



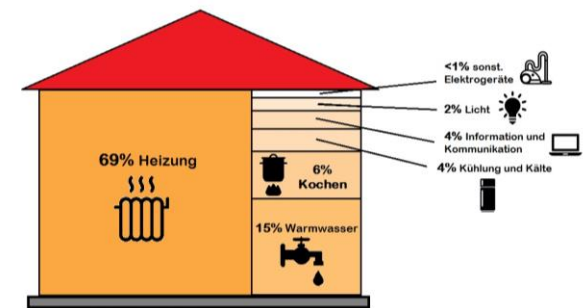
Energiespar- Leitfaden

1. Problemstellung/Hintergrund:

Aufgrund der geopolitischen Lage und der resultierenden Probleme im Energiemarkt sind alle Haushalte aufgefordert Primärenergie einzusparen. Dies betrifft nicht nur Erdgas, welches durch Lieferengpässe knapp ist, sondern auch Öl und elektrischer Strom, da die Produktion aus erneuerbarer Energie bei weitem noch nicht ausreicht den Strombedarf in Deutschland zu decken. Zudem belasten die enorm gestiegenen Energiepreise Ihre Nebenkosten. Wir hoffen unsere Tipps werden Ihnen helfen Geld einzusparen.

2. Energieverbrauch im Haushalt

Die meiste Energie verwenden sie zum Heizen und für die Herstellung von Warmwasser. Daher können Sie hier am meisten einsparen. Um Ihnen dabei zu helfen, haben wir die wirksamsten Tipps für Sie zusammengestellt.



3. Heizenergie sparen

1) Raumtemperatur Wohnzimmer/Büro 19-20°C, Kinderzimmer 20°-22°C.



Wenn Sie sich in der Wohnung entsprechend warm genug kleiden (Pullover, Hausschuhe) reichen 19-20°C auch in Räumen, in denen Sie sich wenig bewegen meist aus.

Kaufen Sie sich ein Thermometer, um die Temperatur zu überprüfen.

Achten Sie darauf, dass Räume die ständig benutzt werden, gleichmäßig warm sind.

Vermeiden sie ein Auskühlen der Räume und kurzfristiges schnelles Hochheizen.

Lassen Sie den Thermostat möglichst auf der gleichen Stellung (2-3) und vermeiden Sie Stellungen 4 und 5. Sie können die Räume wenn Sie sich nicht darin aufhalten (z.B. über Nacht oder wenn sie nicht Zuhause sind) jedoch um 1-2 °C in der Temperatur absenken. Programmieren Sie Ihren Raumthermostat oder fragen Sie uns um Hilfe bei der Programmierung.



2) Raumtemperatur Schlafzimmer 17°C:

Sie schlafen besser, wenn es im Schlafzimmer angenehm kühl ist und gleichzeitig sparen Sie Geld.

3) Raumtemperatur Küche 18°C:

In der Küche sorgt die Abwärme von Geräten und Kochen für Wärme. Testen Sie, ob Sie auf zusätzliches Heizen verzichten können. In den kältesten Monaten versuchen Sie, ob Sie mit einer niedrigen Stufe am Thermostat (1-2) auskommen.

4) Badezimmer 22°C:

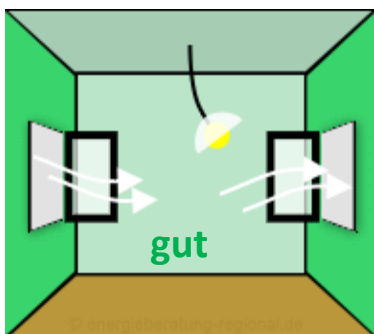
5) Weitere Tipps:

- Türen zu weniger beheizten Räumen geschlossen halten
- Die Wärmeabgabe von Heizkörpern nicht durch Verkleidungen oder lange Vorhänge behindern.
- Kleiden sie sich wärmer und verwenden Sie eine Decke, Fellschuhe, Wärmeflasche.
- Abends/nachts ziehen Sie Rollläden runter und schließen Sie Vorhänge an den Fenstern.
- Die behagliche Temperatur wird von Person zu Person verschieden empfunden. Die angegebenen Werte sind Richtwerte vom Umweltbundesamt. Ältere Menschen brauchen in der Regel etwas höhere Temperaturen zum Wohlbefinden.
- **VORSICHT:** Wenn Sie zu wenig heizen können die Wände auskühlen und es bildet sich dort Schimmel. Lassen sie unbenutzte Räume nicht unter 15°C abkühlen.

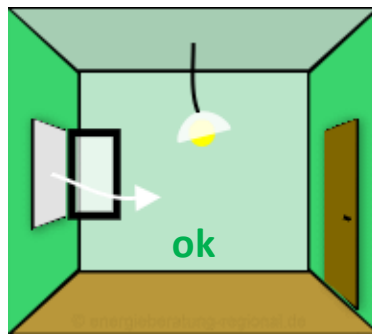
4. Heizenergie sparen durch richtiges Lüften

Das Lüften der Wohnung ist zwingend notwendig, um a) die Luftfeuchtigkeit zu senken und b) einen Gasaustausch zu erwirken.

