

# Energie sparen – praktische Tipps für Ihren Haushalt

Quelle: WWF, klimAktiv Tübingen und IFEU Heidelberg

## Strom sparen

Der nachhaltigste Strom ist immer noch der, den man gar nicht erst verbraucht.

Jeder kann zum Klimaschutz beitragen. Auch Sie. Mit etwa zehn Tonnen pro Kopf und Jahr produziert ein Deutscher im Schnitt sechsmal so viel CO<sub>2</sub> wie ein Inder. Wenn wir alle unsere persönliche CO<sub>2</sub> Bilanz um wenige Tonnen senken, ist schon viel gewonnen. Wir haben Ihnen viele praktische und einfache Energiespartipps zusammengestellt. Damit Sie sehen, welcher Tipp pro Jahr wie viel bringt, haben wir das am Beispiel eines durchschnittlichen Vierpersonenhaushalts ausgerechnet. Das Ergebnis: CO<sub>2</sub> vermeiden hilft nicht nur dem Klima, sondern schont auch Ihren Geldbeutel.

Deshalb: Mitgemacht und mitgespart. Dem Klima und dem Geldbeutel zuliebe.

### 1. Energieklasse A?

Achten Sie beim Kauf von Kühlschränken, Waschmaschinen und anderen Elektrogeräten auf die Effizienzklassen A bis G. Verzichten Sie auf Geräte der Klassen G bis B und kaufen Sie nur A (neues Energielabel seit 19.03.2021).

**Beispiel:** Wenn Sie Ihren alten Kühlschrank der Energieeffizienzklasse B (altes Label vor 19.03.2021) durch ein Gerät der Klasse A (neues Label seit 19.03.2021) austauschen, sparen Sie pro Jahr 160 Kilogramm CO<sub>2</sub> und 74 Euro ein.

### 2. Abschalten statt Stand-by

Gönnen Sie sich und Ihren Bildschirmen mal eine Pause. Einfach mal richtig abschalten: den PC Monitor, wenn Sie Mittag machen, und Ihren Fernseher, wenn Sie zu Bett gehen. Denn „Stand-by“ kostet Strom und Bares. Ziehen Sie Ladegeräte nach Gebrauch aus der Steckdose. Mit abschaltbaren Steckdosenleisten drehen Sie allen angeschlossenen Geräten mit einem einzigen Knopfdruck den Saft ab.

**Beispiel:** Dadurch können Sie rund 100 Euro und 220 Kilogramm CO<sub>2</sub> einsparen (Jahreswert bei 5 Geräten mit je 10 W Stand-by Leistung).

Apropos Bildschirm: Reduzieren Sie die Bildschirmhelligkeit Ihres Computers für längere Lebenszeiten Ihres Gerätes und Stromersparnis. Auch viele moderne Fernseher sind sehr hell eingestellt. Verringern Sie die Helligkeit, sparen Sie dadurch Strom.

### 3. Jeder Topf findet seinen Deckel

Kochen mit Deckel kostet ein Drittel weniger Energie als „oben ohne“. Wählen Sie den Topf immer passend zur Herdplattengröße aus.

**Beispiel:** Sie sparen rund 46 Euro und 100 Kilogramm Kohlendioxid im Jahr, wenn Sie bei fünf Kochvorgängen pro Woche den Topfdeckel benutzen.

#### 4. Wasserkocher statt Herdplatte

Ob Tee oder Pasta – erhitzen Sie das Wasser im elektrischen Wasserkocher. Der ist schneller und benötigt weniger Energie als der Topf auf dem Herd.

**Beispiel:** Wenn Sie an jedem Tag ein Liter Wasser kochen, sparen Sie jährlich 40 Euro beziehungsweise 90 Kilogramm CO<sub>2</sub>.

#### 5. Tun Sie Ihrem Kühlschrank etwas Gutes!

Lebensmittel kühlen Sie am besten bei 6 bis 7 Grad. Für die Gefriertruhe – die am liebsten im Keller steht – reicht eine Temperatur von minus 18 Grad. Stellen Sie Kühlschrank und Gefriergerät dahin, wo es kälter ist: nicht neben Heizkörper, Herd oder Spülmaschine.

