

## Verbraucherverhalten:

<b>Allgemeine Tipps für den gesamten Haushalt</b>			
<b>Nr.</b>	<b>Maßnahme</b>	<b>Einspar-Potenzial</b>	<b>Hinweise</b>
<b>1</b>	Heizungstemperatur herunterregeln: Bewohnte Räume und Kinderzimmer 20 °C, im Bad 22 °C, Schlaf- und Nebenräume mindestens 16 °C; Türen zwischen Räumen unterschiedlicher Temperatur geschlossen halten	Bis zu 6 % Heizkosten pro Grad	Stufe 3 sind i.d.R. 20 °C; Stufe 4 bedeutet lediglich 4 °C mehr, nicht schnelleres Warmwerden Richtiges Lüften (siehe 5.) gegen Schimmelbildung beachten
<b>2</b>	Heizkörper nicht zustellen (mind. 20 cm Abstand, falls möglich sogar 50 cm)	Bis zu 5 % Heizkosten	Vorhänge über/vor den Heizkörpern erhöhen den Wärmeverlust nochmals erheblich
<b>3</b>	Heizlüfter und elektrische Radiatoren im Normalfall ausschalten	Abhängig vom Nutzungsverhalten	Nur im Notfall verwenden: Heizungsausfall oder Fehlen der Energieträger
<b>4</b>	In kalten Nächten, bzw. an heißen Tagen: Rollos, Vorhänge und Jalousien geschlossen halten	Abhängig von Art der Abdeckung/Klimagerät/Heizung	Schutz im besten Fall außen am Gebäude anbringen um direkte Einstrahlung zu vermeiden; innenliegende Schutzvorrichtungen sollten möglichst hell sein
<b>5</b>	Im Sommer nachts und am Morgen lüften und auf Klimatisierung verzichten; Im Winter häufiger kurzes Stoß-Lüften bei abgedrehter Heizung	Bis zu 15 %	Im Sommer längeres Querlüften, falls möglich; Kipp-Stellungen immer vermeiden, Fenster immer ganz öffnen
<b>6</b>	Nicht benötigte Lampen/Lichter ausschalten	Abhängig von eingesetzten Lampen und Nutzungsdauer	Smart-Home, Bewegungsmelder oder Zeitschaltuhren nutzen
<b>7</b>	Elektrische Geräte immer wenn möglich und bei längeren Reisen komplett ausstellen	Abhängig von Geräteart und Urlaubsdauer	

# Energieeinsparung in privaten Haushalten – Geringinvestive Maßnahmen

September 2022

<b>Hygiene in Küche und Bad</b>			
<b>Nr.</b>	<b>Maßnahme</b>	<b>Einspar-Potenzial</b>	<b>Hinweise</b>
1	Geschirrspüler im Öko-Programm nutzen anstatt mehrmalige Wäsche per Hand (für volle Auslastung sorgen)	Bis zu 50 % (und 70 % Wasser)	Auf Vorspülen von Hand verzichten; regelmäßige Pflegeprogramme zum Durcherhitzen anwenden (Fettablagerungen)
2	Für Händewaschen, Zähneputzen, Blumengießen, Wassertank auffüllen (Kaffeemaschine, Brita etc.) kaltes Wasser verwenden	Individuell	Wasser während des Zähneputzens/Einseifens ausstellen Einhandmischer grundsätzlich von „Mittel“ auf „Kalt“ stellen
3	Duschen statt ein Vollbad zu nehmen	Bis zu 60 %	Sparduschkopf, niedrigere Temperatur und kürzere Duschzeit für zusätzliche Einsparung (nochmals bis zu 50 %)
4	Leistung von Durchlauferhitzer, Boiler oder Gasthermen ggf. reduzieren	Abhängig von eingesetzten Geräten und Nutzungsverhalten	Mindesttemperatur von 60 °C einhalten (Legionellen)
5	Leicht verschmutzte Wäsche statt mit 60 °C mit 30 °C im Ökoprogramm waschen	Bis zu 70 %	Für volle Auslastung der Waschmaschine sorgen
6	Wäsche statt im Trockner auf Wäscheständer/Wäscheleine trocknen (dann auch Reduzierung der Schleuderdrehzahl der Waschmaschine möglich)	Bei Komplettverzicht bis zu 8 % Energieverbrauch des Haushalts	Auch im Winter möglich, bei längerer Trockendauer; in Innenräumen jedoch für gute und regelmäßige Durchlüftung sorgen (Schimmelbildung)
7	Bei unvermeidbarer Nutzung eines Trockners (z.B. aufgrund von Platzmangel oder Schimmelbildung) bereits in der Waschmaschine eine hohe Schleuderdrehzahl verwenden (mindestens 1400 Umdrehungen/Minute)	Abhängig von eingesetzten Geräten und Nutzungsverhalten	Verringerte Trocknungszeit im Trockner spart Stromkosten
8	Haare nicht föhnen sondern an der Luft trocknen lassen, oder Handtuch verwenden	Bis ca. 150 kWh/Jahr	Bei täglicher Nutzungsdauer von ca. 15 Minuten

