Energiesparen: Macht gerade jetzt Sinn!

Der Krieg in der Ukraine und die dadurch explosionsartig gestiegenen Energiekosten verdeutlichen vor allem eines: Wenn es gelingt, weniger Energie zu verbrauchen, kann damit nicht nur die Haushaltskasse entlastet werden. Es lässt sich auch die Abhängigkeit von Energieimporten senken und zugleich etwas gegen den Klimawandel tun, weil wir durch eine bewusste Energieverwendung den CO_2-Ausstoß senken. Deshalb macht Energiesparen gerade jetzt so viel Sinn!

Die gute Nachricht lautet: Wir alle können unseren Beitrag leisten

Ob zur Miete oder im Eigentum – Energiesparen lohnt sich für alle. Wer in einer eigenen Immobilie wohnt, kann besonders viel bewegen, weil durch den Austausch oder die Modernisierung der Heizungsanlage, durch Dämmung oder die Anschaffung einer Photovoltaikanlage samt Speicher sehr effektive Maßnahmen umgesetzt werden können. Klar ist aber auch: Solche Maßnahmen erfordern Budget und eine entsprechende Beratung. Die Energieberaterinnen und -berater der Stadtwerke Erding beraten Sie gerne dazu, was für Sie technisch sinnvoll ist und welche Fördermöglichkeiten bestehen.

Aber auch wer zur Miete wohnt, kann den Energieverbrauch deutlich senken! Mit unseren Tipps können Sie auch als Mieter einfach Geld sparen und das Klima schonen.

Besonders wirksam sind Energiesparmaßnahmen überall dort, wo in einem Haushalt besonders viel Energie verbraucht wird.
Stellt sich die Frage: Welche Bereiche sind das?

Hier lohnt ein Blick auf den Durchschnittsenergieverbrauch deutscher Haushalte. Mehr als 70 % der Energie wird für das Heizen verwendet, 14 % für Strom und der Rest wird für die Warmwasserbereitung genutzt.

Kurzum: Besonders viel Energie lässt sich beim Heizen und der Warmwasserbereitung einsparen. Und auch in der warmen Jahreszeit lassen sich entsprechende Sparmaßnahmen sehr gut vorbereiten.

Folgende Energiespartipps haben sich besonders bewährt:

Heizen & Lüften

1. **Halten Sie Ihre Heizköper „fit"**
   Damit Heizkörper effizient heizen, ist es wichtig, dass sie ihre volle Heiz-Power entfalten können. Deshalb sollten alle Heizkörper mindestens einmal im Jahr entlüftet werden und – in Abstimmung mit den anderen Hausbewohnern bzw. den Hausbesitzern – anschließend der Heizungswasserdruck kontrolliert werden. Achten Sie außerdem darauf, dass der Warmluftstrom nicht unterbrochen wird: Stellen Sie keine Möbel vor Heizkörper oder decken Sie sie nicht mit Vorhängen ab. Ebenfalls wichtig: Reinigen Sie Ihre Heizkörper regelmäßig - Staubansammlungen wirken wie eine Dämmschicht.

2. **Steuern Sie Ihre Raumtemperatur mit Köpfchen**
   Durch die Absenkung der Raumtemperatur lässt sich beim Heizen am allermeisten sparen. 1 Grad Celsius weniger Raumtemperatur senkt den Verbrauch um rund 6 %. Damit es aber nicht unangenehm kalt wird, gilt es dieses Sparpotenzial mit Köpfchen zu nutzen.

   - Passen Sie die Temperatur dem Raumtyp an: Wohnzimmer 21° C, Schlafzimmer eher 17 oder 18 °C. Steuern Sie die Temperatur je nach Raumnutzung – also in Anwesenheitszeiten höher, in Abwesenheits- oder während der Schlafzeiten niedriger. Um als Mieter die Temperatur besser steuern zu können, ist es ratsam abzuklären, ob intelligente Einzelventile oder eine intelligente Gesamtsteuerung nachgerüstet werden können.

