

**ENERGIE  
KOSTEN  
SENKEN**

**Tipps &  
Tricks  
zum Geld  
sparen!**



## VORWORT:

**Energie sparen wird heutzutage immer wichtiger, nicht nur weil die Energiekosten immer mehr steigen, sondern viel mehr da unsere Ressourcen immer knapper werden. Außerdem tut es der Haushaltskasse gut etwas Geld, durch einfache und wirkungsvolle Maßnahmen, zu sparen.**

**Aus diesem Grund haben wir uns einige Gedanken gemacht, wie man mit einfachen Mitteln, oder mit etwas größeren Investitionen für die Zukunft vorsorgen und sparen kann.**

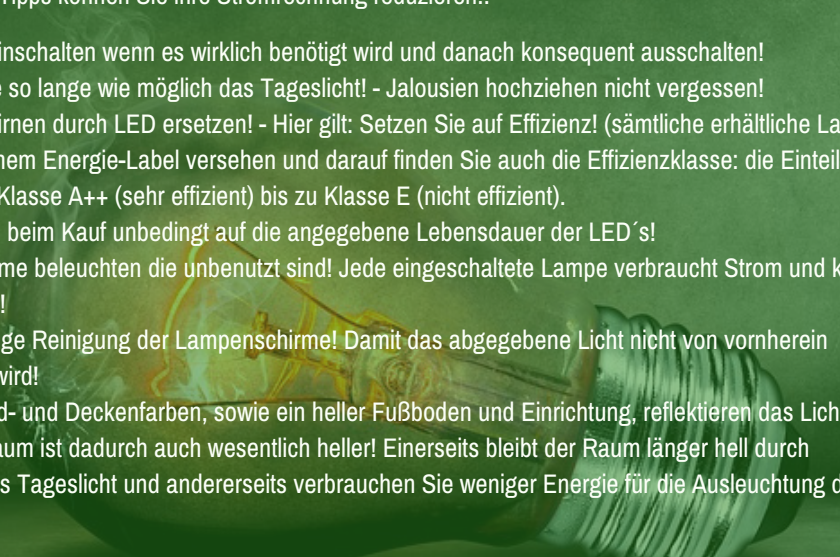
**Wir zeigen Ihnen hier nur Tipps zur Einsparung, ohne dass Sie gleich Ihren Energielieferanten oder Stromanbieter wechseln müssen. Selbstverständlich können Sie auch diese Variante in Betracht ziehen, die verschiedensten Vergleichsportale dazu lassen sich leicht im Internet finden.**

**Doch vielmehr geht es uns darum, was wirklich jeder und zwar die gesamte Familie dazu leisten kann und wie Sie sehen werden, sind es wirklich oft nur Kleinigkeiten mit denen Sie und Ihre Familie dazu beitragen können, unsere wertvollen Ressourcen zu schützen.**

# SPAREN BEI DER BELEUCHTUNG:

Der ungefähre Jahresverbrauch eines Haushaltes für die Beleuchtung, also Licht, beträgt ungefähr 10 % des Stromverbrauches.

Mit folgenden Tipps können Sie ihre Stromrechnung reduzieren::

- Licht nur einschalten wenn es wirklich benötigt wird und danach konsequent ausschalten!
  - Nutzen Sie so lange wie möglich das Tageslicht! - Jalousien hochziehen nicht vergessen!
  - Alte Glühbirnen durch LED ersetzen! - Hier gilt: Setzen Sie auf Effizienz! (sämtliche erhältliche Lampen sind mit einem Energie-Label versehen und darauf finden Sie auch die Effizienzklasse: die Einteilung reicht von Klasse A++ (sehr effizient) bis zu Klasse E (nicht effizient).
  - Achten Sie beim Kauf unbedingt auf die angegebene Lebensdauer der LED's!
  - Keine Räume beleuchten die unbenutzt sind! Jede eingeschaltete Lampe verbraucht Strom und kostet somit Geld!
  - Regelmäßige Reinigung der Lampenschirme! Damit das abgegebene Licht nicht von vornherein gedämpft wird!
  - Helle Wand- und Deckenfarben, sowie ein heller Fußboden und Einrichtung, reflektieren das Licht besser und der Raum ist dadurch auch wesentlich heller! Einerseits bleibt der Raum länger hell durch kostenloses Tageslicht und andererseits verbrauchen Sie weniger Energie für die Ausleuchtung des Raumes!
- 



