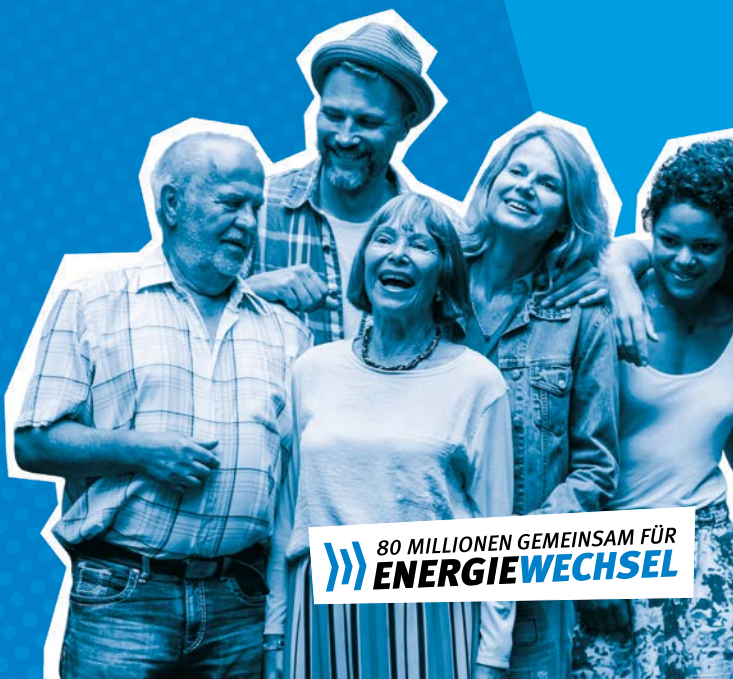




Bundesministerium  
für Wirtschaft  
und Klimaschutz

# 25 TIPPS ZUM ENERGIESPAREN

Mit dem BMWK einfach zu Hause  
Strom und Gas sparen und den Geld-  
beutel schonen. Jeder Beitrag zählt!



80 MILLIONEN GEMEINSAM FÜR  
**ENERGIEWECHSEL**

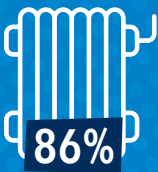
# 10 TIPPS MIT SOFORT- SPAREFFEKT FÜR HEIZEN UND WARMWASSER



DER ENERGIE FÜR HEIZUNG UND WARMWASSER KÖNNEN MIT EINFACHEN MASSNAHMEN EINGESPART WERDEN.



DES GESAMTEN ENERGIEVERBRAUCHS ENTFALLEN AUF PRIVATHAUSHALTE. ZUM VERGLEICH: INDUSTRIE UND VERKEHR KOMMEN AUF 28% BZW. 31%.



DER ENERGIE WIRD FÜR HEIZEN UND WARMWASSER IM HAUSHALT VERBRAUCHT.

Die meiste Energie im Privathaushalt verbrauchen wir für das Heizen (71 Prozent) und Warmwasser (15 Prozent). Folglich schlummern hier die größten Einsparpotenziale.

## 1 EIN GRAD WENIGER

Um beim Heizen Energie zu sparen, muss man nicht frieren. Bereits ein Grad weniger spart bis zu sechs Prozent Energie. Besonders fürs Schlafen sind kühlere Temperaturen sogar gesünder.

## 2 SMARTE THERMOSTATE

Smarte und programmierbare Thermostate helfen, die optimale Raumtemperatur ebenso wie die gewünschten Heizzeiten einzustellen. Sie sind eine ideale Kombination aus Komfort und Energiesparen. Ein modernes Thermostat ist schnell installiert. Einfach am Heizkörper den alten Kopf ab- und das neue Modell anschrauben.

## 3 HEIZUNGSKÖRPER ENTLÜFTEN

Ein Heizkörper gluckert? Dann die Heizung mit einem Heizungsschlüssel entlüften. Entlüften dauert pro Heizkörper durchschnittlich fünf Minuten. Eine gut investierte Zeit, denn regelmäßiges Entlüften spart Heizkosten.

#### **4 HEIZKÖRPER NICHT ZUSTELLEN**

Heizkörper brauchen zwar keine Luft in sich – aber um sich: Damit sie energiesparend funktionieren, sollten sie nicht verdeckt werden. Kein Sofa, kein Regal, kein schwerer Vorhang davor. Das spart bis zu zwölf Prozent Energie.

#### **5 BESSER STOSSLÜFTEN**

Bei gekippten Fenstern werden Heizkosten im wahrsten Sinne zum Fenster rausgeschmissen. Dann kühlen auch die Möbel aus – mehr Heizenergie ist nötig. Besser stoßlüften: Heizung kurz aus, Fenster weit öffnen, auch Türen – und einmal ordentlich querlüften. Fünf bis zehn Minuten.

