

# Wie Sie jetzt Energie und Geld sparen können.

## Die 10 wichtigsten Tipps und Hilfen

### Heizungsthermostate richtig einstellen

Jede Zahl auf dem Thermostat am Heizkörper steht für eine Raumtemperatur: Sternchen: Frostschutz 5 °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 Temperatur erreicht ist, stellt der Thermostat die Wärmezufuhr ab. Es wird also nicht schneller warm, wenn sie „volle Pulle“ geben. Jedes Grad weniger verbraucht im Jahresmittel sechs Prozent weniger Energie und Geld. Unter 16 Grad sollte es im Winter in bewohnten Räumen nicht werden, sonst kann Schimmel entstehen. Das schadet den Mauern und verschlechtert das Raumklima.

### Kippen kostet viel und lüftet wenig

Lüften ist für jeden gesund und auch wichtig für die Bausubstanz, weil verbrauchte Luft und Feuchtigkeit aus dem Zimmer geleitet wird. Stoßlüften Sie idealerweise drei- bis viermal am Tag, vorher Heizung kurz runterdrehen und viele Fenster möglichst weit für 3–5 Minuten aufmachen. Einige Fenster auf Kipp stellen lüftet wenig, aber leitet viel Wärme raus und verursacht im Winter ggf. Schäden in der Wand. Mit Kipp-Fenstern kippen Sie also vor allem Ihr Geld aus dem Fenster. Mit der richtigen Technik können Sie Energie sparen.

### Halten Sie die Heizkörper frei

Wenn die Heizkörper hinter Gardinen, Sofa oder einem Schrank versteckt sind, kommt die Wärme nicht an. Denn die warme Luft staut sich und heizt statt des Zimmers vor allem den Wärmemengenzähler, der am Heizkörper sitzt. Das wird vor allem im Bad richtig teuer: Wenn Handtücher über den Heizkörpern hängen, achten Sie darauf, dabei nicht den Wärmemengenzähler zu verdecken. Er kann dann nicht korrekt arbeiten und misst zu hohe Wärmewerte. Auch staubige Heizkörper kosten Geld. Jede Staubschicht wirkt wie eine Isolierung und vermindert die Wärmeabstrahlung in den Raum. Der Wärmemengenzähler wird aber voll erwärmt und steigert Ihre Rechnung, ohne dass Sie etwas davon haben.

### Lassen Sie Ihre Heizungsanlage prüfen

Ein professioneller Check der Heizungsanlage macht Sinn. Eine Fachkraft kann mit einem hydraulischen Abgleich sicherstellen, dass alle Heizkörper gleichmäßig mit Wärme versorgt werden. Und er kann ihre Umwälzpumpe untersuchen. Sie sorgt dafür, dass das erwärmte Wasser vom Heizkessel in die Rohre und zurück gepumpt wird. Alte Umwälzpumpen pumpen ohne Unterbrechung, moderne nur, wenn es notwendig ist. Und sparen viel Energie und Geld.

**SPAREN  
WAS GEHT**

Eine Initiative  
der Energieversorger.

## Sparen Sie Warmwasser ein

Niemand soll kalt duschen. Aber vielleicht kürzer oder mit weniger Wasser. Wenn Sie weniger Warmwasser verbrauchen, muss auch weniger erhitzt werden und das spart Energie und Geld. Mit einem Duschsparkopf für wenig Geld verbrauchen Sie bis zu 50 Prozent weniger warmes Wasser. Unter der Dusche merken Sie das kaum, bei der Energie- und Wasserrechnung hingegen schon.

## Waschmaschine richtig einstellen

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

## Wäsche möglichst lufttrocknen

Am meisten sparen Sie mit dem Aufhängen der Wäsche auf dem Balkon oder im Garten. Wäscheständer in der Wohnung brauchen eine gute Stoßlüftung, damit die Feuchtigkeit nicht in den Wänden bleibt. Wenn Sie den Trockner benutzen, befüllen Sie ihn immer mit Wäsche aus ähnlichem Material. Der Trockner arbeitet so lange, bis auch das letzte Wäschestück trocken ist und verbraucht dabei viel Strom und Geld. Ähnliches Material trocknet gleich schnell. Wenn Sie mischen, verbrauchen Sie unnötig Energie. Wenn die Wäsche in der Waschmaschine stark geschleudert wurde, muss der Trockner weniger arbeiten. Am besten haben Sie einen Wärmepumpentrockner. Der pustet die warme Luft nicht in den Raum, sondern wieder in die Trommel, das spart Strom.

## Den Kühlschrank richtig sortieren

Die empfohlene KühlschrankEinstellung liegt bei sieben Grad. Damit erzeugen die meisten Kühlschränke im Inneren Temperaturzonen von rund vier Grad bis acht Grad. Oben ist es wärmer, unten kälter. Also kommen Fleisch und Fisch nach unten, darüber Milch und Käse und oben die Marmeladen und andere offene Gefäße. Obst und Gemüse landen in den separaten, etwas wärmeren Fächern ganz unten. Manche Kühlschränke erreichen durch einen Ventilator überall die gleiche eingestellte Temperatur, sodass eine spezielle Anordnung der Lebensmittel nicht nötig ist. Regelmäßiges Abtauen des Gefrierfachs oder Gefrierschranks ist auch wichtig: Jeder Millimeter Eis isoliert, erhöht den Stromverbrauch und kostet Geld.

## Stellen Sie alle Lampen auf LED um

Mit dem Wechsel zu 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 inzwischen auch in dimmbaren Versionen und 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.

## Energiekostenabrechnung checken

Sie können Ihren Strom- und Gasverbrauch mit dem Strom- und Heizspiegel vergleichen. Der Vergleich mit anderen Haushalten entsprechender Größe kann ein Hinweis darauf sein, ob und wie viel Energie Sie tatsächlich einsparen können. Außerdem lohnt sich ein Vergleich mit Ihren vergangenen Abrechnungen mit Blick auf die verbrauchten Kilowattstunden, nicht auf die Kosten. Denn die Preise ändern sich. So bekommen Sie ein unverfälschtes Bild von Ihrem Verbrauch und davon, wie viel Geld Sie sparen können.