



Finanzgruppe
Beratungsdienst Geld und Haushalt

Ökologisch haushalten



II

Energie sparen

23 Sparsame Haushaltsgeräte

28 Strom sparen

34 Wasser sparen

38 Optimal heizen und kühlen



Sparsame Haushaltsgeräte

Haushaltsgeräte benötigen viel Energie. Informieren Sie sich deshalb vor einem Kauf gründlich über die Verbrauchsdaten.

Finanziell vorausplanen

Haushaltsgeräte können kaputtgehen. Dafür ist es hilfreich, rechtzeitig eine Rücklage anzusparen. Als Faustformel gilt, dass für Reparaturen 5 Prozent des Anschaffungswerts jährlich zurückgelegt werden sollten. Planen Sie diese Ausgabe in Ihrem monatlichen Budget mit ein und legen Sie das Geld auf einem Spar- oder Tagesgeldkonto an.

Machen Sie sich in Ihrem Haushalt grundsätzlich Gedanken über die Ausstattung. Eine Aufstellung über die vorhandenen Geräte und wann sie ersetzt werden müssen, bringt einen ersten Überblick. Fragen Sie sich, welche Geräte besonders stark benutzt worden sind und wie viel Strom oder Wasser verbraucht wurde. Welche neuen Geräte würden Entlastung bringen und worauf können Sie verzichten? Auch intakte alte Geräte sollten Sie kritisch betrachten, wenn sie älter als 5 bis 10 Jahre sind.

TIPP

In fast jedem Haushalt können bis zu 25 Prozent der Stromkosten eingespart werden. Machen Sie den Stromsparcheck für Ihren Haushalt.

www.co2online.de → Service
→ EnergiesparChecks



Wenn Sie die Tabelle ausfüllen, erkennen Sie schnell, wie es um Ihre technische Ausstattung steht. Sie sehen, wann und wo Sie Handlungsbedarf haben und was es Sie kostet. Richten Sie danach auch Ihre Reparaturrücklage aus.

| Haushaltsgerät | Nutzungs- dauer \emptyset | Geplanter Neukauf in | Geplanter Preis in € | Notizen |
|----------------------------|--------------------------------|-------------------------|-------------------------|--|
| Computer | 5 Jahre | | | |
| Staubsauger | 8 Jahre | | | |
| Mikrowelle | 8 Jahre | | | |
| Geschirrspüler | 12,5 Jahre | | | |
| Fernseher | 7 Jahre | | | |
| Waschmaschine/ Trockner | 12 Jahre | | | |
| Kühlschrank | 13,5 Jahre | 1 Jahr | 700,00 € | Vgl. Stiftung Warentest und Ecotopten |
| Elektro-/Gasherd | 15 Jahre | | | |
| Gefriergerät | 13,5 Jahre | | | |

Alte Haushaltsgeräte:

Wann lohnt sich der Austausch?

Warum sollte man sich von ihnen trennen, solange sie funktionieren? Jede Neuanschaffung eines Haushaltsgeräts ist eine Investition von mehreren Hundert Euro, die man gerne vermeidet. Doch in den letzten 15 bis 20 Jahren hat sich die Haushaltstechnologie enorm entwickelt. Ein moderner Kühlschrank verbraucht heute bis zu 75 Prozent weniger Strom als 1990. Bei Herd, Waschmaschine und Geschirrspüler haben die Hersteller den Energieverbrauch um 30 bis 40 Prozent reduziert. Auch der Wasserverbrauch der Geräte wurde deutlich gesenkt. Da der Kaufpreis insgesamt nur einen kleinen Teil der Gesamtkosten ausmacht, lohnt sich ein Blick auf die Verbrauchskosten.

So ermitteln Sie Ihren Verbrauch

Schauen Sie in der Produktbeschreibung oder Gebrauchsanleitung Ihres Geräts nach den Verbrauchszahlen. Eventuell finden Sie auch Angaben über Ihr Gerät im Internet. Oder Sie berechnen den Verbrauch mithilfe von Onlinerechnern, z. B. der Energieagentur NRW oder anderen (s. S. 56). Spezielle Stromverbrauchszähler bieten übrigens auch Verbraucherzentralen und Stadtwerke zur Ausleihe an.

Wohin mit den Altgeräten?

In defekten Elektrogeräten stecken noch wiederverwertbare Stoffe, aber oft auch solche, die die Umwelt belasten. Sie gehören deshalb nicht in den Müll, sondern sollten sachgerecht und umweltfreundlich entsorgt werden.

Großhandel, Fachgeschäfte und Onlinehändler sind gesetzlich verpflichtet, Elektro- und Elektronik-Altgeräte beim Neukauf eines gleichwertigen Geräts kostenlos zurückzunehmen. „Kleine“ Händler sind von der Regelung ausgenommen. Kleine Altgeräte (Kanten kürzer als 25 Zentimeter) müssen die großen Händler auch dann zurücknehmen, wenn ein Kunde kein neues Gerät kauft.

TIPP

Große und selten eingesetzte Haushaltsgeräte muss man nicht zwingend anschaffen. Sie können solche Geräte, wie z. B. Dampf- und Hochdruckreiniger oder Gartentechnik, auch ausleihen oder mieten. Damit haben Sie immer Helfer zum günstigen Preis zur Hand.

TIPP

Auch Onlinehändler müssen Möglichkeiten anbieten, wo Altgeräte zurückgegeben oder kostenlos zurückgeschickt werden können. Fragen Sie nach.