**Beispiel:** Wenn Sie Ihren Kühlschrank nur auf höchstens 7 Grad Celsius herunterkühlen lassen, sparen Sie gegenüber einer Kühlung auf 5 Grad Celsius rund 20 Kilogramm CO<sub>2</sub> und 10 Euro jährlich.

Rücken Sie Ihren Kühlschrank außerdem etwas von der Wand weg, sodass der Rückkühler gut arbeiten kann. Stellen Sie außerdem wenig auf die Oberseite des Kühlschranks, damit der Wärmeabfluss nach oben funktioniert.

Da Luft ein sehr schlechter Wärmeträger ist, verbraucht ein vollgefüllter Kühlschrank weniger Strom.

Tauen Sie Ihr Gefrierfach bzw. Ihre Kühltruhe regelmäßig ab. Das reduziert den Stromverbrauch – durch regelmäßiges Abtauen lassen sich etwa 15 - 45 % Strom sparen.

#### 6. Energie sparen beim Waschen

Waschen Sie im finanziellen Schongang und mit Sparprogrammen. Und nur dann, wenn die Maschine voll ist. Heutige Waschmittel machen Koch- und Vorwäsche überflüssig. Waschen Sie bei 40 statt bei 60 Grad und verzichten Sie auf den Trockner. Ihre Wäsche mag frische Luft.

Ökoprogramme der Waschmaschine sollten Sie ausprobieren und langfristig nutzen. Das spart Wasser, Strom und schont Ihre Wäsche. Eine Vorwäsche braucht man nur in den seltensten Fällen. Daher: Waschen Sie ohne Vorwäsche.

**Beispiel:** Bei 160 Waschgängen pro Jahr mit 40 statt 60 Grad sowie Verzicht auf Vorwäsche und Trockner können Sie 250 Kilogramm CO<sub>2</sub> vermeiden. Gespartes Geld: 110 Euro.

Waschen Sie generell nicht öfter als nötig – manchmal reicht es auch, die Kleidung zu lüften.

Sortieren Sie Ihre Wäsche nach dem Verschmutzungsgrad. Waschen Sie nur stark verschmutzte Wäsche bei hohen Temperaturen bzw. mit besonders intensiven Waschprogrammen.

Behandeln Sie einzelne Flecken vor der Wäsche, so können Sie auch bei stärkeren Verschmutzungen ein ressourcenorientiertes Waschprogramm wählen.

##### **Hinweise zur Benutzung eines Wäschetrockners:**

Schleudern Sie Ihre Wäsche zuvor in der Waschmaschine, das spart Strom und schützt die Umwelt.

Lassen Sie Ihre Wäsche im Sommer auf dem Balkon, dem Garten oder der Terrasse lufttrocknen.

Im Winter reicht beim elektrischen Wäschetrockner das Programm "bügeltrocken". Nutzen Sie Ihren Wäschetrockner aber nur, wenn es wirklich sein muss und Sie nicht länger auf die trockene Wäsche warten können.

## 7. Spülmaschine voll beladen

Sparsame Spülmaschinen sind nicht nur tolle Küchenhelfer, sondern benötigen auch weniger Wasser als das Spülen mit der Hand. Laden Sie die Maschine möglichst voll, und schalten Sie aufs Sparprogramm. Geschirr dabei nicht vorspülen.

**Beispiel:** So sparen bei 160 Spülmaschinengängen im Sparprogramm statt Handwäschen pro Jahr 80 Kilogramm CO<sub>2</sub> und 35 Euro.

## 8. Mal auf Durchzug schalten

Behalten Sie auch ohne Dauerlüftung einen klaren Kopf. Statt die Fenster stundenlang zu kippen, sollten Sie alle zwei bis drei Stunden stoßlüften. Dabei sind schon einige Minuten weit geöffnete Fenster ausreichend, um die gesamte Raumluft auszutauschen.

**Beispiel:** Sie sparen bei dieser Methode 610 Kilogramm bzw. 180 Euro pro Jahr im Vergleich zu ständig gekippten Fenstern bei kalten Außentemperaturen.

