



Energiesparen in der Wohnung

Energiesparen ist das Gebot der Stunde und betrifft uns alle. Der Klimawandel, die explodierenden Energiepreise und der Krieg Russlands gegen die Ukraine stellen Deutschland auch beim Wohnen vor große Herausforderungen. Es gilt, überall wo möglich Energie einzusparen, den Stromverbrauch und CO₂-Ausstoß im Gebäude zu verringern. Vorrangig ist aber der Gasverbrauch zu senken. Doch viele unterschätzen die Relevanz ihrer eigenen Möglichkeiten, insbesondere wird auch der Anteil der Heizkosten an den Energiekosten im Haushalt unterschätzt. Aus der Aufstellung der Energiekosten eines Haushalts ist klar erkennbar, dass Heizen am meisten Energie verbraucht:

<u>Haushalt Energie</u>	
Heizung	70%
Warmwasser	14%
Strom (ohne Warmwasser)	16%
davon Licht	13%
davon Elektronik	28%
davon Kühlen	11%
davon Kochen	9%
davon Waschen & Trocknen	14%

Quelle: Destatis, co2online

Neben der optimalen Einstellung des Heizungsbetriebes helfen einfache Tipps zum Energiesparen in der Wohnung. Doch auch wenn Energiesparen aus Sicht der Versorgungssicherheit geboten ist, können solche Maßnahmen an der falschen Stelle auch schädliche Folgen haben. Dem Nutzer/innen treffen Sorgfaltspflichten beim Umgang mit den angemieteten Wohnungen. Dazu zählt, dass sie angemessen heizen und lüften müssen, um Feuchtigkeit und Schimmelbildung in der Wohnung zu vermeiden. Wohnungen benötigen eine Grundtemperatur, um keinen Schaden zu nehmen. Wenn dies nicht geschieht, laufen Sie Gefahr, dass Sie für dadurch verursachte Schäden am Gebäude haften und zum Beispiel die Kosten einer Schimmelentfernung tragen müssen. Hier einige hilfreiche Informationen, um die Energiekosten etwas zu reduzieren:

- **20 bis maximal 22 Grad reichen in der Regel aus!**
20 – 22°C Raumlufttemperatur sind in der Heizperiode ausreichend. Um die Umwelt und den eigenen Geldbeutel zu schonen, sollte man die Wohnung auf keinen Fall so stark heizen, dass man darin im T-Shirt sitzen kann.
- **Heizung vor dem Lüften abdrehen**
Drehen Sie Ihre Thermostatventile zu, wenn Sie die Fenster zum Lüften öffnen. Ansonsten „denkt“ Ihre Heizung, dass der Raum kalt ist und stärker beheizt werden muss. Die Heizung wird dann bei offenem Fenster heißer und heizt zum Fenster hinaus. Die Energiekosten werden so unnötig hoch.



- **Fenster nicht dauerhaft gekippt lassen**
Gekippte Fenster verschwenden Energie, wenn sie lange Zeit gekippt bleiben. Dies gilt auch für Treppenhaus-, Keller- und Dachbodenfenster. Effizienter ist es, die Fenster mehrmals am Tag für einige Minuten zum Stoßlüften ganz zu öffnen, am besten mehrere gleichzeitig. Das sorgt für einen schnellen Luftaustausch. Verbrauchte Luft muss auf jeden Fall raus. Bei Frost reichen maximal 5 Minuten Lüften, in der Übergangszeit 10 bis 15 Minuten. Wenn Sie Ihr Schlafzimmer morgens stoßlüften oder die Wohnung bei mehreren geöffneten Fenstern querlüften, sollten auch die Innentüren offenstehen.
- **Im Schlafzimmer vor dem Schlafengehen und nach dem Aufstehen lüften**
So wird verhindert, dass sich die beim Schlafen freigewordene Feuchte dauerhaft in die Wände und Möbel einspeichert. In Küche und Bad größere Mengen an Wasserdampf durch Kochen und Duschen sofort durch Fensteröffnung ins Freie lüften.
- **Heizung nachts und bei Abwesenheit gezielt herunterdrehen**
Sie sparen Energie, wenn Sie die Raumtemperatur nachts oder bei längerer Abwesenheit verringern. Es sollte jedoch eine Mindesttemperatur von 16 – 17 °C beibehalten werden, da es sonst leichter zu Feuchteschäden und zu Schimmelbildung kommen kann. Nachts Rollläden und Fensterläden schließen und Vorhänge zuziehen. Das wirkt als Dämmung und reduziert den Wärmeverlust über die Fenster.
- **Heizkörper nicht dauerhaft auf null stellen**
Drehen Sie die Heizkörper in regelmäßig benutzten Räumen während der Heizperiode nie ganz ab. Wenn Räume auskühlen, sinken die Wandtemperaturen. Der Raum bleibt dann auch bei kurzzeitigem Erwärmen unbehaglich.
- **Wärmeabgabe des Heizkörpers nicht behindern**
Heizkörper sollten freigehalten werden, so dass sich die Wärme rasch im Raum verteilen kann. Verkleidungen, davorstehende Möbel oder lange Vorhänge sind ungünstig, da diese Wärme schlucken und nicht in den Raum lassen.
- **Innentüren zwischen unterschiedlich beheizten Räumen geschlossen halten**
Kühle Räume sollten nicht mit der Luft aus wärmeren Räumen geheizt werden. Denn sonst gelangt nicht nur Wärme, sondern auch Luftfeuchtigkeit in den kühlen Raum. Die relative Luftfeuchte steigt dann und erleichtert so das Wachstum von Schimmelpilzen.
- **Licht und Elektrogeräte beim Verlassen des Raums ausschalten**
Überlegen Sie immer genau, ob das Licht gerade wirklich überall brennen muss und Sie das laufende Elektrogerät aktuell benötigen. Bei längerem Verlassen des Raumes immer daran denken, das Licht auszuschalten.
- **Elektrogeräte nicht im Standby-Modus lassen**
Lassen Sie Fernseher und andere Elektrogeräte nach der Nutzung nicht im Standby-Modus, sondern schalten Sie sie ganz aus. Ladegeräte können auch dann Strom verbrauchen, wenn sie nur in der Steckdose stecken, aber kein Gerät angeschlossen ist. Am einfachsten sind Steckerleisten, die über einen Ausschalter verfügen.



