



Energie-Fibel und Einspartipps

Seit dem 2. Halbjahr 2021 kam es zu einem Anstieg der Börsen- und Großhandelspreise für Energie. Vor allem für Erdgas und Heizöl, welche neben den allgemeinen, nicht unerheblichen Kostensteigerungen sämtlicher Betriebskosten, unweigerlich zu einer Mehrbelastung aller Haushalte und Büros führt, weswegen wir Ihnen hiermit zusammengestellt mögliche Einsparungstipps unterbreiten möchten.

Allgemeine umsetzbare Sofortmaßnahmen:

Sparen Sie so viel Energie wie möglich – denn die günstigste Kilowattstunde ist die, die Sie gar nicht erst verbrauchen.

- Entlüften Sie die Heizkörper.
- Senken Sie die Raumtemperatur am Thermostatventil, ggfs. hilft hier der Austausch veralteter Thermostatventile.
- Denken Sie an regelmäßiges Stoßlüften und vermeiden Sie dauerhaft gekippte Fenster.
- Dichten Sie undichte Fenster und Türen mit Dichtungsbändern ab, um Wärmeverluste zu vermeiden.
- Nutzen Sie die Außenjalousien/Rollläden oder andere Sonnenschutzvorrichtungen, um die Räumlichkeiten vor Kälte zu schützen. Der Zwischenraum von Fensterscheibe und Außenjalousie wirkt wie eine Art Puffer, der als Dämmung dient.
- Verfügen Ihre Räume über Kühldecken oder Klimaanlage ist insbesondere in der warmen Jahreszeit darauf zu achten, dass der außenliegende Sonnenschutz frühzeitig betätigt wird, um die Aufnahme der passiven Wärme möglichst zu unterbinden. Darüber hinaus ist es für den effizienten Betrieb dieser Anlagen erforderlich, dass die Fenster bei Nutzung geschlossen gehalten werden.
- Hinter Heizkörpern kann es sich empfehlen, Dämmungen aus reflektierender Folie anzubringen, um die Wärme im Raum zu behalten.
- Achten Sie darauf, dass keine Möbel oder Vorhänge die Heizkörper verstellen bzw. verdecken. Ausreichend Abstand ist wichtig für die Zirkulation.
- Setzen Sie heißes Wasser bewusst und sparsam ein.

Heizen Sie richtig

- Wer Nebenkosten sparen möchte, sollte beim Heizen anfangen. Am effizientesten heizen Sie, wenn Sie die Temperatur in den Räumen konstant halten.
- Viele schalten über Nacht oder wenn sie die Wohnung verlassen, die Heizungen komplett aus. Doch die Kostenersparnis hierdurch ist ein Trugschluss. Im Gegenteil: Wenn die Heizung komplett ausgeschaltet ist, kühlen die Räume aus. Das erneute Wiederaufheizen kostet mehr Energie als das konstante Halten einer Temperatur.
- Regeln Sie nachts oder beim Verlassen des Hauses die Heizung lieber herunter, anstatt Sie komplett auszustellen (jedoch nicht auf unter 16 Grad). Die ideale Raumtemperatur liegt zwischen 19 und 21 Grad. Jedes Grad mehr erhöht die Heizkosten um ca. sechs Prozent. Sollten Ihre Räumlichkeiten über Raumregler verfügen, wird empfohlen diese auf die entsprechende Minimalposition zu stellen.



Lüften Sie effizient

Ein gekipptes Fenster im Winter sorgt dafür, dass ständig Wärme entweicht und stärker nachgeheizt werden muss. **Es ist daher sinnvoll, gezielt und kurz zu lüften.**

Öffnen Sie dafür mehrmals täglich die Fenster für wenige Minuten und machen Sie dabei die Heizung aus. Das beugt der Schimmelbildung vor und hilft Ihnen Heizkosten zu sparen.

Wechseln Sie ihren Stromanbieter

In Deutschland gibt es über 1000 Stromanbieter mit mehr als 12.500 Tarifen. Es kann also sein, dass es einen günstigeren Anbieter für Sie gibt. Auf diversen Online-Plattformen können Sie sehr einfach mit ihrem Kilowattverbrauch Preise vergleichen und sich unverbindliche Angebote von anderen Anbietern einholen. Diese kümmern sich in der Regel auch um die Kündigung Ihres derzeitigen Tarifes.