#### **6 TÜR ZUM DACH & KELLER ABDICHTEN**

Elastische Dichtungsbänder für Türunterkanten, bewegliche Dichtprofile und Bürstendichtungen kosten wenig – und bringen viel. Besonders bei Türen zu unbeheizten Räumen des Hauses, wie zum Keller oder Dach. Aber auch zum kalten Treppenhaus. Achtung bei Fenstern: Gerade im Altbau warten hier manche Tücken. Hier besser Fachpersonal beauftragen.

#### **7 TÜREN SCHLIESSEN**

Bis zu fünf Prozent an Heizkosten können vermieden werden, indem die Türen zwischen Räumen geschlossen werden. Vor allem Türen zum Flur, Keller und Dachboden sollten immer geschlossen bleiben, damit Wärme nicht unnötig entweicht.

#### **8 DUSCHKOPF & WASSERHAHN WECHSELN**

Wassersparende Duschköpfe haben einen Durchflussbegrenzer eingebaut. So verbrauchen sie weniger Wasser. Eine saubere Sache, die bis zu 30 Prozent Warmwasserkosten spart. Und in der Küche hilft ein sparsamer Strahlregler, Warmwasser effizienter zu nutzen.

#### **9 KÜRZER DUSCHEN**

Warmes Duschwasser braucht viel Energie. Kürzer duschen bei etwas kühlerer Wassertemperatur spart Wasser, Energie und Kosten. Einfacher Tipp: Beim Einseifen das Wasser ausschalten.

#### **10 HÄNDE KALT WASCHEN**

Seife entfernt Schmutz auch ohne Warmwasser. Zum Händewaschen kann daher auch kaltes Wasser genutzt werden.

# 8 TIPPS, W STROMFRESSE



\*Zum Beispiel Zusatzheizungen, Lüftungen, Umwälzpumpen, Aquarien, Pools, Teichpumpen und Gartengeräte

# VIE SIE ER AUFSPÜREN

Große Haushalts- und Unterhaltungsgeräte verbrauchen den meisten Strom im Haushalt. Die einen sind sparsamer geworden – die anderen leider verschwenderischer.

## 1 KEINE HEIZLÜFTER VERWENDEN

Strombetriebene Heizlüfter sind keine Alternative zu Gasheizungen, sondern eine Kostenfalle. Die Geräte sind nicht fürs dauerhafte Heizen ausgelegt. Um Heizkosten mit Gas zu reduzieren, besser nur die Räume heizen, in denen man sich aufhält – und die Heizung runterdrehen.

## 2 EU-ENERGIELABEL BEACHTEN

Beim Kauf von neuen Elektrogeräten wie TV, Kühlschränken oder Waschmaschinen die Energieeffizienzklasse auf dem EU-Energielabel beachten und die Größe passend wählen. Zusatztipp: Elektrogeräte ziehen auch im Stand-by-Modus Strom. Mit einer Mehrfachsteckleiste in der Nacht die Geräte komplett ausschalten.

## 3 LIEBER EIN NOTEBOOK NUTZEN

Kann es auch ein Laptop fürs Homeoffice sein? Er verbraucht weniger Energie als ein Desktop-PC.

Mehr Energiespartipps auf  
[www.energiewechsel.de/  
energiesparen](http://www.energiewechsel.de/energiesparen)

## 4 SPARSAMES WASCHEN & TROCKNEN

Beim Waschen reichen 40 statt 60 Grad (Baumwolle) oder 30 Grad (Kunstfasern). Zusätzlich Sparprogramme nutzen und die Maschine möglichst voll beladen. Die Wäsche dann auf dem Ständer trocknen.

## 5 BEDARFSGERECHT BELEUCHTEN

Alte Glüh- und Halogenlampen durch neue LEDs ersetzen bringt bis zu 80 Prozent Einsparung. Licht nur dort einschalten, wo es gebraucht wird. Auf dekorative Beleuchtung von Haus und Garten verzichten.

## 6 KÜHLSCHRANK: SIEBEN GRAD REICHEN

Neugeräte sind deutlich effizienter geworden, der Verbrauch hat sich halbiert. Aber oft sind Kühlschränke zu kalt eingestellt. Sieben Grad reichen aus, um Lebensmittel verlässlich zu kühlen. Im Gefrierfach sind -18 Grad genug.

## 7 KLIMAFREUNDLICHES KOCHEN UND BACKEN

Beim Erhitzen den Deckel auf den Topf setzen, beim Backen den Ofen früher ausschalten und die Restwärme nutzen. Auf Vorheizen zu verzichten, spart zudem Strom.

## 8 SPÜLMASCHINE TOPPT HANDWÄSCHE

Der Geschirrspüler reinigt besser als die Hände und verbraucht weniger Wasser als die Handwäsche. Noch effizienter spült das Ökoprogramm.