**Diese paar Punkte helfen schon einiges an Energie zu sparen und Ihre Stromrechnung zu senken! Man muss jetzt nicht wirklich, wie beim letzten Punkt angegeben, die gesamten Wände und Decken neu zu streichen, wenn Sie allerdings ohnehin gerade darüber nachdenken, dann wäre es doch vielleicht angebracht in hellen Pastelltönen oder in weiß zu streichen.**



## **SPAREN IN DER KÜCHE:**

Essen müssen und wollen wir alle - und zwar jeden Tag. Doch auch hier lässt sich einiges an Energie und somit auch an Geld sparen. Ist doch eine ausgezeichnete Möglichkeit das eingesparte Geld durch gesündere und qualitativ hochwertigere Lebensmittel zu verwenden.



## Folgende Tipps helfen beim Sparen:

- Stellen Sie den Kühlschrank nicht neben dem Herd oder der Heizung auf! Benötigt mehr Energie zur Kühlung.
- Kühlschrank nicht zu kalt stellen! Ausreichende Temperatur zur Kühlung Ihrer Lebensmittel liegt zwischen 7° - 8°C! Jedes Grad wärmer spart 6% der Energiekosten.
- Warme Speisen zuerst abkühlen lassen und danach erst in den Kühlschrank stellen!
- Lebensmittel geordnet und übersichtlich einräumen, damit die Suche so kurz wie möglich ausfällt und die Kühlschranktür rasch geschlossen werden kann.
- Beim Kauf eines Kühl- oder Gefrierschranks unbedingt auf das EU-Energielabel achten! Gerät sollte unbedingt der Effizienzklasse A angehören!
- Beim Kochen immer den Deckel auf den Topf! Damit Wärme nicht verloren geht!
- Achten Sie auf die Größe der Herdplatte! Pfanne oder Topf sollte nie kleiner als die Herdplatte sein! Energie geht sonst ungenützt verloren.
- Wenn möglich Induktionsherde verwenden – haben nämlich den geringsten Energieverbrauch!
- Heißes Wasser im Wasserkocher vorkochen!
- Den Geschirrspüler immer vollladen!
- Geschirr nicht händisch vorwaschen, sondern besser ein höheres Programm für starke Verschmutzung beim Spülgerät einstellen! - Ansonst Sparprogramm (Eco) wählen!

# SPAREN IM BAD:

Auch im Badezimmer kann eine Menge an Geld und Energie gespart werden.

- Warmwasser im Boiler: eine konstant eingestellte Warmwassertemperatur von 55-60 °C ist völlig ausreichend! Eine höher eingestellte Temperatur verbraucht nicht nur wesentlich mehr Energie, sondern lässt auch den Boiler schneller verkalken.
- Lassen Sie tropfende Wasserhähne oder WC-Spülkästen so rasch als möglich reparieren! Durch einen einzigen tropfende Wasserhahn kann bis zu 20 Liter Wasser pro Tag verloren gehen.
- Duschen ist dem Vollbad vorzuziehen! Für eine gefüllte Wanne benötigen Sie ca. 120 Liter warmes Wasser, während beim Duschen lediglich 30 – 40 Liter Wasser verbraucht werden.
- Weiteres Einsparungspotential beim Duschen: Drehen Sie das Wasser ab während Sie sich einseifen oder die Haare shampooonieren!
- Hände waschen mit kaltem Wasser! Für normal verschmutzte Hände ist es vollkommen ausreichend sich die Hände mit Seife und kaltem Wasser zu säubern. Ist vielleicht am Anfang etwas unangenehm, allerdings kann hier eine Menge an Energiekosten gespart werden. Für einen normalen Haushalt (4 Personen) 80 – 100 Euro pro Jahr.
- Bei Einhandmischern unbedingt zu beachten: Brauchen Sie nur kaltes Wasser, dann drehen Sie den Hebel bis zum Anschlag bevor Sie aufdrehen! Damit kein warmes Wasser unnötig verloren geht.
- Wassersparen während dem Zähneputzen! Lassen Sie das Wasser nicht laufen während Sie sich die Zähne putzen – unnötiger Wasserverbrauch. Verwenden Sie auch kaltes Wasser zum Zähneputzen, sofern es nicht unangenehm für Sie ist.

