



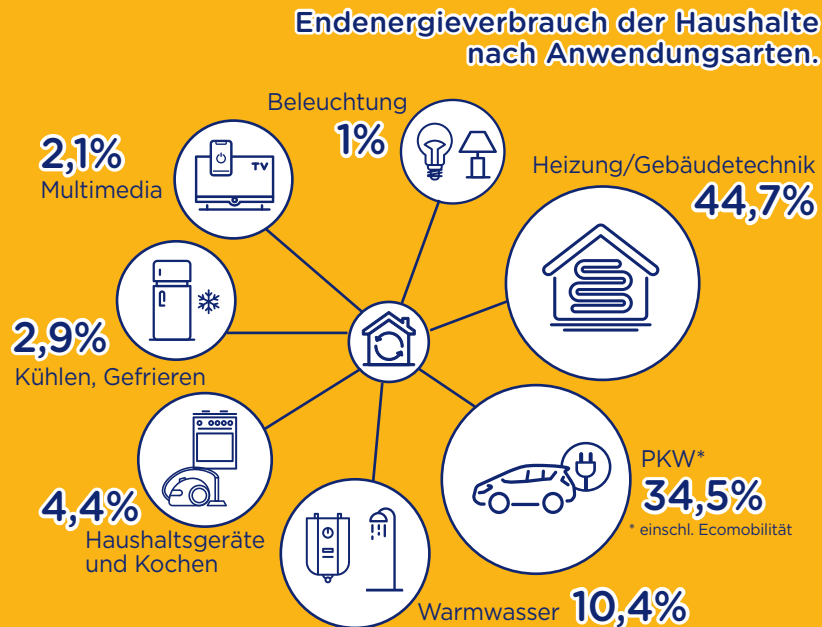
# Kleine Schritte - große Wirkung

Schnell und einfach Energie sparen. So geht's!

**Energiespartipps**

# Energieverbrauch im Haushalt

Der größte Energieverbraucher im Haus ist in der Regel die Heizung. **Dreiviertel des gesamten Energieverbrauchs werden für die Raumwärme verwendet.** Maßnahmen zur Vermeidung von Wärmeverlusten sind daher besonders zu empfehlen. Dabei reicht die Palette der Maßnahmen von einfachen Abdichtungen an Fenstern und Türen bis hin zur Installation von Lüftungsgeräten mit Wärmerückgewinnung.



Die Dichtungen der Fenster und Türen prüfen und gegebenenfalls ausbessern.

Einfach aber effektiv: Tür-Dackel vor die Haustür legen oder dort, wo es zieht.



**Richtig lüften.  
Stoßlüften und Feuchtigkeit im Haus minimieren.**

Beim Lüften die Heizung auf Null stellen. Bei feuchter Außenluft nur 2 Minuten, bei trockener Luft ca. 10 Minuten lüften.

**Rollläden runter!  
Vor allem abends, so bleibt die Wärme drinnen.**

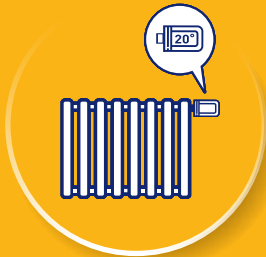
Außenliegende Rollläden, Jalousien und Rollos verringern den Wärmeverlust, denn sie wirken wie ein Strahlungsschirm. Rollläden können bis zu 40% Energie einsparen.



**Leitungen im Keller/Heizungsraum isolieren.**

Die nachträgliche Dämmung kann man mit vorgefertigten Schaumstoffschläuchen übernehmen. Diese werden einfach um die Heizungsrohre herumgelegt.





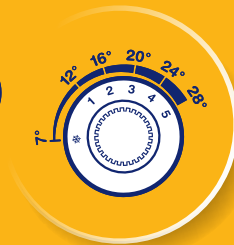
**Programmierbare Thermostatventile können raumweise, je nach Nutzungszeiten, optimal eingestellt werden.**

Nicht zu heizen, führt zur Abkühlung des Hauses und begünstigt Schimmelbildung, wieder aufheizen ist teuer. Optimal sind konstante Temperaturen.



**Therstatatkopf (Zahlenskala) veranschaulicht:**

- \* = Frostschutz bei ca. 6-7°C (Kellerräume)
- 1 = ca. 12°C (Treppenhaus, Flur, Windfang)
- 2 = ca. 16°C (Nachtabenkung, Schlafzimmer)
- 3 = ca. 20°C (Wohnräume + Arbeitszimmer)
- 4 = ca. 24°C (Badezimmer)
- 5 = bis 28°C (Maximale Temperatur)



**Heizkörper entlüften. Bei Bedarf alle 5 bis 6 Wochen wiederholen.**

Regelmäßig prüfen, ob die Heizkörper überall gleichmäßig warm werden oder die Heizung gluckert.

