

stark geschleudert wurde, muss der Trockner weniger arbeiten. Am besten haben Sie einen effizienten Wärmepumpentrockner.

### **Kühlschrank richtig sortieren**

Eine gute Kühlschrankeinstellung liegt bei sieben Grad. Damit erzeugen die meisten Kühlschränke Temperaturzonen: oben ist es wärmer, unten kälter. Also: Fleisch und Fisch nach unten, darüber Milch und Käse, oben Marmeladen und andere offene Gefäße. Auch regelmäßiges Abtauen des Gefrierfachs ist wichtig: Jeder Millimeter Eis erhöht den Stromverbrauch und kostet Geld.

### **Waschmaschine richtig einstellen**

Damit Ihre Wäsche sauber wird und angenehm duftet, ist in den meisten Fällen eine Temperatur von 30 bis 40 Grad ausreichend. Grobe Daumenregel: Eine Trommel 60-Grad-Wäsche verbraucht so viel Strom wie zwei Trommeln bei 40 Grad oder drei Trommeln bei 30 Grad. Am besten nutzen Sie das Eco-Programm.

### **Energiesparen beim Kochen**

Damit Sie in der Küche nicht unnötig Strom verschwenden: Topf oder Pfanne immer auf einer in der Größe passenden Kochplatte benutzen. Wasser besser im Wasserkocher statt im Topf erhitzen. Den Backofen vorheizen ist in den meisten Fällen unnötig, aber teuer.

### **Sparsam spülen**

Ein Geschirrspüler ist nicht nur praktisch, sondern verbraucht auch weniger Energie und Wasser als das Abwaschen von Hand. Essensreste vorher abkratzen, das Gerät immer voll beladen. Im Normalfall

Eco-Programm nutzen: Das läuft zwar länger, aber spart Strom, weil es weniger warmes Wasser braucht.

### **Standby-Modus ausschalten**

Wenn Sie Fernseher, Musikanlage oder Spielekonsole ausschalten, sind die meist gar nicht aus, sondern nur im Wartemodus. Standby nennt man das. Und Standby verbraucht weiterhin Strom. Also: Bitte ganz ausschalten, etwa mit einer Steckdosenleiste mit Schalter.

### **Alte Umwälzpumpe austauschen**

Umwälzpumpen befördern das Wasser vom Heizkessel durch die Rohre in die Heizkörper. Alte Pumpen arbeiten ohne Unterbrechung mit immer gleicher Leistung. Moderne Systeme erkennen, wann sie wie viel Leistung bringen müssen und arbeiten somit effizienter.

### **Alte Elektro-Durchlauferhitzer austauschen**

Durchlauferhitzer erwärmen das Wasser, während es durch das Gerät läuft, mit Strom. Moderne, vollelektronische Modelle lassen sich aufs Grad genau einstellen. Sie heizen nur bis zur Wunschtemperatur und haben einen Eco-Modus – eine Sparfunktion auf Knopfdruck.

### **Dämmung verbessern**

Wenn ein Haus schlecht oder nach veralteten Standards gedämmt ist, geht Heizenergie verloren. Mit einer guten Dämmung können Sie deshalb viel Energie und Geld sparen. Überprüfen Sie den Zustand Ihres Hauses gemeinsam mit einer zertifizierten Energieberaterin oder einem Energieberater. Die Fachkräfte wissen, was zu verbessern ist und wofür Sie einen Kostenzuschuss erhalten können.

# **Dies bitte nicht machen!**

**Nicht mit Radiatoren und elektrischen Heizlüftern heizen:** Radiatoren und elektrische Heizlüfter brauchen sehr viel Strom, und der kostet. Solche Geräte sind nicht dafür gemacht, eine Heizung zu ersetzen und sollten daher nur mit Bedacht eingesetzt werden.

**Keine Gaswärmer im Innenbereich verwenden.** Die sind gefährlich, weil sie sehr schnell sehr viel Hitze entwickeln, und das kann einen Brand im Zimmer auslösen. Außerdem droht eine Kohlendioxid-Vergiftung.

**Keine „Teelichtöfen“ bauen.** Die sind brandgefährlich: Die Teelichter können durch die Hitze schmelzen, das kann zu einem Wachsbrand führen. Den können Sie selbst kaum löschen. Es drohen meterhohe Flammen im Zimmer.

**Nicht die Temperatur am Warmwasserspeicher zu weit runterdrehen,** sonst können im Wasser giftige Legionellen entstehen und Sie werden krank.

**Nicht zu wenig heizen:** Bei weniger als 16 Grad setzt sich die Luftfeuchte in die Wände und auf die Möbel. Es droht Schimmel. Der ist ungesund für Menschen, Tiere und auch für die Bausubstanz.

**[www.sparenwasgeht.de](http://www.sparenwasgeht.de)**

**SPAREN  
WAS GEHT**

# **Wie Sie jetzt im Haus Energie und Kosten sparen.**

**Die wichtigsten Tipps und Hilfen**



**Herausgeber**  
BDEW Bundesverband der  
Energie- und Wasserwirtschaft e. V.  
Reinhardtstraße 32 | 10117 Berlin  
[www.bdew.de](http://www.bdew.de)

**SPAREN  
WAS GEHT**  
Eine Initiative  
der Energieversorger.

# Alle Tipps als Videos und Informationen zu Energiepreisen auf

[www.sparenwasgeht.de](http://www.sparenwasgeht.de)



Maja Braun ist zertifizierte Energieberaterin und Schornsteinfegermeisterin und täglich im Einsatz in vielen Haushalten. Sie erklärt, was Verbraucherinnen und Verbraucher jetzt wissen müssen, was man selbst tun kann und wo besser ein Fachbetrieb gerufen werden sollte.