- **Kühlschränke können Stromfresser sein**

Ein energieeffizienter neuer Kühlschrank kann gegenüber einem Altgerät 150 kWh und mehr an Strom im Jahr einsparen. Bei einem Arbeitspreis von 35 Ct/kWh sind das über 50 Euro im Jahr. Achten Sie deshalb bei der Anschaffung neuer Elektrogeräte auf die Energieeffizienz-Kennzeichnung.

Energiesparen im Haushalt: Weitere Tipps für den Alltag

Energiesparen im Haushalt geht erstaunlich leicht. Hier weitere Tipps zum Stromsparen mit Kühlschrank, Waschmaschine, Backofen und Co. vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz:

- **Kühlschrank: Temperatur um 1 Grad erhöhen**

In vielen Haushalten ist der Kühlschrank zu kalt eingestellt. 7 Grad reichen aus, damit die Lebensmittel frisch bleiben.

- **Gefrierfach: Regelmäßig abtauen**

Auch wenn es lästig ist. Denn eine 1cm dicke Eisschicht verdoppelt den Stromverbrauch des Gefrierfachs. Eine Temperatur von -18 Grad reicht aus.

- **Waschmaschine effizient nutzen**

Obwohl es länger dauert, ist es sparsamer. Grund: Das Wasser wird weniger erhitzt und das spart Strom. Moderne Geräte können Sie ruhig richtig vollmachen. Auch wichtig: Die Wäsche vor dem Waschen richtig sortieren. Buntwäsche wird bei 30 Grad sauber, Weißwäsche in der Regel bei 40 Grad. Zur Vermeidung von Keimen einmal die Woche eine 60 Grad Wäsche laufen lassen. Der Gebrauch eines Wäschetrockners ist besonders energieintensiv, deswegen nicht in Betrieb nehmen.

- **Backofen: Mit Umluft statt mit Ober-/Unterhitze backen**

Denn Sie können mit einer niedrigeren Temperatur backen; außerdem können Sie im Backofen mehrere Ebenen gleichzeitig nutzen.

- **Herd: Beim Kochen den Deckel nutzen**

Klingt einfach, machen trotzdem viele Hobbyköche nicht – obwohl sich so viel Strom sparen lässt. Auch wichtig: die Topfgröße sollte zum Kochfeld passen.

- **Beleuchtung: LED-Lampen einsetzen**

Übrigens lohnt es sich auch, Energiesparlampen durch LED-Lampen zu ersetzen.

- **Router: abends/nachts ausschalten**

Bei manchen Routern können Sie das WLAN nachts per Zeitschaltung deaktivieren. Übrigens: Auch mit PC und Notebook lässt sich eine Menge Strom sparen.

- **Wasserkocher: immer nur die benötigte Menge Wasser kochen**

Trotzdem gilt: Wasser im Wasserkocher erhitzen ist deutlich stromsparender als auf dem Herd.

- **Computer:**

Ruhezustand besser als aktivierter Bildschirmschoner. Auch sinnvoll: den Energiesparmodus verwenden.



- **Perlatores und Sparduschköpfe:**

Reduzieren das Nass von oben, ohne dass es sich so anfühlt. Je nach Duschverhalten hat sich so eine Investition schon im ersten Jahr mehr als amortisiert. Armaturen in Schuss halten: Ein tropfender Wasserhahn nervt nicht nur, er verbraucht auch zwischen 1.000 und 2.000 Liter Wasser im Jahr. Mit wenigen Handgriffen können Sie diese Kosten vermeiden. Und wenn Sie bei der Reparatur gleich noch einen Perlator einbauen, sparen Sie zusätzlich Wasser und Geld. Diese kleinen Aufsätze reduzieren die Durchflussmenge, ohne dass dies beim Händewaschen (oder Duschen) auffällt. Die Anschaffung rechnet sich meistens innerhalb kurzer Zeit. Lieber Duschen als Baden. Ein Vollbad braucht 200 Liter Wasser, Duschen etwa 140 Liter. Das Wasser zum Einseifen abdrehen.

- **Auf Haushaltshelfer zurückgreifen:**

Auch Spülmaschinen verbrauchen Wasser. Doch mittlerweile haben alle Geräte Funktionen zum Wasser- und Energiesparen. Mit diesen braucht eine voll beladene Spülmaschine deutlich weniger Energie, als wenn Sie den Abwasch von Hand machen. So sparen Sie nicht nur Zeit und Geld – zusätzlich macht die Maschine die unschöne Arbeit. Und sollte Ihre Maschine über kein Energiesparprogramm verfügen, ist es Zeit für einen Austausch. Denn alte Geräte verschwenden so viel Strom und Wasser, dass sich die neue Anschaffung bald bezahlt gemacht hat.