   - Wenn Sie die Temperatur (zum Beispiel am Morgen oder nach dem Lüften) wieder erhöhen möchten, sollten Sie den Regler nicht auf Stufe „5" aufdrehen. Wird die Heizung, wenn auch nur kurzfristig, auf „5" eingestellt, steuert das unnötig viel heißes Wasser aus dem System durch den Heizkörper– was wiederum unnötig viel Energie verbraucht. Zur Einordnung: Bei Standardreglern entspricht die Ventil-Stufe „2" etwa einer Raumtemperatur von 16° C, Stufe „3" etwa 20° C und Stufe „4" etwa 24° C.

3. **Lassen Sie frische Luft gezielt ein**
   Ein regelmäßiger Luftaustausch schafft ein positives, gesundes Raumklima – und beugt außerdem der Schimmelbildung in Wohnräumen vor. Das beste Mittel für gut durchlüftete Wohnräume ist das Stoßlüften.

   - Richtig lüften: Gelüftet werden sollte unbedingt in Form der sogenannten „Stoßlüftung" – also Fenster oder Balkontür mehrmals am Tag für mehrere Minuten ganz öffnen, frische Luft einlassen und danach wieder schließen. Durch gekippte Fenster geht unnötig viel Energie verloren.

   - Reduzieren Sie Zugluftquellen: Wird es draußen kälter, kommt es häufig zum Problem der Zugluft. Sie entsteht zum Beispiel vor alten Fenstern und kann auf Dauer zu

schmerzhaften Verspannungen und erhöhten Heizkostenrechnungen führen. Experten zufolge gehen in deutschen Haushalten bis zu 20 % der eingesetzten Heizungsenergie durch Zugluft an Fenstern und Türen verloren. Lassen Sie an kalten Tagen deshalb nachts die Rollos herunter und ziehen Sie die Vorhänge zu. Kontrollieren Sie zudem Dichtungen an Fenstern und Türen im Abstand von einigen Jahren und tauschen Sie sie gegebenenfalls rechtzeitig aus (oder bitten Sie Ihre Hausverwaltung darum). Meist entweicht besonders viel der kostbaren warmen Luft entlang der Unterkanten der Türen, die ins Freie führen. Hier kann eine selbst angebrachte, einfache Dichtungsbürste deutlich spürbare Abhilfe bringen.

- Sorgen Sie dafür, dass Sie warme Heizungsluft nicht gleich wieder an die kalte Außenwand verlieren: Über nicht oder unzureichend gedämmte Außenwände hinter dem Heizkörper geht sehr viel Wärme verloren. Das muss nicht sein! Ohne in die Baustruktur einzugreifen, lässt sich für kleines Geld (wenige Euro) im nächsten Baumarkt spezielles Dämmmaterial (dünne flexible Dämmmatten für die Heizkörpernische) besorgen, das zwischen Heizkörper und Wand geschoben werden kann und die allergrößten Verluste reduziert.

Warmwassernutzung

1. **Kontrollieren Sie die Temperaturgrundeinstellung Ihres Brauchwassers**
   Sofern Sie Ihre Warmwassertemperatur ganz individuell regulieren können (z.B. bei Gas-Etagenheizung, Durchlauferhitzer, Untertischspeicher), sollten Sie unbedingt prüfen, ob Sie die Temperaturgrundeinstellung reduzieren können. Die ist nämlich in den allermeisten Fällen zu heiß gewählt – und das verbraucht unnötig viel Energie. Zum Verständnis: Wenn Sie unter der Dusche viel Kaltwasser über den Temperaturhebel zumischen müssen, weil das Wasser sonst zu heiß zum Duschen wäre, ist die Basistemperatur definitiv zu hoch gewählt. Falls Sie in einem Mehrfamilienhaus mit Zentralheizung und zentraler Warmwasserbereitung wohnen: Regen Sie Hausbesitzer und Mitbewohner dazu an, die Brauchwasserbasistemperatur zu reduzieren – das senkt für alle die Kosten und spart Energie. Achten Sie allerdings unbedingt darauf, dass die Temperatur im Warmwasserspeicher nie unter 60 Grad Celsius sinkt, da sich sonst Legionellen vermehren können.

