



# Energiespartipps

Wie Sie Ihre Haushaltskasse entlasten

# Gewusst wie: Energiespartipps helfen an der richtigen Stelle zu sparen

**1** *Wärmeverluste müssen nicht sein*  
Wenn Rollläden und Vorhänge nachts geschlossen sind, verringert das die Wärmeverluste durch die Fenster. Gedämmte Heizkörpernischen sparen bis zu vier Prozent Heizkosten.

**2** *Wärme dort, wo sie gebraucht wird*  
Verkleidungen vor Heizkörpern verhindern, dass sich die Wärme im Raum ausbreiten kann. Auch lange Vorhänge, ungünstig platzierte Möbel sowie am Heizkörper trocknende Handtücher können bis zu 20 Prozent Wärme schlucken.

**3** *Richtiges Heizen spart Bares*  
Manche mögen's heiß und wundern sich später über hohe Heizkosten. Je 1 °C niedrigere Raumtemperatur spart rund sechs Prozent Heizkosten.

**4** *Die Wohnung, nicht den Keller heizen*  
Ist die Heizung außerhalb des Wohnbereichs oder in ungenutzten Räumen, etwa dem Heizungskeller, müssen Heizkessel, Warmwasserbereiter sowie Heizungs- und Warmwasserrohre gedämmt sein. Schließlich soll nur die Wohnung und nicht der Keller warm werden. Rohre können Sie kostengünstig selbst dämmen.

**5** *Heizung regelmäßig warten lassen*  
Lassen Sie die Heizung regelmäßig warten! Ist diese in einem guten Zustand, spart das bis zu vier Prozent Energiekosten. Regelmäßige Wartung erhöht gleichzeitig die Betriebssicherheit. Auch eine Reinigung der Heizkörper zu Beginn der Heizsaison spart bares Geld.

**6** *Moderne Heizungsregelung senkt Kosten*

Nachts genügt in den Wohnräumen eine Raumtemperatur von 16 °C bis 18 °C, das spart leicht 20 bis 30 Prozent Energie. Nutzen Sie die „Nachtabsenkung“ Ihrer Heizungsregelung auch während des Winterurlaubs oder wenn die Wohnung längere Zeit verwaist ist.

**7** *Moderne Heizungstechnik zahlt sich aus*  
Ein moderner Brennwertkessel kommt mit bis zu 40 Prozent weniger Energie aus, kombiniert mit Solarthermie sogar noch mit deutlich weniger. Wer dabei auf Erdgas anstatt Öl setzt, trägt auch zur Umweltentlastung bei, da Erdgas-Heizkessel in der Regel schadstoffärmer arbeiten.

**8** *Das Geld nicht verheizen*  
Frischluft ist das Nonplusultra für ein gesundes Raumklima. Gekippte Fenster sorgen aber kaum für frische Luft, sondern für hohe Heizkosten. Ein ständig gekipptes Fenster kann Energiekosten von etwa 200 € pro Jahr verursachen.

**9** *Richtiges Lüften leicht gemacht*  
Lüften Sie in der Heizperiode vier Mal täglich für etwa fünf Minuten per Stoßlüftung, d.h. bei ganz geöffneten Fenstern. Nach dem Duschen und Kochen zusätzlich kurz lüften. Während des Lüftens die Thermostatventile an den Heizkörpern abdrehen.

**10** *Warmwasserzirkulation kostet bares Geld*

In vielen Häusern mit Zirkulationsleitung läuft die Zirkulationspumpe rund um die Uhr. Eine zeitgesteuerte und richtig dimensionierte Warmwasser-Zirkulationspumpe reduziert die Stromkosten um bis zu 90 Prozent.

**11** *Besser Duschen als Baden*  
Die Energiekosten für ein Vollbad sind ungefähr dreimal höher als beim Duschen. Ein Vier-Personen-Haushalt kann im Jahr so leicht 150 € Energie- und Wasserkosten sparen.

**12** *Kleine Investition – große Wirkung*  
Mit Wasser-Durchflussbegrenzern lassen sich die Energie- und Wasserkosten ohne Komforteinbuße um 20 bis 50 Prozent senken.

**13** *Augen auf beim Gerätekauf*  
Bei der Anschaffung von Haushaltsgroßgeräten lohnt es sich, auf die Energieeffizienz zu achten. Geräte mit der höchsten Energieeffizienzklasse (A+++ oder A++) machen sich langfristig durch die Energieeinsparung bezahlt – selbst wenn andere Energieeffizienzklassen mit günstigeren Preisen locken. A+++-Geräte verbrauchen bis zu 40 Prozent weniger als vergleichbare Geräte der Klasse A.