<b>Backen und Kochen</b>			
<b>Nr.</b>	<b>Maßnahme</b>	<b>Einspar-Potenzial</b>	<b>Hinweise</b>
1	Deckel drauf beim Kochen; Herdplatte früher ausschalten und Restwärme nutzen	Bis zu 60 %	
2	Flachen Topfboden verwenden; Topfgröße an Kochfeld anpassen	Bis zu 30 %	
3	Beim Backen Umluftprogramm nutzen statt Ober- und Unterhitze	Bis zu 20 %	Nutzung mehrerer Schienen bei niedrigerer Temperatur
4	Beim Backen auf Vorheizen verzichten (Ausnahme: Fisch, Fleisch, empfindliche Teige)	Bis zu 20 %	Ggf. Mehrere Backvorgänge hintereinander durchführen
5	Nicht mehr Wasser als nötig aufkochen (Topf und Wasserkocher)	Bis zu 60 %	Schnellkochtöpfe sparen ebenfalls Energie und Zeit
6	Zum schnellen, einmaligen Wasseraufkochen (Tee, Gemüsebrühe) Wasserkocher nutzen	Bis zu 40 %	z.T. auch bei Teigwaren (Gnocci, Maultaschen etc.) möglich
7	Eierkocher statt Kochtopf verwenden	50 bis 75 %	

Bei den Angaben zu Einspar-Potenzialen handelt es sich jeweils um Abschätzungen anhand potenzieller Maximalwerte. Nicht zu allen liegen verifizierte, zahlenmäßige Belege vor. Um die tatsächlichen Einsparpotenziale in Ihrem Haushalt zu ermitteln, empfiehlt sich eine individuelle Betrachtung des Status-Quo vor Ort. Fachliche Unterstützung erhalten Sie unter anderem über das [Beratungsangebot der Verbraucherzentrale](#) (Alle Angaben ohne Anspruch auf Vollständigkeit und ohne Gewähr)

# Energieeinsparung in privaten Haushalten – Geringinvestive Maßnahmen

September 2022

<b>Kühlschrank und Gefrierfach</b>			
<b>Nr.</b>	<b>Maßnahme</b>	<b>Einspar-Potenzial</b>	<b>Hinweise</b>
1	Standort mit kühler Umgebungstemperatur wählen; Rückseite für Abluft etwas freihalten	Abhängig von eingesetzten Geräten	Sonneneinstrahlung und Nähe zum Backofen vermeiden Kühlschrank-Gitter regelmäßig entstauben
2	Kühlschrank-Temperatur auf 7 °C; Gefrierfach-Temperatur auf - 18 °C	Bis zu 6 % pro Grad	Kälteste Stellen: Rückwand und Glasplatte Wärmste Stellen: Tür sowie Obst- und Gemüsefächer
3	Häufiges und langes Öffnen der Kühlschrank-/Gefrierfachtüren vermeiden	Individuell	Gute Lager-Struktur beugt langem Suchen vor
4	Essen erst abkühlen lassen bevor es in Kühlschrank/Gefrierfach gestellt wird (abdecken)	Individuell	Aufzutauendes Essen auch in Kühlschrank (Kälteabgabe)
5	Kühlschrank vor Urlaub leer räumen, abtauen, ausstecken und offen stehen lassen	Individuell	Ggf. Urlaubs-Funktion nutzen; Zweitgerät ausschalten
6	Gefrierfach regelmäßig abtauen	15 bis 45 %	Ab 1 cm Eisschicht dringend empfohlen

