 9 %
- Spülen: 8 %
- Sonstiges: 17 %

Achten Sie deshalb auf die Energieeffizienzklasse bei Ihren Geräten.

## **Haushaltsgeräte und Kommunikation**

### **Fernseher: Größe entscheidend**

Ein zu großer Fernseher dominiert nicht nur den Raum, sondern macht auch auf der Stromrechnung ein unschönes Bild. Mit jedem Zoll mehr steigt der Stromverbrauch. Deshalb ist eine gute Möglichkeit Strom zu sparen, bei neuen Geräten genau zu überlegen, welche Größe wir tatsächlich benötigen. Für die Optik wie für den Geldbeutel. Wie bei der Waschmaschine gilt auch beim Fernseher: Altgeräte sind wahre Stromfresser, und Neugeräte sollten nicht nur hochklassige Filme zeigen, sondern auch hochklassige Energieeffizienz-Werte.

### **Beleuchtung: LEDs nutzen**

Die Beleuchtung macht am Energieverbrauch des ganzen Haushalts mehr aus, als wir denken. Wenn wir alte Glüh- und Halogenlampen durch neue LEDs austauschen, können wir bis zu 80 Prozent des Energieverbrauchs einsparen. Beim Kauf immer auf das EU-Energielabel achten – das leuchtet den Weg zu mehr Energieeffizienz.

### **Homeoffice: Laptop statt Desktop**

Strom sparen im Arbeitsalltag: Kann es auch ein Laptop fürs Homeoffice sein? Denn kleinere Geräte verbrauchen weniger Energie als ein Desktop-PC. Noch energieeffizienter sind

Tablets. Daher sollten wir beim Kauf eines neuen Geräts überlegen, was der Computer alles wirklich können muss – und was nicht.

### Mittelfristige Einsparmöglichkeiten – Tipps für Mieterinnen und Mieter

Zum Stromsparen in der Mietwohnung oder im gemieteten Haus beraten die Verbraucherzentralen – telefonisch, online oder im persönlichen Gespräch vor Ort. Sie geben Stromspartipps für die Wohnung, den Haushalt und den Eingangsbereich – also überall dort, wo Mieterinnen und Mieter selbst etwas verbessern können.

**Für Haushalte mit niedrigem Einkommen sind die individuellen Stromspartipps der Verbraucherzentralen kostenlos.**

**Während unseren Servicezeiten ist jederzeit ein Techniker im Haus, der Sie bei technischen Rückfragen beraten kann.**