Beim Entlüften immer auf die Reihenfolge achten:

1. Von unten nach oben, also in den untersten Stockwerken beginnen.
2. Zum Entlüften, Heizregler voll öffnen, Behälter unterstellen, Ventil mit einem Vierkant-Entlüftungsschlüssel langsam aufdrehen und das austretende Wasser auffangen. Achtung: Beim Entlüften des Heizkörpers kann auch heißes Wasser aus dem Ventil spritzen!
3. Wenn keine Gluckegeräusche mehr zu hören sind, wieder schließen.
4. Wasserdruck der Heizung prüfen und ggf. etwas Wasser nachfüllen.

# WARMWASSER



**Herkömmlichen Duschkopf gegen modernen Wasserspar-Duschkopf austauschen (Einsparung von bis zu 30% Wasser + Energie).**



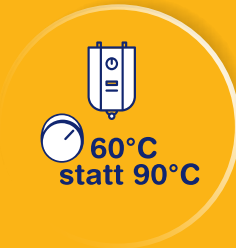
Duschen statt baden.  
Kürzer Duschen.



**Beim Zähneputzen und Rasieren auf warmes Wasser verzichten.**

**Gastherme richtig programmieren:  
Warmwasser auf 60°C statt 90°C.**

Legionellen und Bakterien in Rohren bilden sich nur bei wenig Zirkulation über einen längeren Zeitraum z. B. während eines langen Urlaubs oder wenn monatelang keine Dusche benutzt wird.



**Armaturen entkalken.**

Dichtungen bei tropfenden Armaturen austauschen.

Einhebelmischer grundsätzlich auf kalt stellen.



**Moderne Geschirrspülmaschinen sind weit effizienter als die Handwäsche.**



Vorspülen ist meist unnötig. Die meisten Spülmaschinen kann man übrigens an die Warmwasserleitung anschließen.

# KÜHLEN



**Keine warmen Speisen in den Kühlschrank stellen.**

**Lebensmittel im Kühlschrank übersichtlich sortieren. Türe nur kurz öffnen.**

Im Winter Flaschen besser draußen auf dem Balkon/Terrasse lagern. Wichtig: Kühlschrank nicht überfüllen – denn die Luft muss zirkulieren können.



**Gefrierschrank regelmäßig abtauen: 5mm Eisschicht = 50% mehr Strom; 10 mm Eisschicht = 100% mehr Strom.**

Gefrierschrank möglichst voll befüllen – Luftzirkulation wird hier nicht gebraucht.



**Position des Kühlschranks gut planen.**

Möglichst nicht neben einer Heizung oder einem Backofen aufstellen und auch vor Sonneneinstrahlung schützen.



**Die meisten Kühlschränke sind zu kalt eingestellt.**

7°C reichen aus – und diese werden schon mit einem Reglerwert zwischen 1 und 2 erreicht. Ist der Kühlschrank nur ein Grad kälter eingestellt, erhöht das den Stromverbrauch um bis zu 6%.



**Im Sommer auf die Klimaanlage verzichten, wenn nicht unbedingt notwendig.**

Hier finden Sie auch Spartipps und Informationen in den Sprachen:



**Englisch**

<https://www.energiewechsel.de/KAE-NEF/Redaktion/DE/Publikation/spartipps-im-haushalt/tipps-zur-einsparung-von-gas-im-haushalt-en.html>



**Polnisch**

<https://www.energiewechsel.de/KAE-NEF/Redaktion/DE/Publikation/spartipps-im-haushalt/tipps-zur-einsparung-von-gas-im-haushalt-pl.html>



**Türkisch**

<https://www.energiewechsel.de/KAE-NEF/Redaktion/DE/Publikation/spartipps-im-haushalt/tipps-zur-einsparung-von-gas-im-haushalt-tr.html>



**Ukrainisch**

<https://www.energiewechsel.de/KAE-NEF/Redaktion/DE/Publikation/spartipps-im-haushalt/tipps-zur-einsparung-von-gas-im-haushalt-ukr.html>



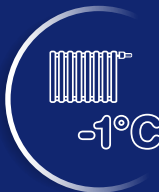
Heizkörper nicht mit langen und schweren Gardinen oder Möbeln verdecken. Das spart bis zu 12 % Energie.