# FÖRDERPROGRAMME VOM BMWK



EINSPARPOTENZIAL BRINGEN  
NEUE FENSTER UND TÜREN.



WENIGER ENERGIE VERBRAUCHT  
EINE NEUE HEIZUNGSPUMPE.



PRO WOHNHEINHEIT  
FÖRdert DAS BMWK BEI  
ENERGETISCHEN SANIERUNGEN.

## So fördern wir Sanierungsprojekte:

- Wer den Einstieg in die Energieeffizienz sucht, ist bei der **Energieberatung der Verbraucherzentralen** richtig. Ob Strom- oder Heizkosten, Wärmedämmung oder erneuerbare Energien: Alle Beratungen werden vom BMWK gefördert und sind daher größtenteils gratis. Für einkommensschwache Haushalte kostenlos.
- Mit der **Bundesförderung für Energieberatung für Wohngebäude** erhalten Sie eine Energieberatung bei sich zu Hause. Samt Fahrplan für Ihre individuelle Sanierung. Gefördert mit bis zu 1.700 Euro.
- Mit der **Bundesförderung für effiziente Gebäude – Einzelmaßnahmen** erhalten Sie Fördermittel für Sanierungen. Bis zu 60.000 Euro pro Wohneinheit.

# 7 SANIERUNGSTIPPS FÜRS EIGENTUM

Energiespartipps, die Sie selbst oder mit Hilfe von Fachleuten umsetzen können:

## 1 ROHRE DÄMMEN & ISOLIEREN

Kleiner Aufwand, bringt viel: Heizungs- und Warmwasserrohre sowie Armaturen und Ventile lassen sich gut nachträglich dämmen und isolieren. Spart Energieverluste auf jedem Meter.

## 2 DACH & KELLERDECKE DÄMMEN

Gleiches gilt für die Decke zum Dach und die Kellerdecke. Die Montage von Dämmmaterial ist oftmals selbst möglich.

## 3 HYDRAULISCHER HEIZUNGSABGLEICH

Wenn das Entlüften nicht reicht, kann ein hydraulischer Abgleich durch Fachpersonal die Wärme in Heizkörpern im Haus wieder gleichmäßig verteilen.

## 4 HEIZUNGSPUMPE ERNEUERN

Sie produziert nicht nur Wärme, sie verbraucht auch Strom. Eine moderne Heizungspumpe braucht bis zu 80 Prozent weniger Energie. Die Investition rechnet sich im Nu.

## 5 ENERGIEEFFIZIENTE FENSTER & TÜREN

Mit energieeffizienten Fenstern und Türen lassen sich Energiekosten um bis zu 20 Prozent senken. Wichtig: Das Gebäude als Ganzes betrachten und alle Sanierungsschritte abstimmen. Hierbei hilft eine Energieberatung.

## 6 HEIZEN MIT ERNEUERBAREN ENERGIEN

Mit Wärmepumpe und Biomassekessel kann auf Erdgas und Heizöl verzichtet werden. Geheizt wird dann sogar umweltfreundlich.

## 7 SOLARTHERMIE FÜR WARMWASSER

Eine Solarthermie-Anlage deckt die Warmwasser-Erzeugung mit ab. Wenn die Sonne mal nicht scheint, kann das warme Wasser aus dem eigenen Speicher genutzt werden.



**Mehr Infos auf:**  
[www.energiewechsel.de](http://www.energiewechsel.de)

In Kooperation mit:

**verbraucherzentrale**



**Energieberatung**

## Impressum

### Herausgeber

Bundesministerium für Wirtschaft  
und Klimaschutz (BMWK)  
Öffentlichkeitsarbeit  
11019 Berlin  
[www.bmwk.de](http://www.bmwk.de)

### Gestaltung und Produktion

Hirschen Group GmbH, 10997 Berlin

### Stand

August 2022

### Druck

Bonifatius GmbH, 33042 Paderborn

### Bildnachweis

getty images/Hinterhaus Productions  
getty images/ULTRA.F  
getty images/3alex  
getty images/Ng Sok Lian (EyeEm)  
getty images/Roman Milert (EyeEm)  
getty images/cafotodigital

### Zentraler Bestellservice für Publikationen der Bundesregierung:

E-Mail:

[publikationen@bundesregierung.de](mailto:publikationen@bundesregierung.de)

Telefon: 030 182722721

Bestellfax: 030 18102722721

Diese Publikation wird vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit herausgegeben. Die Publikation wird kostenlos abgegeben und ist nicht zum Verkauf bestimmt. Sie darf nicht zur Wahlwerbung politischer Parteien oder Gruppen eingesetzt werden.



Diese Publikation wurde auf 100% recyceltem Altpapier gedruckt. Sowohl das Umschlagpapier als auch das Papier der Innenseiten wurden mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