# **SPAREN BEIM HEIZEN:**

Hier kann durch kleine Veränderungen schon sehr viel bewirkt werden.

**Hätten Sie es gewusst?:**

**Schon eine Absenkung der Raumtemperatur  
von nur 1 °C erspart 6 % der Energiekosten!**

**Die passenden Raumtemperaturen der einzelnen Zimmer:**

**Nicht in allen Räumen muss es gleich warm sein. Passen Sie die einzelnen Temperaturen mithilfe  
der Thermostatventile an den einzelnen Heizkörpern an.**

**Wohnzimmer: 20 °C – 22 °C**

**Schlafzimmer: 16 °C – 18 °C**

**Kinderzimmer: 20 °C – 21 °C**

**Badezimmer: 23 °C – 24 °C**



- **Entlüften Sie die Heizkörper regelmäßig! Nach dem Entlüften kontrollieren Sie auch den Wasserdruck im Heizsystem und füllen bei Bedarf Wasser nach. Luft im Heizsystem kann bis zu 15 % mehr Energie kosten!**
- **Wohnräume richtig lüften und regelmäßig! Durch falsches Lüften geht viel Wärme verloren. Öffnen Sie die Fenster kurz, aber vollständig und drehen die Heizkörperventile zu. Wenn möglich, öffnen Sie immer gegenüber liegende Fenster oder Türen gleichzeitig, so dass ein Durchzug entsteht. Dauer: 2 – 4 Minuten.**
- **Die gewählten Temperaturen konstant halten! Aufgeheizte Räume nicht unnötig auskühlen lassen. Es ist kostensparender die gewählte Temperatur konstant zu halten, als ständiges Abkühlen und Aufheizen. Selbst eine Nachtabsenkung (um 2 °C reduziert) bringt keine Kostenersparnis, da die Energie beim Aufheizen verbraucht wird.**
- **Heizungsradiatoren nicht abdecken! Wichtig ist, dass die Luft zirkulieren kann, d. h. keine Vorhänge über die Heizkörper, wenn, dann max. 5 cm über den Heizkörper und nicht mehr. Energieaufwand kann bis zu 40 % steigen bei unzureichender Luftzirkulation!**

## Ein wichtiger Punkt zum Schluss:

Viele Einfamilienhäuser haben ein ausgebauten Dachgeschoss. Um dort eine ausreichende Belichtung und Belüftung zu erreichen, sind oft Dachflächenfenster eingebaut worden. Doch haben Sie diese auch schon einmal kontrolliert? Sind die Dachflächenfenster noch dicht?



Sind Ihre Dachflächenfenster vielleicht auch so beschlagen?

Können Sie aus Ihrem Fenster noch hinaus sehen?

Vielleicht sind auch im Laufe der Jahre die Dichtungen nicht gepflegt und serviciert worden und dadurch undicht. Nicht nur, dass das Holz und die angrenzende Dämmung und Verkleidung in Mitleidenschaft gezogen wird, sondern auch Schimmelbildung kann dadurch entstehen – und das betrifft dann Ihre Gesundheit.



### Unser Tipp:

**Lassen Sie ihre Dachflächenfenster einmal auf Dichtheit überprüfen.  
Wertvolle Energie geht bei undichten Dachflächenfenstern verloren!**