2. **Optimieren Sie die Armaturen-Hebelstellungen**
   Waschbecken verfügen heute in den allermeisten Fällen über Einhebel- bzw. Thermostatmischer. Allerdings wählen die meisten eine mittlere Hebelgrundeinstellung, so dass sofort warmes Wasser zur Verfügung steht – nur: ist das wirklich immer nötig? Oft reicht kaltes Wasser aus oder es wird sogar nach dem Öffnen gezielt auf „Kalt" zurückreguliert. Dabei wird dann unnötig viel warmes Wasser verbraucht, weil dieses ja zunächst ungenutzt wegfließt. Deshalb am besten nach jeder Nutzung den Hebel wieder auf „Kalt" stellen!

3. **Verwenden Sie Sparduschköpfe**
   Ja, damit lässt sich relativ viel Wasser und Energie sparen. Zur Einordnung: Fachleute gehen davon aus, dass normale Duschköpfe eine Durchflussmenge von rund 15 Litern haben – und ein Duschvorgang von 8 min. mit rund 38° C warmem Wasser über 3

Kilowattstunden Energie verbraucht. Sparduschköpfe reduzieren diese Durchflussmenge ohne größere Komforteinbußen und können diesen Verbrauch deshalb deutlich senken.

4. **Duschen statt Baden**
   Baden mag sehr entspannend sein - Fakt ist allerdings, dass Duschen wesentlich weniger Wasser und deshalb auch weniger Energie verbraucht: Im Schnitt werden für ein Vollbad 120 Liter Wasser und für eine Dusche (ohne Sparduschkopf) etwas mehr als die Hälfte davon benötigt.

5. **Warmwasser nur dann „laufen lassen", wenn es wirklich benötigt wird**
   Klingt wenig spannend – aber die bewusste Nutzung von Warmwasser hat ein hohes Sparpotenzial. Wer unter der Dusche während des Shampoonierens den Wasserzufluss stoppt, senkt seinen Warmwasserverbrauch spürbar. Ebenfalls zu hinterfragen: Minutenlanges „Einweichen" von schmutzigem Geschirr unter einem laufenden Heißwasserstrahl.

Stromverbrauch senken – ganz allgemein

1. **Stromverbrauch genau beobachten – und vergleichen**
   Viele Menschen wissen gar nicht, ob sie im Verhältnis viel oder wenig Strom verbrauchen – und kennen deshalb auch ihr individuelles Einsparpotenzial nicht. Wer dieses Potenzial kennt, kann seinen individuellen „Stromfressern" aber viel einfacher auf die Spur kommen – und zum Beispiel die veraltete und völlig ineffiziente Tiefkühltruhe umgehend aus dem Verkehr ziehen. Einen ersten Einblick in die individuelle Verbrauchssituation - im Vergleich mit anderen - ermöglicht der Blick auf Ihre letzte Stromrechnung – dort wird dargestellt, ob man eher mehr oder weniger als andere vergleichbare Endkunden verbraucht. Wer eventuellen Stromfressern dann genau auf die Spur kommen möchte, kann deren Verbrauch einzeln messen (und vergleichen).

2. **Standby-Modus vermeiden**
   Viele strombetriebene Geräte (TV, PC, …) im Haushalt lassen sich besonders schnell nutzen, weil sie im sogenannten Standby-Modus ständig für das schnelle „Hochfahren" bereit sind. Genau das verbraucht vor allem in der Summe dieser Standby-betriebenen Geräte sehr viel Strom. Schätzungen zufolge bei einem 3-Personen-Haushalt immerhin bis zu 8 % des Gesamtstromverbrauchs.

3. **Zeitschaltuhren und / oder schaltbare Steckerleisten benutzen**
   Mit Zeitschaltuhren und / oder von Hand schaltbaren Steckerleisten lassen sich viele stromverbrauchende Geräte intelligent ein- und ausschalten. Strom wird dadurch nur dann verbraucht, wenn er tatsächlich benötigt wird – Standby-Geräte werden zum Beispiel zuverlässig vom Netz getrennt und wirklich ausgeschalten und so angesteuerte Lampen brennen nur dann, wenn dies notwendig ist.