## Temperatur absenken

Jedes Grad weniger verbraucht im Jahresmittel sechs Prozent weniger Energie und Geld. Nutzen Sie dazu die Zahlen auf dem Thermostat am Heizkörper, jede steht für eine Raumtemperatur: Sternchen: Frostschutz 6 °C, Stufe 1: ca. 12 °C, Stufe 2: ca. 16 °C, Stufe 3: ca. 20 °C, Stufe 4: ca. 24 °C, Stufe 5: ca. 28 °C. Wenn die gewünschte Temperatur erreicht ist, reduziert der Thermostat die Wärmezufuhr automatisch. Voll aufdrehen macht nicht schneller warm, führt aber schnell zum Überheizen. Unter 16 Grad sollte es im Winter in bewohnten Räumen nicht werden, sonst kann Schimmel entstehen.

## Richtig lüften

Lüften ist gesund und auch wichtig für die Bausubstanz, weil verbrauchte Luft und Feuchtigkeit aus den Räumen geleitet werden. Lüften Sie 3- bis 4-mal am Tag. Dazu alle Heizungen kurz runterdrehen, so viele Fenster wie möglich weit für 3 bis 5 Minuten öffnen. Fenster auf Kipp lüften wenig, leiten aber viel Wärme raus.

## Warmwasser einsparen

Wenn Sie weniger Warmwasser verbrauchen, muss auch weniger erhitzt werden, und das spart Energie und Geld. Holen Sie sich einen Duschsparkopf, den gibt es für wenig Geld im Baumarkt und er spart Ihnen bis zu 50 Prozent warmes Wasser.

## Halten Sie die Heizkörper frei

Wenn Heizkörper hinter Gardinen, Sofa oder Schrank versteckt sind, staut sich die warme Luft. Und heizt statt des Zimmers vor allem den Wärmemengenzähler, der am Heizkörper sitzt. Das kann vor allem im Bad richtig teuer werden, wenn Sie mit den Handtüchern auf der Heizung den Wärmemengenzähler verdecken. Der misst dann zu hohe Wärmewerte und das kostet.

## Heizungsrohre dämmen

Untersuchen Sie die Dämmung der Heizungsrohre in ungenutzten Räumen wie dem Keller. Sind die Rohre nicht oder nur schlecht gedämmt, geben sie auch dort Wärme ab, wo diese nicht gebraucht wird. Das kostet Sie unnötig Geld. Das Dämmen von Heizungsrohren ist günstig und nicht kompliziert, Sie können es selbst machen. Das Material dafür finden Sie im Baumarkt.

## Heizen mit Plan

Wenn Sie und Ihre Familie tagsüber oder am Wochenende nicht zuhause sind, kann das Haus kühler sein, als wenn Sie alle da sind. Sie können die Beheizung Ihrer Zimmer und Räume gezielt einstellen und zeitlich steuern, z.B. mit digitalen Thermostatköpfen oder der Regelung der Heizleistung an der Anlage. Das spart Energie und Kosten.

## Heizung entlüften

Wenn Ihre Heizungskörper gluckern oder nur ungleichmäßig warm werden, ist wahrscheinlich Luft im System. Die muss wieder raus. Wenn das warme Wasser nicht richtig fließen kann, verbrauchen Sie mehr Energie. Einen Heizkörper können Sie selbst entlüften. Die genaue Anleitung dazu finden Sie auf [www.sparenwasgeht.de](http://www.sparenwasgeht.de).

## Strom- und Gasabrechnung analysieren

Vergleichen Sie Ihren Energieverbrauch mit anderen Wohnungen und Häusern ähnlicher Größe. Die Werte finden Sie im Heiz- und Stromspiegel unter [www.stromspiegel.de](http://www.stromspiegel.de) und [www.heizspiegel.de](http://www.heizspiegel.de). Dieser Vergleich gibt Hinweise, wie viel Energie Sie einsparen könnten.

## Fenster, Außentüren und Rollläden abdichten

Schlecht schließende Fenster und Außentüren, alte und rissige Dichtungen und zugige Rollladenkästen leiten viel Wärme nach draußen. Das verschwendet Energie. Ein Fachbetrieb kann Fenster und Türen so justieren, dass sie wieder richtig schließen. In einem ersten Schritt können Sie auch selbstklebende Dichtungstreifen aus dem Baumarkt anbringen.

## Heizungsanlage checken lassen

Lassen Sie einen professionellen Check Ihrer Heizungsanlage machen. Der ist für die meisten Hausbesitzer jetzt auch gesetzliche Pflicht, wenn sie mit Erdgas heizen. Bei Häusern mit mindestens 6 Wohneinheiten muss bis auf wenige Ausnahmen zudem ein „hydraulischer Abgleich“ durchgeführt werden. Dieser soll sicherstellen, dass alle Heizkörper gleichmäßig mit Wärme versorgt werden.

## Lampen auf LED umstellen

Mit LED-Lampen können Sie viel Strom sparen, ohne sich einzuschränken. LED-Lampen verbrauchen bis zu 90 Prozent weniger Energie als die alten Glühlampen oder Halogenlampen. Es gibt LED-Lampen auch in gemütlich warmen Farben. Den Farbton erkennen Sie an der Zahl mit einem K auf der Verpackung. Je niedriger die Zahl, desto wärmer ist das Licht. Unter 3.000 Kelvin ist das Licht warm.

## Wäsche möglichst lufttrocknen

Am meisten sparen Sie mit dem Aufhängen der Wäsche auf dem Balkon oder im Garten. Wenn Sie den Trockner benutzen, befüllen Sie ihn immer mit Wäsche aus ähnlichem Material, das gleich schnell trocknet. Wenn die Wäsche in der Waschmaschine