## 9. Ein gutes Klima

Wenn Sie die Temperatur in Ihren Wohnräumen nur um ein Grad senken, sparen Sie fünf bis zehn Prozent Heizenergie und damit eine Menge Geld. Ein angenehmes Wohnklima bekommen Sie gratis obendrauf.

**Beispiel:** Senken Sie die Temperatur wie beschrieben, sparen Sie im Jahr 450 Kilogramm CO<sub>2</sub> und 135 Euro ein!

## 10. Ab in die Tonne - aber richtig

Recyceln Sie Wertstoffe, und werfen Sie diese in die richtigen Behälter: Papier in die Altpapiertonne, Altglas in den Glascontainer, Kunststoffe in den gelben Sack. Metalle gehören in den Wertstoffhof.

**Beispiel:** Damit sparen Sie zwar kein Geld, vermeiden aber bei je 100 Kilogramm Altpapier, Altglas und Kunststoff sowie 1 Kilogramm Aluminium immerhin 100 Kilogramm CO<sub>2</sub> im Jahr.

## 11. Strom sparen im Badezimmer

Ein Gerät, das im Badezimmer besonders viel Strom verbraucht, ist der Föhn. Nutzen Sie ihn daher so wenig wie möglich. Im Sommer können die Haare auch von der warmen Luft und der Sonne getrocknet werden.

Falls Sie eine elektrische Zahnbürste mit Ladestation haben, stellen Sie die Zahnbürste nur ca. einmal pro Woche auf die Station. Weniger Strom verbraucht nur noch eine herkömmliche Zahnbürste.

Viele Badezimmerschränke besitzen stromintensive Halogenstrahler. Falls Sie das grelle Licht nicht benötigen, setzen Sie auf die normale Zimmerbeleuchtung mit Energiesparlampen. Am besten tauschen Sie die Halogenstrahler beim nächsten Defekt durch LED-Produkte aus. Diese leben länger, arbeiten wesentlich effizienter und gibt es inzwischen in allen Drogerie- und Baumärkten.

Verwenden Sie keinen Heizlüfter, um die Feuchtigkeit aus Ihrem Badezimmer in die Flucht zu schlagen. Ein einfacher Haushaltstipp hilft: Füllen Sie mehrere Schälchen bis zu einer Höhe von fünf Zentimetern mit Salz. Verteilen Sie die Schälchen im ganzen Badezimmer. Das Salz entzieht der Luft ihre Feuchtigkeit. Dabei füllen sich die Schalen in den nächsten Tagen solange mit Wasser, bis der letzte Salzkristall darin aufgelöst ist. Schütten Sie das Wasser in den Abfluss und befüllen Sie die Schälchen im Anschluss wieder mit Salz, um den Prozess von vorne zu beginnen. Auch wichtig: richtig lüften.

## Berechnung des Energieverbrauchs:

Den Euro-Angaben liegt der Durchschnittspreis von 0,27 Euro pro Kilowattstunde (variiert nach Stromanbieter) zugrunde. Für jede Kilowattstunde verbrauchten Stroms werden rund 600 Gramm Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) in die Luft geblasen. Alle Angaben sind Näherungswerte.

## Wasser sparen

Unabhängig davon, ob Ihr warmes Wasser mittels eines Boilers oder einer Zentralheizung erhitzt wird, es kostet Energie. Gehen Sie daher sparsam damit um und Sie können Emissionen und bares Geld einsparen.

