

Checkliste: 25 Energiespartipps

Effizienter heizen

1. Heizkörper regelmäßig entstauben

Denn Staub und Schmutz auf den Oberflächen der Heizkörper verringern deren Wärmeabgabe an den Raum.

2. Heizkörper entlüften

Gluckernde Geräusche und eine verminderte Wärmeentwicklung stellen sich oft ein, wenn sich zu viel Luft in Heizkörpern befindet. Eine regelmäßige Entlüftung kann Abhilfe schaffen: per Entlüftungsschlüssel (zum Beispiel in Baumärkten erhältlich) die Entlüftungsventile öffnen und die überschüssige Luft entweichen lassen. Bei automatischen Ventilen leisten diese die Entlüftung selbstständig.

3. Heizungsrohre dämmen

Freiliegende Heizungs- bzw. Warmwasserrohre lassen sich gut dämmen. Das ist gerade dann sinnvoll, wenn das Heizwasser eine lange Strecke vom Heizkessel zu den einzelnen Heizkörpern zurücklegt.

4. Smarte Thermostate nutzen

Damit können Raumtemperaturen exakter eingestellt werden als mit klassischen Heizreglern. Außerdem können über smarte Thermostate Heizzeiten voreingestellt werden – per App selbst dann, wenn ihr Nutzer nicht vor Ort ist.

5. Türen abdichten

Mithilfe von Klebedichtungen und Dichtungen mit Bürstenstreifen lässt sich Zugluft in den Räumen effektiv vermeiden.

6. Türen immer schließen

Damit die Wärme in beheizten Räumen nicht über die Flure entweicht, sollten die Türen zu diesen Räumen geschlossen werden. Das verhindert auch die Bildung von Kondenswasser und dadurch Schimmel.

7. Rollläden herunterlassen und Vorhänge zuziehen

Gerade nachts – denn durch Fenster, die nicht verdeckt sind, kann viel Wärme aus den Räumen verloren gehen.

8. Heizungsanlage regelmäßig warten lassen

Die Heizung sollte regelmäßig durch einen Fachbetrieb gewartet und gereinigt werden. Dabei können auch Vorlauf-temperatur, Nachtabsenkung und ein ausschließlicher Wasserbetrieb außerhalb der Heizsaison bedarfsgerecht eingestellt werden.

9. Heizungsanlage austauschen

Moderne Heizungsanlagen arbeiten effizienter als ältere Modelle. Deshalb ist zum Beispiel der Austausch von Gas- und Öl-Konstanttemperaturkesseln, die 30 Jahre oder länger betrieben wurden, bis auf Ausnahmen vorgeschrieben (nach Gebäudeenergiegesetz (GEG) § 72). Ein Wechsel lohnt sich meistens aber schon deutlich früher.

10. Haus sanieren lassen

Die Erneuerung von Dach- und Fassadendämmungen sowie den Austausch von Fenstern und Türen kann den Heizenergiebedarf und die Wärmeverluste eines Hauses deutlich verringern. Das Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA) fördert entsprechende Maßnahmen, sofern für ihre Planung ein Energieeffizienz-Experte beauftragt wird, der bei der Deutschen Energie-Agentur (dena) gelistet ist. Mehr Informationen dazu erhalten Sie auf der Seite Einzelmaßnahmen an der Gebäudehülle der BAFA.

Warmwasser sparen

11. Duschen statt baden

Denn je nach Dauer werden beim Duschen etwa 50 bis 70 Liter warmes Wasser gebraucht – beim Baden dagegen circa 160 Liter.

12. Sparduschkopf verwenden

Während bei üblichen Duschköpfen ungefähr 10 bis 11 Liter Wasser pro Minute durchläuft, ist die Schüttmenge bei einem Sparduschkopf auf etwa 6 bis 8 Liter pro Minute reduziert.

Warmwasser sparen (Fortsetzung)

13. Geschirrspüler nutzen

Ein moderner Geschirrspüler verbraucht nur etwa halb so viel Wasser verglichen mit dem Geschirrspülen von Hand. circa 160 Liter.



14. Warmwasser kühler einstellen ...

Duschen oder Händewaschen kann immer noch angenehm sein, wenn das Warmwasser dafür etwas weniger warm eingestellt wird.



15. ... oder vollständig darauf verzichten

Zum Händewaschen beispielsweise kann meist kaltes Wasser genutzt werden.



Cleverer kochen ...

16. Weniger Kochwasser verwenden

Oft ist mehr Wasser im Kochtopf als nötig – dabei ist eine geringere Menge Wasser schneller erhitzt.



17. Topfdeckel nutzen

Denn bei geschlossenem Deckel geht viel weniger Energie verloren.



18. Backofen nicht vorheizen

Gerade bei modernen Backöfen ist ein Vorheizen oft nicht nötig; darauf zu verzichten, kann etwa 20 % Energie einsparen. Ausnahmen, bei denen das Vorheizen sinnvoll ist: zum Beispiel beim Backen von Biskuitteig, Fisch und Fleisch.



19. Restwärme nutzen

Wenn (Ceran-)Herdplatten oder der Öfen ausgeschaltet werden, bleiben sie eine Weile heiß bzw. warm. Diese Wärme kann noch zum Garen genutzt werden.



... und waschen

20. Temperatur senken

Wer seine Wäsche bei 40 statt 60 Grad Celsius wäscht, senkt den Strombedarf seiner Waschmaschine um etwa die Hälfte; bei 30 Grad wird sogar nur ein Drittel gebraucht.



21. Eco-Programm nutzen

Moderne Waschmaschinen bieten ihren Nutzern ein Eco-Programm. Das nimmt zwar im Vergleich zu den üblichen Waschgängen mehr Zeit in Anspruch, aber weniger Energie.



22. Voll beladen

Das Fassungsvermögen der Waschmaschine darf ruhig genutzt werden – umso seltener müssen Sie die Maschine laufen lassen, für einen geringeren Energieverbrauch. Das gilt auch für die Spülmaschine.



23. Auf Trockner verzichten

Wäschetrockner gehören zu den Haushaltsgeräten, die am meisten Strom verbrauchen – und sie sind meist überflüssig. Stattdessen kann die Wäsche durch einen intensiven Schleudergang der Waschmaschine für das Trocknen an der Luft vorbereitet werden; ganz ohne Energieverbrauch.



Strom sparen

24. Auf Stand-by verzichten

Ob TV-Receiver, Hi-Fi-Anlage oder PC-Monitor: Bei Geräten ohne Netzschalter lohnt es sich, den Stecker zu ziehen, wenn sie nicht gebraucht werden.



25. Leuchtmittel wechseln

Wer von Halogen- oder Energiesparlampen auf LEDs umsteigt, verbraucht rund 80 % weniger Strom.

