



## CHECK-LISTE: ENERGIESPARTIPPS OHNE KOMFORTVERLUST

Checken, abhaken und mit wenig Zeit und Kosten sofort Strom sparen

### Bedarfsoptimiertes Heizen

- Heizungsthermostat richtig einstellen**  
Jedes Grad weniger verbraucht im Jahresmittel 6 % weniger Energie und Geld. Und wie erreiche ich das? Jede Zahl auf dem Thermostat am Heizkörper steht für eine Raumtemperatur: Sternchen: Frostschutz 5 °C, Stufe 1: ca. 12 °C, Stufe 2: ca. 16 °C, Stufe 3: ca. 20 °C, Stufe 4: ca. 24 °C, Stufe 5: ca. 28 °C. Wenn die Temperatur erreicht ist, stellt der Thermostat die Wärmezufuhr ab.
- Senken Sie die Temperatur dann ab, wenn Sie sie nicht brauchen:** in der Nacht, bei einigen Stunden Abwesenheit, beim Wochenendausflug, im Urlaub. Diese „Nachtabsenkung“ spart Ihnen 10 - 15 % Energie.
- Temperaturen unter 16 Grad: Wo geht das?**  
Räume mit eigenen Wärmequellen (Küche/Bad) können auf 15/16 Grad gestellt werden. Denn hier profitiert man von der Abwärme von Waschmaschine, Föhn, Kühschrank, ... (Abstand halten: Kühlrippen auf der Rückseite müssen Luft bekommen.) In bewohnten Räumen sollten Sie Temperaturen unter 16 °C vermeiden. Denn feuchte Innenraumluft kann an kalten Raumoberflächen kondensieren und zu Schimmelbildung führen.
- Fenster auf, Heizung aus: Regelmäßiges bedarfsgerechtes Stoßlüften vertreibt den Mief und senkt Kosten.** Drehen Sie die Thermostate runter, machen Sie alle Fenster für mehrere Minuten auf und lüften Sie quer. Und warum? Feuchte Luft, die viel Energie frisst, wird durch trockene Luft, die das nicht tut, ausgetauscht.



- Das wird vor allem im Bad richtig teuer: Wenn Handtücher über den Heizkörpern hängen, schlucken sie bis zu 20% Wärme. Achten Sie darauf, dass der **Wärmemengenzähler nicht verdeckt ist**. Er kann dann nicht korrekt arbeiten und misst zu hohe Wärmewerte.
- Auch staubige Heizkörper kosten Geld. Jede Staubschicht wirkt wie eine Isolierung und vermindert die Wärmeabstrahlung in den Raum. Der Wärmemengenzähler wird aber voll erwärmt und steigert Ihre Rechnung, ohne dass Sie etwas davon haben.

### Hydraulischer Abgleich



- Heizungs-Check und hydraulischer Abgleich**  
Eine regelmäßig gewartete und optimierte Heizung spart wertvolle Energie. Noch einen Schritt weiter geht der hydraulische Abgleich der Heizung, der von einem Fachbetrieb durchgeführt wird. Die gleichmäßige Verteilung der Wärme auf alle Heizkörper, die Eigenschaften des Hauses, Dämmung und Fenster werden mit einbezogen, um die Anlage in Puncto Effizienz und somit kostensparend einzustellen.  
  
Mit einem Einsparpotential von rund 15 % lohnt sich der Abgleich ab dem ersten Tag und senkt die Heizkosten langfristig spürbar. 20 % der Kosten für diese Maßnahme können sich Privathaushalte außerdem über die Bundesförderung für effiziente Gebäude zurückholen.

### Wärmemengenzähler

- Ihr Heizkörper hat einen Wärmemengenzähler:** Wenn die Heizkörper hinter Gardinen, Sofa oder einem Schrank versteckt sind, kommt die Wärme nicht an. Denn die warme Luft staut sich und heizt statt des Zimmers vor allem den Wärmemengenzähler, der am Heizkörper sitzt.

### Umwälzpumpe nicht vegessen

- Auch Ihre **Umwälzpumpe** kann mit gecheckt werden. Sie sorgt dafür, dass das erwärmte Wasser vom Heizkessel in die Rohre und zurück gepumpt wird. Alte Umwälzpumpen pumpen ohne Unterbrechung, moderne nur, wenn es notwendig ist. Und sparen viel Energie und Geld.