Sparen Sie Strom bei der Beleuchtung

Wer kennt es nicht: Man wechselt den Raum und vergisst dabei, die Lichter auszuschalten. Doch dies führt zu unnötigem Stromverbrauch.

Nutzen Sie nur die Lampen, welche Sie in dem Moment benötigen und **schalten Sie beim Verlassen des Zimmers alle Lichter aus.**

Sollten Sie noch alte Glühbirnen im Haus benutzen tauschen Sie diese gegen neue Energiesparlampen aus, denn diese verbrauchen 80 Prozent weniger Strom.

Schalten Sie Elektrogeräte aus

Nur wenige Geräte müssen ständig ans Stromnetz angeschlossen sein und dennoch laufen viele durchgehend im **Standby**. Dabei verbrauchen eingesteckte Netzstecker, Fernseher oder Musikanlagen unnötig Strom. Fünf bis zehn Prozent ihres gesamten Stromverbrauches können Sie sparen, sofern die Elektrogeräte an einer **ausschaltbaren Steckdosenleiste angeschlossen sind oder nicht mit der Steckdose verbunden sind.**

Besitzen Sie viele **alte Geräte**, können Sie sich Gedanken darüber machen, diese nach und nach gegen neuere energieeffiziente Modelle **auszutauschen.**

Nutzen Sie energiesparende Haushaltsgeräte

Bei der Anschaffung neuer Geräte wie Wasch- oder Spülmaschine achten Sie auf die Effizienzklassen. Sie reichen von A bis G. Die Geräte, die am energieeffizientesten, sind mit A+ oder AA+ gekennzeichnet. Kaufen Sie ein elektronisches Gerät ohne Effizienzklasse, achten Sie darauf, dass der Verbrauch im Standby bei unter einem Watt liegt.

Eine Spülmaschine verbraucht weniger Wasser als per Hand abzuwaschen. Um Sie möglichst stromeffizient zu nutzen, lassen Sie Wasch- und Spülmaschine nur laufen, wenn die Geräte voll sind. Auch kleinere Geräte wie Wasserkocher oder Mikrowelle verbrauchen weniger Strom als der Herd.

Leben Sie wassersparend

Die Wasserkosten haben sich in den letzten 15 Jahren fast verdoppelt. Im Hinblick darauf ist es eine gute Idee, den eigenen Wasserverbrauch einzuschränken, um Nebenkosten zu sparen. Hier gibt es mehrere Ansätze, die Ihnen beim Wasser sparen helfen können.



- **Versuchen Sie auf langes Duschen und Baden zu verzichten.** Bereits fünf Minuten kürzer Duschen spart schon 60 Liter Wasser.
- Lassen Sie das Wasser beim Zähneputzen nicht laufen, sondern schließen den Hahn.
- Zusätzlich können Sie ihr Bad modernisieren. Ein **Dusch-Sparkopf** verbraucht pro Minute nur acht bis zehn Liter Wasser. **Moderne Durchfluss-Begrenzer** für die Wasserhähne lassen nur sechs Liter pro Minute durch.
- Auch die **Toilettenspülung** verbraucht unnötig Wasser. Haben Sie beim Spülen keine Stopp-Funktion oder Zwei-Mengen-Spülung können Sie einen Ziegelstein ins Spülbecken deponieren.

Trennen und reduzieren Sie ihren Müll

Jedes Haus in Deutschland produziert jährlich bis zu 300 kg Müll. Das kostet nicht nur Müllgebühren, sondern belastet auch die Umwelt. Wer Müll vermeidet und konsequent trennt, der dann seine Nebenkosten senken.

Mit ein paar einfachen Handgriffen können Sie beim Einkaufen Müll vermeiden. Leben Sie in einer größeren Stadt könnten **Unverpackt-Läden** eine Option sein. Hier nutzen Sie mitgebrachte Beutel und Gläser und kaufen Lebensmittel ohne jegliche.

Vermieden Sie im Supermarkt den Kauf von Artikeln in Plastik und setzen auf verpackte Produkte in im **Glas oder Papier**.

Vermeiden Sie wenn möglich Einweg-Plastikflaschen oder Dosen. Trennen Sie ihren Müll und werfen Sie Glas, Papier, Plastik und Biomüll in die entsprechenden Container.

Jede kleine Veränderung unterstützt beim Einsparen!