

## So können Sie einfach Energie sparen

Heizung, warmes Wasser und Strom kosten eine Stange Geld und reißen Löcher in die Haushaltskasse. Wenn Sie wenig Energie verbrauchen, sparen Sie Geld und schützen das Klima. So geht's.



© colourbox.de

Stand: 19.12.2018

Die gestiegenen Energiekosten reduzieren manch eine Haushaltskasse auf Klingelbeutel-Maße. Bei der Kostendebatte gerät oft in den Hintergrund, dass die preiswerteste und auch umweltverträglichste Energie die ist, die gar nicht erst verbraucht wird. So lassen sich allein durch die Vermeidung von Stand-by-Verlusten zahlreicher Elektrogeräte die Stromkosten im Durchschnitt um rund 75 Euro pro Jahr senken. Auch in anderen Bereichen kann mit wenig Aufwand viel gespart werden: bei der Beleuchtung, beim Kochen und Waschen, der Anschaffung von neuen Kühl- und Gefriergeräten und nicht zuletzt beim Heizen. Wir haben zahlreiche Tipps für Sie zusammengestellt, damit Ihnen die laufenden Kosten nicht davon galoppieren.

---

## **Heizen und Lüften**

Das Heizen schlägt beim häuslichen Energieverbrauch am stärksten zu Buche. Nicht selten treiben veraltete Heizkessel die Kosten zusätzlich in die Höhe. Eine Modernisierung der Heizungsanlage ermöglicht auch den Wechsel der Heizenergie, der nicht nur unter finanziellen, sondern auch unter umweltrelevanten Aspekten sinnvoll sein kann. Ein Termin beim Energieberater hilft, die richtige Entscheidung zu treffen. Doch auch ohne Austausch oder Erneuerung kann bewusstes Heizen zu merklichen Einsparungen führen:

- Jedes Grad Raumtemperatur weniger spart bis zu 7 Prozent Heizkosten. Im Schlafzimmer reicht eine Temperatur von 17 Grad, im Wohnzimmer sind 22 Grad angemessen. Bei automatischen Einstellungen der Heizung lohnt sich eine Überprüfung, ob die Temperatur über Nacht gesenkt werden kann.
- Geschlossene Vorhänge, Roll- oder Fensterläden verhindern das Eindringen kalter Außenluft. Achten Sie darauf, dass Fugen an Fenstern und Türen ordentlich abgedichtet sind.
- Die Heizung sollte außerdem möglichst frei stehen. Lange Vorhänge oder zu dicht platzierte Möbel können bis zu 20 Prozent Wärme „schlucken“.
- Kurzes Lüften (längstens 10 Minuten) auf Durchzug bringt ausreichend frische Luft und hält die Wärmeverluste gering. Öffnen Sie dafür alle Fenster weit und schließen sie diese anschließend wieder. Dieses Stoßlüften wiederholen Sie mehrmals täglich. Bei Dauerlüftung per Kippfenster heizen Sie zum Fenster hinaus.

---

## **Beleuchtung**

- Energiesparlampen und erst recht Glühbirnen und Halogenlampen sind technisch überholt. LED-Lampen sind zwar etwas teurer in der Anschaffung, verbrauchen aber bis zu 90 Prozent weniger Strom und halten wesentlich länger.
- Die herkömmliche Glühlampe verwandelt 95 Prozent ihrer Energie in Wärme und nur 5 Prozent in Licht um.

- Für den Ersatz der alten Leuchten müssen Sie erstmal tief in die Tasche greifen, denn LED-Lämpchen kosten zwischen 3 und 10 Euro, aber trotzdem lohnt sich der Ersatz, denn: Eine 60- Watt-Glühlampe, die drei Stunden am Tag leuchtet, kostet ungefähr 18 Euro Strom im Jahr. Eine LED-Lampe nur 2 Euro. Zudem sollte sie mindestens 10.000 Stunden halten.

---

## Stand-by-Verluste

- Unterschätzen Sie nicht die Höhe der Energieverluste, die allein durch den Stand-by-Verbrauch entstehen. Jedes Elektrogerät, das über 8.000 Stunden im Jahr am Netz ist und einen Stand-by-Verbrauch von beispielsweise 8 Watt hat, verbraucht im Jahr rund 70 Kilowattstunden Strom.
- Alte Geräte haben zum Teil einen noch höheren Stand-by-Verbrauch. Am besten Sie messen den Verbrauch mit einem Strommessgerät oder benutzen im Zweifel lieber eine schaltbare Steckerleiste. Seit 2011 ist der Stand-by-Verbrauch bei Neugeräten gesetzlich auf 1 Watt begrenzt und seit 2012 sogar auf maximal 0,5 Watt.