<b>Multimedia</b>			
<b>Nr.</b>	<b>Maßnahme</b>	<b>Einspar-Potenzial</b>	<b>Hinweise</b>
1	Beleuchtung an allen technischen Geräten und Bildschirmen reduzieren (Smartphones, Laptops, Monitore, Fernseher, Radio etc.)	15 bis 30 % bei Absenkung auf 60 % Bildschirmhelligkeit	Erhöht häufig auch die Lebensdauer des Gerätes
2	Tablet oder Laptop statt Desktop nutzen, insbesondere für „reines Surfen“ oder zum Filme schauen	10 bis 70 %, je nach Nutzung	Auch für leistungsstarke Anwendungen (Gaming, Grafik-Programme etc.) gibt es passende Laptops
3	Energiesparmodus/Ruhezustand bei Laptop, Desktop oder Drucker verwenden, insbesondere bei häufigem Verlassen des Arbeitsplatzes	Bis zu 50 %	Unterschiedliche Arten von Sparmodi beachten; klassischer „Bildschirmschoner“ verbraucht häufig mehr Energie
4	Technische Geräte, insbesondere Spielekonsolen, Laptops, Desktops, vor direkter Sonneneinstrahlung schützen	Abhängig von eingesetzten Geräten	Lüfter freihalten
5	WLAN über Nacht und in Urlaubszeiten ausschalten	Bis zu 10 %	Zeitsteuerung verwenden Sendeleistung herunterfahren verschlechtert die Energiebilanz eher
6	Nachts oder bei Nichtbenutzung den Flugmodus des Smartphones/Notebooks verwenden	Individuell	Smartphone tagsüber aufladen, nicht die ganze Nacht ans Netz hängen
7	Ladegeräte jeglicher Art nach Nutzung aus der Steckdose ziehen	Individuell; ca. 1 € pro Ladekabel und Jahr	

## Kurzfristige, technische Maßnahmen:

<b>Allgemeine Tipps für den gesamten Haushalt</b>			
<b>Nr.</b>	<b>Maßnahme</b>	<b>Einspar-Potenzial</b>	<b>Hinweise</b>
1	Durchführung eines Hydraulischen Abgleichs der Heizung	Bis zu 15 %	Beauftragung eines Fachbetriebs (Fördermittel vorhanden)
2	Heizkörper regelmäßig entlüften	Bis zu 15 %	
3	Heizkörper regelmäßig putzen	10 bis 30 %	Außen und innen
4	Ungedämmte Heizungsrohre dämmen	Ca. 200 kWh pro Meter ungedämmtem Rohr	Dämmmaterial im Baumarkt oder Sanitärbetrieb erhältlich
5	Einsatz programmierbarer ( ggf. „smarter“) Thermostate bei Heizkörpern	10 bis 30 %	Gardinen und Möbel dürfen die Ventile nicht verdecken
6	Einsatz einer „Heizkörpernischen-Isolierung“	Bis zu 5 %	Zum Beispiel eine aluminiumkaschierte Styroporplatte (5 mm)
7	Einsatz von Ventilatoren statt Klimageräten	Abhängig von eingesetzten Geräten	Die wahrgenommene Raumtemperatur sinkt; auch Pflanzen kühlen durch Verdunstungsprozesse den Raum
8	Anbringen von Sonnenschutzfolien an Süd- und Dachfenstern	Individuell	Bis zu 80 % Hitze-Reduktion möglich
9	Fenster und Türen mit elastischen Dichtungsbändern abdichten	Bis zu 20 %	I.d.R. im Baumarkt erhältlich
10	Austausch von Glühbirnen und Halogenlampen durch LEDs	Bis zu 80 %	Effizienz beachten (EU-Energielabel)
11	Einsatz von schaltbaren Steckdosen/Steckdosenleisten/Vorschaltgeräten um Stand-By-Betrieb zu vermeiden	Bis zu 8 % des Gesamtstromverbrauchs	Auch für Untertisch-Heißwasserspeichergeräte

<b>Hygiene in Küche und Bad</b>			
<b>Nr.</b>	<b>Maßnahme</b>	<b>Einspar-Potenzial</b>	<b>Hinweise</b>
1	Türdichtungen von Kühlschrank/Gefrierfach regelmäßig prüfen und reinigen/austauschen	Individuell	
2	Waschmaschine und/oder Spülmaschine mit einem Vorschaltgerät an die Warmwasserleitung anschließen, falls technisch machbar	20 bis 50 %	Lohnt sich besonders bei energieeffizienter Warmwasseraufbereitung (Solaranlage oder Wärmepumpe)
3	Einbau eines Durchflussbegrenzers/Perlators/Luftsprudlers am Wasserhahn	Bis zu 50 % Wasser	Reduziert die Wassermenge und somit den Energiebedarf

<b>Multimedia</b>			
<b>Nr.</b>	<b>Maßnahme</b>	<b>Einspar-Potenzial</b>	<b>Hinweise</b>
1	Austausch von herkömmlichen Batterien durch Akkus (Nutzung von Strom aus dem Netz)	Ca. 300-mal billiger	Lohnt insbesondere bei häufig verwendeten Geräten