## Waschen & Trocknen

- Waschmaschine richtig einstellen**  
Damit Ihre Wäsche sauber wird und angenehm duftet, ist in den meisten Fällen eine Temperatur von 30 bis 40 Grad ausreichend. Eine Trommel 60-Grad-Wäsche verbraucht so viel Strom wie zwei Trommeln bei 40 Grad oder drei Trommeln bei 30 Grad.
- Idealerweise nutzen Sie das **Eco-Programm** (natürlich auch bei Ihrer Geschirrspülmaschine).
- Waschen Sie dann, wenn Ihre Maschine auch wirklich voll ist.** So sparen Sie nicht nur Energie, sondern auch wertvolles Trinkwasser.
- Wäsche möglichst lufttrocknen**  
100% Strom sparen Sie natürlich, wenn Sie Ihre Wäsche auf dem Balkon oder im Garten trocknen.
- Beim Wäscheständer in der Wohnung denken Sie bitte an eine gute **Stoßlüftung**, damit die Feuchtigkeit auch wieder entweichen kann und ihre Heizung somit effizienter arbeitet.
- Gut geschleudert ist halb getrocknet.** Wenn die Wäsche in der Waschmaschine stark geschleudert wurde, spart dies Trockenzeit, Strom und Geld.
- Wäschetrockner arbeiten so lange, bis auch das letzte Wäschestück trocken ist und verbrauchen so oft unnötig Energie. **Trocknen Sie ähnliche Materialien miteinander statt unterschiedliche.** Das spart Strom und Geld.
- Eine gute Wahl bei einer etwaigen Neuanschaffung sind **Wärmepumpentrockner**. Sie blasen die warme Luft nicht in den Raum, sondern wieder zurück in die Trommel. Das spart grundsätzlich Strom.



## Kühl- & Gefrierschrank optimal nutzen

- Stellen Sie Ihren Kühlschrank auf die empfohlene Einstellung von 7 °C ein.**  
Nutzen sie die dadurch natürlich entstehenden inneren Temperaturzonen von rund 4°C unten und 8 °C oben, um Ihre Lebensmittel temperaturangepasst zu lagern: Fleisch und Fisch kalt unten, darüber Milch- und Käseprodukte und oben Marmeladen und offene Gefäße. Obst und Gemüse gehören in das separate etwas wärmere Gemüsefach unten.
- Jeder Millimeter Eis isoliert, erhöht somit den Stromverbrauch und kostet Geld. Ihr Zeiteinsatz, dies regelmäßig zu prüfen und das Gefrierfach oder den Gefrierschrank abzutauen, lohnt sich.



## Energiekostenabrechnung checken



- Verbrauchsbewusst werden: Energiekostenabrechnung checken und eigenes Verhalten beobachten.**  
Auf Ihrer Energiekostenabrechnung finden Sie immer einen Strom- und Heizspiegel. Hier können Sie im Vergleich mit anderen Haushalten entsprechender Größe sehen, wo sie stehen. Das kann ein Hinweis sein, ob und wieviel Energieeinsparpotenzial Sie noch haben.
- Vergleichen Sie bitte auch vergangene Abrechnungen. Der Maßstab ist dabei nicht der Preis, der Änderungen unterliegt. **Vergleichen Sie die verbrauchten Kilowattstunden.** Das gibt Ihnen einen unverfälschten Blick auf Ihren Verbrauch, was Sie vielleicht schon gespart haben und wieviel Sie noch sparen können.

## LED-Lampen sparen 90 % Strom

- Strom sparen, ohne sich einzuschränken: Das geht mit einem **Wechsel von Glühlampen auf LED-Lampen.** Denn diese verbrauchen 90 % weniger Energie als die alten Glühlampen und Halogenlampen. LED-Lampen gibt es auch in dimmbaren Versionen und kühlen oder gemütlichen Lichtfarben. Den Farbton erkennen Sie an der Zahl K auf der Verpackung. 3.000 K (K=Kelvin) und alles was darunter ist, ist z.B. warmes Licht. Darüber wird die Lichtfarbe kälter.
- Zeitschaltuhren** zwischen Steckdosen und Leuchten/ Weihnachtsbeleuchtung können Leuchtzeiten verkürzen und helfen so beim Energiesparen.



## Verhalten ändern - bewusst bleiben

- Kennen Sie auch unsere Check-Liste** „ENERGIESPARTIPPS OHNE KOMFORTVERLUST: Checken, abhaken und mit wenig Zeit und Kosten sofort **Gas** sparen“  
Dort finden Sie außer **Gas-Spartipps** weitere Energiespartipps zu **Warmwasserverbrauch, Frisch- und Zugluft und weitere nützliche Anregungen.**
- Tür zu, Licht aus ...**  
Kleine Dinge können in ihrer Gesamtheit eine große Wirkung haben, wenn man bewusst und konsequent bleibt. Türen schließen, unnötiges Licht ausschalten, Zeitschaltuhren, abschaltbare Steckdosen(leisten)...
- Überlegen Sie mit der ganzen Familie, wo Sie bei sich konkret noch sparen können und legen Sie los.  
Wir sind sicher: Ihnen fällt noch Einiges dazu ein!
- Ihre KEW Kommunale Energie- und Wasserversorgung