- **Waschen Sie die Hände doch einfach mal mit kaltem Wasser** und stellen Sie das Wasser ab, während Sie sich die Zähne putzen oder unter der Dusche einschäumen. Vollbäder sollten eine Ausnahme sein, und gelegentlich macht zu zweit Duschen ja auch Spaß.
- **Sparsames Toilettenspülen spart ebenfalls viele Liter Wasser.** Benutzen Sie die Stopptaste und spülen Sie so lange wie nötig und so kurz wie möglich.
- **Geschirrspüler möglichst voll beladen** und mit Sparprogramm laufen lassen; Geschirr nicht vorspülen. Eine sparsame volle Maschine verbraucht weniger Wasser als eine Handspülung. Sie vermeiden bei 160 Spülmaschinengängen im Sparprogramm statt Handwäschen pro Jahr rund 80 Kilogramm CO<sub>2</sub> und sparen etwa 35 Euro.
- **Waschmaschine immer gut befüllen** und die niedrigste benötigte Temperatur wählen; nicht vorwaschen. Bei 160 Waschgängen pro Jahr mit 40 statt 60 Grad sowie Verzicht auf Vorwäsche und Trockner können Sie etwa 110 Euro sparen sowie 250 Kilogramm CO<sub>2</sub> vermeiden.
- **Wird an Wasserhähnen ein Durchflussbegrenzer angebracht**, auch bekannt unter dem Namen Perlator, sparen Sie bei jeder Benutzung viel Wasser und somit auch Geld. Einen Durchflussbegrenzer bekommen Sie schon für 1 – 3 Euro, die Wasserersparnis liegt bei bis zu zwei Dritteln des ursprünglichen Verbrauchs, ohne den Komfort einzugrenzen.

# Nachhaltig mobil

Grundsätzlich verbraucht jedes motorisierte Verkehrsmittel Energie und erzeugt dadurch mehr oder weniger viel treibhausgasreiche Emissionen. Daher gilt für jeden Weg von A nach B: Wo immer möglich, umweltfreundliche Alternativen wählen.

Zum Beispiel auf Kurzstrecken **Fahrrad statt Auto** benutzen. Denn ein Drittel aller privaten Fahrten sind laut Bundesumweltministerium Fahrten mit einer Entfernung unter drei Kilometern. So können Sie jährlich 320 Kilogramm CO<sub>2</sub> vermeiden und rund 190 Euro einsparen (dieser Wert beruht auf der Annahme, dass Sie an 200 Tagen im Jahr auf sechs Kilometer Autofahrt verzichten. Verbrauch: 7,8 Liter / 100 Kilometer, Benzinpreis 1,60 Euro / Liter).

Aber auch dann, wenn sich Auto oder Flugzeug nicht vermeiden lassen, können Sie Umwelt und Klima schonen. Wir sagen Ihnen, wie!

Stau auf der Autobahn © Ralph Frank / WWF



## Auto

- Benutzen Sie Ihr Fahrzeug möglichst mit mehreren Personen.
- **Vermeiden Sie Kurzstrecken:** Der Verbrauch Ihres Fahrzeugs ist bei kaltem Motor besonders hoch. Da der Katalysator noch nicht arbeitet, entweichen die Schadstoffe ungehindert in die Atmosphäre.
- **Sparen Sie Sprit, fahren Sie sanfter:** Wer vorausschauend fährt, langsam beschleunigt und möglichst gleichbleibende, nicht zu hohe Geschwindigkeiten fährt, spart Benzin und Treibhausgase. Sehr hilfreich sind Bordcomputer, die den aktuellen Verbrauch anzeigen.  
**Beispiel:** Durch sogenanntem "Eco-Driving" können Sie Ihren Kraftstoffverbrauch um etwa einen halben Liter pro 100 Kilometer senken (berechnet bei 14.300 Kilometern pro Jahr und 1,60 Euro je Liter). Sie vermeiden rund 310 Kilogramm CO<sub>2</sub> und sparen etwa 114 Euro pro Jahr.

Den Energieverbrauch verringern und damit Treibhausgase sparen können Sie auch durch rechtzeitiges Schalten und das regelmäßige Warten Ihres Fahrzeugs.

- **Kontrollieren Sie den Reifendruck:** Der Kraftstoffverbrauch nimmt um fünf Prozent zu, wenn der Reifendruck 0,5 bar zu niedrig ist. Dies gilt für einen durchschnittlichen Neuwagen. Regelmäßige Reifenkontrolle spart 150 Kilogramm CO<sub>2</sub> und 90 Euro im Jahr (bei einer Fahrleistung von 14.300 Kilometern im Jahr und einem Benzinpreis von 1,60 Euro je Liter).
- **Schaffen Sie Ihren Spritschlucker ab:** Achten Sie beim Auto-Neukauf vorrangig auf niedrigen Treibstoffverbrauch bzw. niedrige CO<sub>2</sub>-Emission. Verzichten Sie auf unnötige Motorstärke und bullige Blechmonster.