Mindestabstand von 20 - 30 cm zwischen Möbeln und Heizkörper beachten. Das spart bis zu 12 % Energie, wenn Heizkörper frei zirkulieren können.



Heizkörper vor der Heizperiode reinigen.

Mit einer Heizkörper-Reinigungsbürste innen vom Staub befreien.



Raumtemperatur senken:  
 $-1^{\circ}\text{C} = 6\%$   
Energieeinsparung.

Warme Füße dank gedämmter Kellerdecke.

Dämmen minimiert den Verlust an kostbarer Heizenergie. Den Erdgeschossboden zu sanieren ist aufwändig und kostspielig. Die einfachere und wesentlich günstigere Alternative ist die Dämmung der Kellerdecke.







**Volle Waschladungen möglichst bei 30°C oder 40°C waschen.**

Wäsche möglichst draußen aufhängen oder im Waschkeller trocknen. Feuchtigkeit in den Wohnräumen verursacht Schimmelbildung und kühlt diese ab.



## LED-Leuchtmittel verwenden.

Diese sind zwar teurer als herkömmliche Modelle, dafür aber langlebiger und rund 80 % verbrauchsgünstiger.



## Dimmer senken den Energieverbrauch.

Dimmt man eine LED-Lampe, sinken die Energiekosten durch den bedarfsgerechten Verbrauch, und auch die Lebensdauer erhöht sich in der Regel. Voraussetzung ist, dass die verwendete LED-Lampe ausdrücklich als dimmbar gekennzeichnet ist.



## Beim Verlassen des Raums Licht ausschalten.

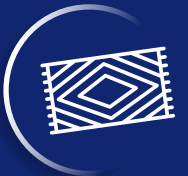


## Leuchten mit Bewegungssensor in Flur/Bad/Treppenhaus.

Geringer Aufwand und eine große Energieeinsparung: Bewegungsmelder sorgen dafür, dass die Beleuchtung im Innen- und Außenbereich nicht länger eingeschaltet bleibt als unbedingt notwendig.

Eine weitere komfortable Maßnahme vor allem für Flure, Kellerräume, Zugwege und Einfahrten ist der Einbau von integrierten Passiv-Infrarot-Bewegungsmeldern. Sie arbeiten helligkeitsunabhängig und bringen nur Licht ins Dunkel, wenn sich eine Person bewegt.

Teppiche auf kalten Böden erzeugen zusätzlich ein wärmeres Ambiente.

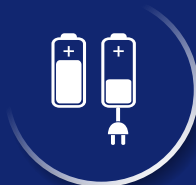


Warme Füße wirken sich wohltuend auf unseren gesamten Organismus aus.



Pullover statt T-Shirt im Winter tragen und Räume nach Richtwerten heizen.

Flanellbettwäsche oder Biberbettwäsche im Winter statt Baumwollbettwäsche.



**Aufladbare Akkus verwenden.**

Akkus sind auf Dauer wesentlich kostengünstiger als Batterien.

Statt staubsaugen, Böden häufiger feucht wischen oder Besen nutzen.



Ein Saugroboter verbraucht weniger Strom als ein klassischer Staubsauger und ist somit im Unterhalt günstiger.



**Türen geschlossen halten.**

## Standby bei allen Geräten ausschalten.



Generell geht der Trend hin zu mobilen Geräten beim Stromsparen: So benötigt beispielsweise ein Tablet, Netbook oder Smartphone meist deutlich weniger Strom als ein Desktop-Computer.

## Smartphones und Laptops richtig laden – nicht dauerhaft am Strom anschließen.



Besonders wenn ein Akku ständig auf 100 % Ladung gehalten wird, altert er schnell. Tiefenentladung – ein Akkustand von 0 % – schadet dem Speicher erheblich. Das Optimum liegt zwischen 40 % und 85 %.

## Schaltbare Steckdosenleiste verwenden.



Ladegeräte sollten nach der Benutzung immer ausgesteckt werden, sonst verbrauchen sie ständig Strom

## Mediennutzung reduzieren.

Rund 18 % des Energieverbrauchs eines Durchschnittshaushalts geht auf das Konto der Unterhaltungs-, Heim-, Büroelektronik. Auf über sieben Stunden durchschnittliche Mediennutzung pro Tag kommt die Bevölkerung hierzulande ab 14 Jahren.

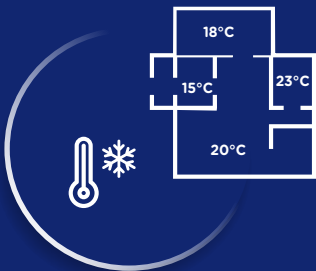
Die Verlagerung der Arbeit nach Hause durch Home-Office kann den Stromverbrauch zusätzlich erhöhen.



