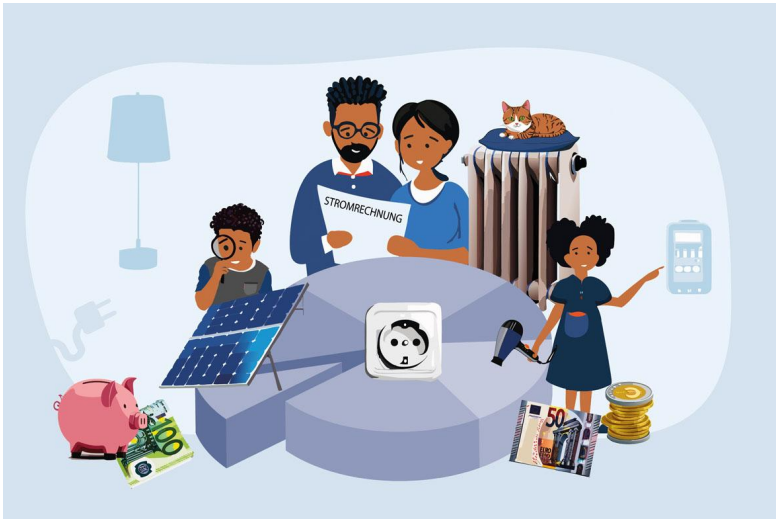
Verbraucherzentrale Hamburg

# Energie: So wird das Sparen zum Kinderspiel

Für Strom, Fernwärme oder auch Gas mussten Verbraucherinnen und Verbraucher zuletzt tief in die Tasche greifen. Auch in den Haushaltsbudgets von Familien haben sich die Preisanstiege deutlich bemerkbar gemacht. Die gute Nachricht: Beim Energieverbrauch können Sie besonders viel Geld sparen.




© kwh-Design

## DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

- Spart keine Energie, aber Geld: Checken Sie die Preise Ihrer Energieversorger regelmäßig. Eventuell lohnt sich ein Wechsel des Anbieters.
- In vielen Haushalten liegen Einsparpotenziale verborgen. Nutzen Sie diese.
- Investieren Sie in erneuerbare Energien, zum Beispiel in ein kleines Balkonkraftwerk.

- Die Reparatur eines alten Geräts kann sinnvoller sein als der Kauf eines energieeffizienteren Neugeräts.

Stand: 07.05.2025

Die preiswerteste und auch umweltverträglichste Energie ist die, die Sie gar nicht erst verbrauchen. Gerade in einem Haushalt mit mehreren Personen lassen sich an vielen Stellen Strom oder Wärme einsparen: bei der Beleuchtung, beim Kochen und Waschen, der Anschaffung von neuen Kühl- und Gefriergeräten und nicht zuletzt beim Heizen. Unsere Energieberatung hilft Ihnen dabei, Einsparpotenziale in Ihrem Zuhause ausfindig zu machen.

---

## 1. Heizen und lüften Sie richtig

Die Heizenergie schlägt beim häuslichen Energieverbrauch am stärksten zu Buche. Wenn Sie bewusst und effizient heizen, können Sie eine Menge Energie und damit Geld einsparen. Dazu haben wir Ihnen eine ganze Reihe von Einspartipps zusammengestellt. Hier ein kleiner Auszug:

- Jedes Grad weniger bei der Raumtemperatur bedeutet eine Einsparung von sechs Prozent Energie. Ratsam ist es daher, in keinem Raum mehr als 20 Grad Celsius zu haben.
- Nachts und während eines Urlaubs können Sie die **Raumtemperatur absenken** – jedoch möglichst nicht auf unter 16 Grad Celsius.
- Mit **programmierbaren Thermostaten** lässt sich die Temperatur für einzelne Räume zeitlich genau festlegen. Nach Rücksprache mit Ihrer Vermieterin oder Ihrem Vermieter können Sie solche Thermostate auch selbst montieren.
- Kurzes Lüften (längstens zehn 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.

## 2. Checken Sie Lampen und Elektrogeräte

- Besonders ältere Elektrogeräte verbrauchen auch dann Strom, wenn sie nicht genutzt werden. Um **Leerlauf- und Stand-by-Verluste** zu vermeiden, verwenden Sie schaltbare Steckerleisten oder nehmen Sie den Gerätestecker vom Netz. Bei uns können Sie kostenfrei (gegen Pfand) Messgeräte zum Aufspüren von Stromfressern ausleihen.
- Energiesparlampen und erst recht Glühbirnen und Halogenlampen sind technisch überholt und teilweise schon verboten. **LED-Lampen** sind zwar etwas teurer in der Anschaffung, verbrauchen aber bis zu 90 Prozent weniger Strom und halten 100-mal länger.
- Waschen Sie Ihre Waschen Sie Ihre Wäsche bei 40 Grad Celsius (Baumwolle) bzw. 30 Grad (Kunstfasern) statt bei 60 Grad. Für das Waschergebnis ist das egal, denn die Waschmittel reinigen heute schon sehr gut bei niedrigen Temperaturen.