**Beispiel:** 15 Prozent weniger Kraftstoffverbrauch bedeuten rund 250 Kilogramm weniger CO<sub>2</sub> (bei einem Neuwagen, der 13.000 Kilometern pro Jahr fährt) und 135 Euro weniger Spritkosten.

## Flugzeug

Durch eine Flugreise verursachen Sie mit großem Abstand die höchste Menge an CO<sub>2</sub> im Jahr.

- **Vermeiden Sie das Reisen mit dem Flugzeug.**
- **Wenn Sie jedoch fliegen müssen, gleichen Sie Ihre CO<sub>2</sub>-Emissionen aus.** Über einen Anbieter können Sie Projekte finanzieren, welche die Menge an Kohlendioxid, die durch ihre Flugreise in die Atmosphäre gelangt, an anderer Stelle wieder einsparen – etwa durch den Bau von Windparks.

# Beratungsangebote der Verbraucherzentrale Bayern

Die Verbraucherzentrale Bayern bietet für Mieter, private Haus- oder Wohnungseigentümer und Bauherren individuelle Beratungen vor Ort beim Kunden an.

## Wählen Sie aus 5 Energie-Checks

- **Basis-Check** (für Mieter sowie private Haus- und Wohnungseigentümer)  
Der Basis-Check verschafft einen Überblick über Strom- und Wärmeverbrauch, Geräteausstattung und einfache Einsparmöglichkeiten.  
*Kostenfrei, Dauer: ca. 1 Stunde*
- **Gebäude-Check** (für private Haus- und Wohnungseigentümer)  
Beim Gebäude-Check erhalten Eigentümer zusätzlich zum Basis-Check Informationen über die Haustechnik, den baulichen Wärmeschutz und Einsatzmöglichkeiten von erneuerbaren Energien.  
*Kosten: 30 Euro, Dauer: ca. 2 Stunden*
- **Heiz-Check** (für private Hauseigentümer)  
Der Heiz-Check ist für Brennwert- und Niedertemperaturkessel, Wärmepumpen und Fernwärmestationen geeignet. Überprüft werden optimale Einstellung und Effizienz des gesamten Heizsystems. Die Messungen laufen über ein bis zwei Tage.  
*Kosten: 30 Euro, Dauer: ca. 2 Stunden (zwei Termine)*
- **Eignungs-Check Heizung** (für private Hauseigentümer und private Vermieter)  
Steht ein Heizungstausch an, interessieren sich Verbraucher häufig für Wärmepumpen, Pelletheizungen und Solarkollektoren. Überprüft werden die Möglichkeiten, umweltfreundliche Technologien zu nutzen.  
*Kosten: 30 Euro*
- **Solarwärme-Check** (für private Betreiber einer solarthermischen Anlage; nur im Sommer)  
Bei diesem Check werden optimale Einstellung und Effizienz der solarthermischen Anlage überprüft. Die Analyse kann nur von Frühjahr bis Herbst durchgeführt werden. Gemessen wird über mindestens drei Tage.  
*Kosten: 30 Euro, Dauer: ca. 4 Stunden (zwei Termine)*

Preise:

Basis-Check: Kostenfrei.

Der Basis-Check hat einen Wert von 166,60 Euro pro Beratung. Das Bundesministerium für Wirtschaft und Energie übernimmt die kompletten Kosten für den Basis-Check.

Gebäude-, Heiz-, Solarwärme-, Detail-Check, Eignungs-Check Solar: 30 EUR

Sie übernehmen nur einen kleinen Teil des Gesamtbetrages. Den verbleibenden Anteil des Originalpreises von 226,10 Euro pro Fall zahlt das Bundesministerium für Wirtschaft und Energie. Für einkommensschwache Haushalte ist unser Beratungsangebot kostenfrei.

Informationen unter:

[www.verbraucherzentrale-energieberatung.de](http://www.verbraucherzentrale-energieberatung.de)

Vereinbarung von  
Beratungsterminen unter 0800  
809 802 400 \*

Mo – Do	8 – 18 Uhr
Fr	8 – 16 Uhr

\*Der Anruf ist kostenlos aus dem dt. Festnetz und über Mobilfunk

Dezember 2021  
Dieter Stoll