## Beim Gerätekauf auf das Energielabel achten.

Ein niedriger Energie- und Wasserverbrauch und gute Gebrauchseigenschaften sind die wichtigsten Kriterien beim Kauf von Haushaltsgeräten.

Das Energielabel ist eine europaweit vorgeschriebene Verbraucherinformation, die Geräte nach ihrem Energieverbrauch in Klassen einteilt, um sie auf einen Blick vergleichbar zu machen.



## Als Richtwerte für die Raumtemperatur können gelten:

- 20 °C Wohnräume und Arbeitszimmer
- 22-24 °C Bad
- 18 °C Küche
- 15-18 °C Schlafzimmer
- 15-16 °C Nachts und bei Abwesenheit



## Gedämmte Rollladenkästen sparen Energie.

Kästen dämmen – am wichtigsten sind hier die direkt zum Zimmer gerichteten Seiten. Bei aufgewickeltem Rollladenpanzer wird im Innenraum des Kastens eine Dämmung montiert und fest mit Montageschaum verklebt.



## Auch eine neue Heizungspumpe spart viel Geld.

Bei einer Zentralheizung ist die Heizungspumpe einer der größten Stromverbraucher im Haushalt. Eine moderne Hocheffizienzpumpe dagegen erkennt den tatsächlichen Heizbedarf im Haus und passt die Leistung sowie den Wasserdruck automatisch an. Zudem läuft sie nur dann, wenn sie gebraucht wird, in den Sommermonaten schaltet sie sich automatisch ab.

# KOCHEN

**Wasserkocher statt Kochtopf zum Vorheizen verwenden und Kessel nur mit der gebrauchten Menge füllen.**



**Thermoskanne verwenden statt einzelne Tassen zuzubereiten.**

Viele warme Getränke im Winter trinken.

**Beim Kochen Deckel auf den Kochtopf.**



Ein Viertel weniger Energie braucht ein Topf, wenn er einen Deckel hat. Die erzeugte Wärme

hält sich so im Inneren, und die Kochdauer wird verkürzt. Wichtig ist auch: Nicht ständig den Deckel anheben, um hineinzuschauen.

**Backofen auf Umluft statt auf Ober/Unterhitze einstellen.**

Um den Raum zu wärmen, die Restwärme nach dem Backen im Backofen nutzen und Türe öffnen.



**AUS**

In den letzten 5 - 15 Minuten die Restwärme im Topf nutzen und Herd abstellen.

**Ein Schnellkochtopf halbiert die durchschnittliche Garzeit und verbraucht damit weniger Energie.**

**Kleine Mahlzeiten und Getränke lassen sich gut in der Mikrowelle erwärmen.**

Das ist tatsächlich energiesparender.



# Wie nützlich sind Energiespartipps?

Energiespartipps sind sehr hilfreich. Man muss sie nur ganzheitlich betrachten und für die eigene Situation durchdenken. Wichtig für Sie ist aber: Sie sollten sich immer darüber im Klaren sein, dass sich nicht jeder dieser Tipps automatisch bei Ihnen zu Hause anwenden lässt. Sie müssen für sich selbst prüfen, ob ein Energiespartipp den gewünschten Effekt des Sparens erzielt. Das hängt von Ihrer Wohnsituation, den Räumlichkeiten, Ihrer Haustechnik, Ihren Elektrogeräten, Ihren Gewohnheiten, Ihrem Tagesablauf und Ihren Bedürfnissen ab. Betrachten Sie Energiespartipps immer in Gänze. Wenn Sie dies für Ihren Haushalt berücksichtigen, können Sie mit den richtigen Energiespartipps sehr bewusst eine Menge Energie, Strom, Wasser und Geld sparen.

Für weitere Tipps und Links, schauen Sie auf unsere  
Webseite [www.gvg.de/erdgas-strom/energiespartipps](http://www.gvg.de/erdgas-strom/energiespartipps)



## Sie finden uns in:

**Hürth** · Max-Planck-Straße 11 · 50354 Hürth  
**Pulheim** · Venloer Straße 99 · 50259 Pulheim  
**Erftstadt** · Holzdam 8 · 50374 Erftstadt

GVG Rhein-Erft GmbH  
Tel.: 02233 7909-3502  
[info@gvg.de](mailto:info@gvg.de) · [www.gvg.de](http://www.gvg.de)