Stichwort „Energieeffizienz"

1. **Beim Neukauf von Geräten auf die sogenannte Energieeffizienzklasse achten**
   Ob Kühlschrank oder Fernseher – die Energieeffizienz von Geräten unterscheidet sich zum Teil drastisch. Bei gleicher oder ähnlicher Funktion verbrauchen manche Geräte deutlich mehr und andere deutlich weniger als der Durchschnitt. Bei der Einordnung hilft das sogenannte EU-Energielabel. Das umfasst heute die Energieeffizienz-Klassen „A" (geringster Verbrauch) bis „G" (höchster Verbrauch). Über den in das Label (in aller Regel auf dem Gerät oder der Umverpackung aufgeklebt) integrierten QR-Code lassen sich via Smartphone auf der verbundenen europäischen Datenbank EPREL Detailinfos zum Verbrauch des Einzelgeräts nachlesen.

2. **Altgeräte aber nicht vorschnell durch neue ersetzen**
   Wer durch einen Gerätetausch seinen Energieverbrauch senken möchte, sollte bedenken: Bei der Produktion neuer Geräte wird die Umwelt auch belastet – nicht nur beim Betrieb von Altgeräten. Insofern gilt es sorgfältig abzuwägen, ab wann ein Altgerät durch ein neues ersetzt wird. Selbst bei Stromfressern wie Kühlschränken rät das Bundesumweltamt deshalb nur dann zum Tausch, wenn „Sie Ihren Kühlschrank vor dem Jahr 2005 gekauft haben oder er eine niedrige Energieeffizienzklasse besitzt und Sie ihn gegen einen neuen Kühlschrank in der höchsten Energieeffizienzklasse austauschen."

Stromsparen in der Küche

1. **Energieeffizient kühlen**
   Kühl- und Gefrierschränke und -truhen zählen im Haushalt zu den größten Stromverbrauchern. Deshalb sollte bei einem Neukauf oder Tausch besonders genau auf die Energieeffizienzklasse geachtet werden. Im täglichen Betrieb sollten außerdem folgende Tipps beachtet werden:

   - Temperatur nicht unnötig kalt wählen: Bei Tiefkühlgeräten sind meist -18 ° C optimal. Und bei Kühlschränken reichen meist 7° C im oberen Fach. Kühler sollten Sie den Kühlschrank nur stellen, wenn Sie häufiger besonders schnell verderbliche Lebensmittel (z.B. Hackfleisch) darin lagern. Zur Einordnung: 1° C weniger im Kühlschrank erhöht den Stromverbrauch um rund 6 %.

   - Wertvolle Kälteleistung optimal nutzen: Tauen Sie Ihre Geräte rechtzeitig und regelmäßig ab -zu viel Eis reduziert die Kühlleistung. Lassen Sie Speisen vor dem Einstellen komplett abkühlen und schließen Sie Gerätetüre nach dem Öffnen schnell wieder, damit nicht zu viel Kälte entweichen kann. Außerdem sollten Sie stets überlegen: Muss all das, was kalt steht oder gefroren aufbewahrt wird, wirklich hinein? Lässt sich die Kühl- / Gefriergeräteanzahl im Haushalt gegebenenfalls reduzieren? Ebenfalls wichtig: Kühlgeräte nicht in die unmittelbare Umgebung von Wärmequellen stellen (Heizkörper oder sonnendurchflutetes Fenster) und halten Sie die Umgebungstemperatur im Auge.

2. Energiesparend kochen, backen, spülen

- Effizient braten, dünsten und kochen: Das geht vor allem mit exakt auf die Kochplatte passenden Töpfen, dicht abschließenden Topfdeckeln und mit (nicht im Topf, sondern) im separaten Wasserkocher zum Kochen gebrachtem Wasser! Wichtig dabei: Wasserkocher nur mit der exakt benötigten Wassermenge befüllen und Kochgut wie Gemüse oder Kartoffeln dann auch nicht vollständig mit Wasser bedecken, das schont das Kochgut und spart Energie.