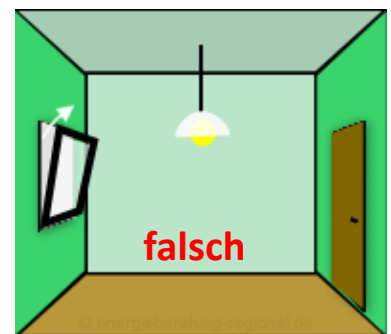
Jede Person gibt pro Tag über die Lunge und den Schweiß fast 1 Liter Wasser ab. Daher werden in einem drei Personenhaushalt (durch Atmung, Kochen, Duschen, Zimmerpflanzen, Waschen, Wäsche trocknen) ca. 10 kg Wasser pro Tag an die Raumluft abgegeben und erhöhen die Luftfeuchtigkeit im Raum. Idealerweise sollte die relative Luftfeuchtigkeit in ihrer Wohnung 55% betragen. Dies kann durch richtiges Lüften erreicht werden, ohne dabei viel Wärme und somit Energie zu verlieren.



Optimal Querlüften:
2-5 min, mind. 3x am Tag
= es entweicht wenig Wärme mit der verbrauchten Luft, energiesparend



Stoßlüften:
5-10 min, falls sie keinen Durchzug (z.B. über 2 Zimmer/Flur) herstellen können.



Kipplüften:
30-75 min für ausreichende Lüftung, die Wände kühlen ab.
= Energieverschwendung und Schimmelgefahr.



5. Energie bei der Warmwasserbereitung sparen

- 1) **Dusche statt Badewanne.**
- 2) **Duschen Sie möglichst kurz und lauwarm.** Testen Sie den elektrischen Durchlauferhitzer ein bis zwei Stufen niedriger einzustellen. Am gesündesten ist es sogar kalt zu duschen.
- 3) Sparduschkopf und Perlator für die Wasserhähne verwenden.
- 4) Falls Sie einen Warmwasserspeicher haben programmieren Sie eine Zeitschaltuhr.

6. Strom sparen

Ein Ein-Personen Haushalt verbraucht im Schnitt 2200 kWh, ein 4 Personen Haushalt 4900 kWh. Laut statistischem Bundesamt sollte der Verbrauch im Ein-Personen Haushalt auf 1500 kWh sinken, d.h. im Schnitt sollten 700 kWh eingespart werden. Wie Sie an der Graphik erkennen können, gibt es sehr viele Strom-Verbraucher und somit gibt es viele Vorschläge zum Sparen.



- 1) **Licht nur anschalten wenn es benötigt wird und Energiespar-Leuchtmittel, am besten LED, verwenden.** 
- 2) **Küche:** Möglichst neuen Kühlschrank und Gefrierschrank mit Energiezertifikat A verwenden und diese nicht neben Wärmequellen (Backofen, Heizung) stellen. Die Türen nur kurzfristig öffnen. Kühlschrank nicht zu kalt einstellen 8°C reicht (bei modernem Kühlschrank Stufe 1) und Speisen immer verschlossen hinstellen. Gefrierschrank wenn geht in kalten Raum stellen, keine warmen Speisen hineinstellen, nicht kälter als -18°C einstellen und regelmäßig abtauen. Wasser im Wasserkocher statt auf dem Herd und nur die notwendige Wassermenge erhitzen. Passende Topfgröße und immer Deckel verwenden (bei E-Herd Restwärme ausnutzen). Backen mit Umluft (20°C niedriger), Ofen nicht vorheizen und Restwärme verwenden. Energiespar-Geschirrspüler anschaffen und Energiesparprogramm verwenden, nur bei voller Maschine spülen.
- 3) **Wäsche:** Bei 30°C/40°C und ohne Vorwäsche waschen (ab und an 60°C Wäsche, um Bakterienbildung in der Waschmaschine zu vermeiden), nur volle Maschinenladungen waschen. Wenn möglich Wäsche im Freien trocknen.
- 4) **Elektrogeräte nicht auf Standby stehen lassen, sondern vollständig ausschalten:** Standby in allen Geräten kann Ihnen 100 € im Jahr kosten. Am besten abschaltbare Steckdosenleisten verwenden. 
- 5) **Rechner/Laptop/Handy:** Ein Laptop verbraucht weniger Strom als ein PC, Tablet oder Handy brauchen noch weniger, daher überlegen was benötigt wird. Das Aufladekabel nicht den ganzen Tag in der Steckdose lassen, sondern nur während der Ladezeit.
- 6) **Fernseher:** Energieklasse beachten und keinen Großbildschirm verwenden, der braucht mehr Strom. TV nicht auf Standby lassen sondern komplett ausschalten.
- 7) **100% Ökostrom kaufen:** der braucht keine Primärenergie (Gas, Öl, Kohle), die Tarife sind nicht mehr so teuer, das Vergleichen der Stromtarife mehrerer Anbieter lohnt sich.