**14** *Es muss nicht immer ganz heiß sein*  
Die Waschwirkung von Waschmitteln ist so gut, dass Kochwäsche auch bei 60 °C sauber wird. Nutzen Sie die Füllmenge der Waschmaschine optimal aus und verzichten Sie möglichst auf den Vorwaschgang. Wenn Sie zusätzlich Buntwäsche bei 30 °C bis 40 °C waschen, können Sie im Jahr zirka 200 Kilowattstunden Strom, 5.000 Liter Wasser und 16 Kilogramm Waschmittel sparen. Ein Warmwasseranschluss an der Waschmaschine und das Trocknen auf der Wäscheleine statt im Trockner tragen zum Energiesparen bei.

**15** *Lassen Sie spülen*  
Moderne Geschirrspüler benötigen oft nur noch sieben Liter Wasser, um bis zu 14 Maßgedecke zu spülen – etwa ein Drittel dessen, was beim Spülen per Hand verbraucht wird. So sparen Sie zudem bis zu zwei Drittel Energie.

**16** *Kühlen mit System*  
Die Tür des Kühlschranks nur kurz öffnen, da eindringende warme Luft leicht zur Eisbildung und damit zu einem höheren Stromverbrauch führt. Im Kühlschrank reichen 7 °C, bei Gefriergeräten -18 °C vollkommen aus. Jedes Grad weniger kostet fünf Prozent mehr Energie.

**17** *Kochen mit Köpfchen*  
Beim Kochen sollten Topf und Heizplatte im Durchmesser übereinstimmen. Energiesparende Töpfe haben zudem ebene Böden und gut sitzende Deckel. Im Vergleich zu einem gewölbten Boden spart der ebene Topf 15 Prozent Energie. Wer den Deckel auf dem Topf lässt, kann weitere 60 Prozent sparen.

**18** *Spezialgeräte als große Energiesparer*  
Eine Kaffeemaschine liefert Ihren Kaffee energiesparender als das Aufbrühen von Hand. Auch Eierkocher und Toaster gehen besonders sparsam mit Energie um.

**19** *Mehr Licht für weniger Energie*  
LED, kurz für Licht emittierende Dioden, lohnen sich trotz höherer Anschaffungskosten. Denn im Vergleich zu anderen Leuchtmitteln benötigen LED bis zu 80 Prozent weniger Energie bei einer acht- bis zehnmal so langen Lebensdauer.

**20** *Stopp dem Stromklau*  
Viele Geräte befinden sich permanent im ebenfalls Strom verbrauchenden „Standby“-Modus. In einem Vier-Personen-Haushalt kommen so im Jahr leicht 100 € zusammen. Eine schaltbare Steckerleiste lohnt sich also!

**21** *Stromverbrauch kontrollieren*  
Den Stromverbrauch kennen hilft, sparsamer mit Strom umzugehen. Lesen Sie regelmäßig Ihren Stromzähler ab. Ihr Stadtwerk hilft auch gerne mit einem Leih-Messgerät aus.

**22** *Guter Rat ist gar nicht teuer*  
Wer Energie spart, schont die Umwelt und seinen Geldbeutel. Auch Ihre Stadtwerke setzen sich aktiv für Energieeffizienz und erneuerbare Energien ein und leisten dadurch einen Beitrag zum Klimaschutz. Die Energieberater Ihres Stadtwerks informieren Sie kompetent und kostenlos über weitere Energiesparmaßnahmen in Ihrem Haushalt.

# Wir beraten Sie gern – nachhaltig und effizient!

---

Der effiziente Einsatz von Energie und Wasser hat für Sie mehrfachen Nutzen: Sie tun etwas für die Umwelt und fördern den Klimaschutz. Und auch wirtschaftlich gibt es nur Vorteile: Denn wer Energie und Wasser spart, spart gleichzeitig bares Geld.

Sie haben noch Fragen? Dann sind Sie bei uns an der richtigen Adresse: Mit speziellen Dienstleistungs- und Serviceangeboten, wirkungsvollen Anregungen und praktischen Tipps zum Energiesparen helfen wir Ihnen gerne weiter.

**STADTWERKE BARMSTEDT**  
Kundenzentrum

**Am Markt 1**  
25355 Barmstedt

**Telefon: 04123 681-56**  
**kontakt@stadtwerke-barmstedt.de**

**Herausgeber/Copyright:**

ASEW GbR | Eupener Straße 74 | 50933 Köln | E-Mail: [info@asew.de](mailto:info@asew.de) | Web: [www.asew.de](http://www.asew.de)  
Nachdruck und Wiedergabe – auch auszugsweise – nur mit ausdrücklicher Genehmigung der ASEW GbR

**Quellenvermerk:**

Titelfoto und Fotos S. 05/07: fotolia, © Creatix/kalcutta/tournee; Grafik/Abb. S. 01: EnergieAgentur.NRW (04/2011), ASEW

© ASEW GbR | Februar 2022