- Clever backen: Und zwar am besten mit Umluft (wenn das mit ihrem Backofen möglich ist) – denn damit sparen Sie im Vergleich zu klassischer Ober- / Unterhitze rund 15 % Energie. Darüber hinaus können Sie bei den allermeisten Backgerichten auf das in Rezepten oft empfohlene Vorheizen des Backofens verzichten – und gegen Ende des Backvorgangs die Wärmezufuhr komplett herunterregeln. Die Restwärme des Ofens erledigt den Backvorgang für Sie!

- Durchdacht spülen: Das funktioniert am besten, wenn Sie Ihre Spülmaschine (die übrigens deutlich effizienter mit Strom und Wasser umgeht, als Ihnen das bei einer Handwäsche gelingt) optimal ausnutzen. Also möglichst voll (nicht übervoll) räumen – und dann idealerweise ein Eco-Programm wählen bzw. die Temperatur auf 45 bis 55° C einstellen. Lieber nicht: Kurzprogramme. Die sind zwar schneller, spülen aber mit deutlich höheren (energieintensiveren) Temperaturen!

Stromsparen bei der Wäsche

1. Energiesparend Wäsche waschen: Und zwar indem Sie die Waschmaschine möglichst gut befüllen und relativ niedrige Temperaturen wählen. Bei normal verschmutzter Alltagswäsche reicht fast immer 30 – 45° C aus! (Und selbst sogenannte „Kochwäsche" kann in aller Regel mit 60° C gewaschen werden). Ebenfalls sehr empfehlenswert: Eco-Programme.

2. Intelligent Wäsche trocken: Da stellt sich zunächst die Frage, ob es tatsächlich notwendig ist, einen elektrischen Trockner zu verwenden? Kann Wäsche an frischer Luft und im Sonnenlicht trocknen, ist das für die Wäsche gut – und Strom spart es auch noch. Falls doch auf einen Trockner zurückgegriffen wird, sollte die Wäsche zuvor in der Waschmaschine im größtmöglichen Schleudergang von möglichst viel Wasser befreit werden. Dadurch wird die Trockenzeit (und damit der Stromverbrauch) drastisch reduziert.

Stromsparen bei der Beleuchtung

1. Wichtigster Tipp: Auf LED-Lampen umstellen! Und zwar am bestem im gesamten Haushalt! Tauschen Sie alle Glüh- und Halogen- gegen LED-Lampen aus, können Sie damit rund 90 % Energie einsparen!

2. Bewusst(er) Lampen an- und ausschalten: Tatsächlich werden unbeabsichtigt Lampen öfters angelassen, obwohl sie gar nicht mehr benötigt werden. Zum Beispiel im Flur oder im Außenbereich. Diese Lampen wirklich nur bei Bedarf anzuschalten, spart einiges an

Strom. Und noch ein Tipp: Viele Steh- und Tischlampen werden über einen zwischengeschalteten Trafo mit Strom versorgt. Der kann auch Strom verbrauchen, obwohl der Lampenschalter auf „Aus" steht!

Stromsparen bei PC, TV und Unterhaltungselektronik

1. Wichtig zu wissen – die Bildschirmgröße beeinflusst den Stromverbrauch entscheidend: und das gilt sowohl für den TV- wie für den PC-Bildschirm. Selbst hocheffiziente Bildschirme benötigen mit zunehmender Größe auch zunehmend mehr Strom. Tipp: Gut abwägen, welche Bildschirmgröße wo tatsächlich benötigt wird!

2. Laptop schlägt PC bei der Energieeffizienz: Laptops verbrauchen weniger Strom als stationäre Computer. Nutzen Sie unbedingt den „Energiesparmodus" sowie die „Ruhestands"-Option. Spätestens nach 15 Minuten Inaktivität sollte der Rechner in einen der beiden Sparmodi wechseln, um nicht unnötig Strom zu verbrauchen.

3. Hintergrundaktivitäten im Auge behalten: Bei vielen Elektronikgeräten laufen unbemerkt Hintergrundfunktionen, die keinen direkten Nutzen haben. Überprüfen Sie das – und schalten Sie diese gezielt aus (falls nicht benötigt).