### UNSER EXTRA-TIPP

Wäschetrockner verbrauchen zusätzlich Energie. Sie können Strom sparen, wenn Sie die Wäsche auf der Leine oder auf einem Wäscheständer trocknen. Manche Modelle kann man mittels Flaschenzug nach oben ziehen, dann hängt die Wäsche unterhalb der Zimmerdecke und nichts steht im Weg.

## 3. Wechseln Sie Ihren Energieversorger

Bei der Wahl Ihres Energieversorgers können Sie zwar keine Energie, aber oft viel Geld sparen. Prüfen Sie zunächst, welche anderen Konditionen Ihnen Ihr aktuelles Versorgungsunternehmen unterbreitet. Sind diese nicht attraktiv genug, schauen Sie sich nach einem anderen Anbieter um. Als Kunde oder Kundin in der Grundversorgung (die meist besonders teuer ist) können Sie Ihren Vertrag jederzeit mit einer Frist von

zwei Wochen kündigen und als Familie mit einem hohen Stromverbrauch mehrere hundert Euro pro Jahr sparen. Achtung! Vor der Kündigung Ihres Vertrags sollten Sie sich erst einen neuen Energieversorger suchen. Dieser kündigt dann den Liefervertrag bei Ihrem bisherigen Energieunternehmen.

Bei der Suche nach einem **neuen Energieversorger** werden Vergleichsportale im Internet immer beliebter. Diese sind jedoch mit Vorsicht zu genießen, denn sie finanzieren sich meist über Werbung und Provisionen. Das bedeutet: Einige Angebote werden prominent gelistet, andere hingegen tauchen gar nicht auf.

---

## 4. Investieren Sie in mehr Unabhängigkeit

Nicht selten treiben veraltete Heizkessel die Kosten zusätzlich in die Höhe. Eine **Modernisierung der Heizungsanlage** ermöglicht auch den Wechsel des Energieträgers, der nicht nur unter finanziellen, sondern auch unter umweltrelevanten Aspekten sinnvoll sein kann. Bei der Anschaffung einer neuen Heizung ist die Nutzung **erneuerbarer Energien** sogar gesetzlich vorgeschrieben. Dank Wärmepumpen, Pelletheizungen oder Fernwärme existieren für nahezu jedes Gebäude sinnvolle Alternativen. Aktuelle Förderungen unterstützen die Anschaffung dieser neuen Heiztechniken. Ersten Rat (auch zu Fördermitteln) bekommen Sie an der Telefonhotline der Hamburger Energielotsen.

Für Mieterinnen und Mieter sind **Stecker-Solargeräte für den Balkon, Dächer oder Gärten** die einfachste Methode, um eigenen erneuerbaren Strom zu erzeugen. So machen Sie sich unabhängiger von den Energiepreisen und leisten gleichzeitig einen Beitrag für den Klimaschutz. Wir erläutern Ihnen, welche Hürden bei Anmeldung und Inbetriebnahme zu meistern sind.

---

## 5. Reparatur alter Elektrogeräte kann sich lohnen

Die Spülmaschine gibt den Geist auf – Zeit, ein besseres, energieeffizienteres Gerät anzuschaffen. Das klingt zunächst sinnvoll, ist bei halbwegs modernen Haushaltsgeräten aber nicht angebracht, wie eine Studie des Umweltbundesamtes ergab. Die Energieeffizienz neuer Produkte lasse sich heutzutage nur geringfügig steigern, weshalb Einsparungen möglicherweise kaum ins Gewicht fielen. Eine lange

Nutzungsdauer spare überdies auch Ressourcen, zumal Strom immer grüner produziert werde. Bei alten Geräten, die sehr viel Strom brauchen, könne ein Wechsel dennoch sinnvoll sein.

## UNSER ANGEBOT

Wenn alle in der Familie mitmachen, können Sie viel Energie und Geld sparen. Denn Strom, Gas und Wärme sind teuer. Gehen Sie auch mit Ihren Kindern durch Ihre Wohnung oder Ihr Haus. Erklären Sie ihnen, was sie beitragen können und worauf sie achten sollten. Wenn Sie nicht weiterkommen, nutzen Sie unsere **Energieberatung**. Diese können Sie auch bequem von zu Hause aus im Videochat wahrnehmen.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/familien/energie