## **LASSEN SIE SICH KOSTENFREI BERATEN**

Zum Aufspüren und Abstellen von Stromräubern können Sie bei uns kostenlos ein Messgerät ausleihen. Mit dem leicht bedienbaren Gerät lässt sich der Verbrauch gezielt ermitteln. Unsere Energieberater können die Messergebnisse dann beurteilen und Ihnen konkrete Empfehlungen geben. **Eine entsprechende persönliche Beratung in einer unserer Beratungsstellen ist kostenfrei** (nach Terminvereinbarung). Sie möchten lieber, dass sich ein Energieberater Ihren Verbrauch direkt bei Ihnen zuhause mal genauer anschaut? Dann melden Sie sich für einen Basis-Check an. Dieses Angebot ist dank Förderung durch das Bundeswirtschaftsministerium ebenfalls kostenfrei.

---

## Elektrogeräte

- Beim Neukauf elektrischer Geräte orientieren Sie sich am besten am Energielabel.
  - Die Energieklassen G – A+++ geben an, wie sparsam die Geräte sind.
  - Bei Kühl- und Gefriergeräten sollten Sie nur Geräte der Energieeffizienzklasse A+++ wählen. Hier können Sie sich auch gut am Jahresverbrauch orientieren, da diese Geräte das ganze Jahr über in Betrieb sind.
  - Für den laufenden Betrieb gilt: Kühlgeräte sollten nicht neben dem Herd oder der Heizung stehen. Und stellen Sie heiße Speisen oder Getränke erst im abgekühlten Zustand in den Kühlschrank. Zudem sollte die Tür des Gerätes nicht zu lange offen stehen.
- 

## **Herde**

- In letzter Zeit werden überwiegend Herde mit Ceranfeld gekauft. Diese sind sparsamer als die herkömmlichen Herde mit Kochplatten. Herde mit Induktionsfeldern sind noch sparsamer als Ceranfelder. Aber: Durch energiebewusstes Kochen können Sie mehr Energie einsparen als durch einen Neukauf.
  - Jeder Topf hat seine Platte: das Kochgeschirr sollte zum Durchmesser der Kochplatte passen (bei Induktionsherden gibt es häufig eine Topferkennung).
  - Außerdem gehört natürlich auch der geeignete Deckel auf jeden Topf.
  - Bereits vor Ende des Kochvorgangs können Sie die Herdplatten ausgeschalten und die Restwärme nutzen.
  - Mit Schnellkochtöpfen lassen sich bis zu 50 Prozent Energie und Zeit sparen.
  - Gasherde kochen wesentlich umweltfreundlicher und sparsamer als Elektroherde.
- 

## **Waschmaschine**

- Bei Spül- und Waschmaschinen wie auch bei Trocknern gilt: Beladen Sie die Maschine möglichst voll.

- Ein 60-Grad-Waschgang verbraucht rund halb so viel Energie wie eine Partie Kochwäsche.
  - Waschen Sie Ihre Wäsche bei 30°C statt bei 40°C. Für das Waschergebnis ist das egal, aber der Energieverbrauch lässt sich dadurch um ca. 30 Prozent reduzieren.
- 

## Warmwasser

- Hände und Zähne werden auch mit kaltem Wasser sauber!
- Nehmen Sie lieber eine Dusche statt ein Bad. Die Energiekosten für ein Vollbad sind rund viermal so hoch wie für eine Dusche.

## UNSER ANGEBOT

Wenn Sie Fragen rund ums Energiesparen im Haushalt haben, wenden Sie sich unter Tel. (040) 24832-250 an unsere Energie- und Klimahotline. Dort können Sie auch Termine für persönliche Beratungsgespräche vereinbaren.

---

## Über die Energieberatung

Die Energie- und Klimahotline wird zu 100 Prozent von der Behörde für Umwelt und Energie aus Klimaschutzmitteln gefördert. Die persönliche Energieberatung und die Energie-Checks werden vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie gefördert.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

<https://www.vzhh.de/themen/bauen-wohnen-energie/energiesparen-im-haushalt/so-koennen-sie-einfach-energie-sparen>