Elektro-Altgeräte können natürlich auch weiterhin (meist kostenlos) bei Recyclinghöfen abgegeben werden. Wenn Geräte noch funktionieren, können Sie diese auch einfach verschenken – an Privatpersonen oder an karitative Einrichtungen.

Digitale Stromzähler

Seit 2017 erfolgt mit dem Gesetz zur Digitalisierung der Energiewende der Austausch von mechanischen Stromzählern gegen moderne Messsysteme (digitale Stromzähler). Die digitalen Stromzähler erfassen und speichern alle Verbrauchsdaten elektronisch. Intelligente Messsysteme, sogenannte Smart Meter, übertragen außerdem die Verbrauchsdaten direkt an den Messdienstleister. Damit sind genauere Abrechnungen möglich. Für Stromkunden mit einem Verbrauch von über 6.000 kWh/Jahr ist der Einbau eines

Smartmeters seit 2020 Pflicht. Bis 2032 sollen alle Zähler in Deutschland ausgetauscht sein. Mit den neuen Stromzählern kommen höhere Kosten auf Verbraucher zu, für die es aber gesetzliche Obergrenzen gibt. Von Vorteil: Energieerzeugung und Verbrauch lassen sich dann besser aufeinander abstimmen. Detaillierte Informationen finden Sie z. B. beim Bundesministerium für Wirtschaft und Energie (s. S. 56).

TIPP

Für den bevorstehenden Neukauf können Sie sich über die energieeffizientesten Haushaltsgeräte auf der EcoTopTen-Internetplattform des Öko-Instituts unter www.ecotopten.de informieren. Zusätzliche Infos gibt's unter www.deutschland-machts-effizient.de.

Wichtige Gütesiegel für Haushaltsgeräte



Der blaue Engel

Der blaue Engel ist Deutschlands bekanntestes und ältestes Umweltzeichen. Es kennzeichnet Produkte und Dienstleistungen, die umweltfreundlicher produziert wurden als vergleichbare konventionelle Produkte und Dienstleistungen.

www.blauer-engel.de



TCO-Zeichen

Das TCO-Zeichen steht für eine ökologische, soziale und wirtschaftliche Herstellung von IT-Produkten und Büromöbeln. Vorgaben gibt es für Energieeffizienz, ergonomisches Design, Mindestlebensdauer der Produkte sowie Rücknahmemöglichkeiten.

www.tcocertified.de



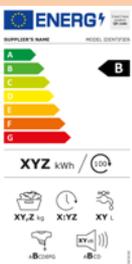
VDE-Zeichen

Das VDE-Zeichen ist ein privates Zeichen, das vom VDE (Verband der Elektrotechnik Elektronik Informationstechnik e.V.) vergeben wird. Technische Produkte werden auf elektrische, mechanische, toxische und sonstige Gefährdung getestet. Allen Elektrogeräten, die diese freiwillige Untersuchung erfolgreich bestehen, werden hohe Sicherheitsstandards bescheinigt.

www.vde.com



alt



neu (seit März 2021)

EU-Energielabel

Das EU-Energielabel kennzeichnet die Energieeffizienz elektrischer Geräte und gibt Orientierung bei der Kaufentscheidung. Das Label ist für Kühl- und Gefriergeräte, Geschirrspüler, Waschmaschinen und Trockner sowie Fernseher und Monitore verpflichtend.

www.deutschland-machts-effizient.de

Neu sind:

Die Effizienzklassen von A bis G.
Die Klassen A+, A++ und A+++ entfallen.

Ein QR-Code.
Dieser führt zu weiteren Detailinformationen.

Die Piktogramme.
Diese wurden überarbeitet und geben Zusatzinformationen zum Produkt.



Strom sparen

Einfache Verhaltensänderungen bringen eine Menge an Einsparungen – ohne Zusatzkosten und mit sofortiger Wirkung für Klima und Budget.

Wo die Energie hingeht

26 Prozent des deutschen Energieverbrauchs gehen auf das Konto der privaten Haushalte. Der Energieverbrauch eines Haushalts sieht typischerweise so aus: Die Heizung verbraucht mit 72 Prozent den mit Abstand größten Teil der Energie. Weit dahinter folgen mit jeweils 14 Prozent der Stromverbrauch und die Energie für die Warmwasserbereitung. Gerade

der Stromverbrauch geht aber richtig ins Geld: Ein Fünftel der Gesamtenergiekosten entfallen auf den Strom. Ist es noch mehr, wird es höchste Zeit, aktiv zu werden und das eigene Verhalten zu prüfen. Haben Sie eine Vorstellung, was Ihren Stromzähler auf Touren bringt? Zur ersten Orientierung: Mit 1 kWh Strom für 32 Cent können Sie eine Maschine Wäsche waschen (60 Grad), einen Kuchen backen, 15 Hemden bügeln oder 7 Stunden Fernsehen schauen.

TIPP

Wer genau wissen möchte, wie viel Strom Haushalte in ähnlicher Situation in Deutschland verbrauchen, kann mit dem „Stromspiegel für Deutschland“ den Vergleich machen und sehen, wo der eigene Haushalt steht.

www.stromspiegel.de



Kennen Sie Ihren Stromverbrauch? Vergleichen Sie Ihren Jahresverbrauch (lt. Jahresstromabrechnung) mit dem Durchschnittsverbrauch anderer deutscher Haushalte und vor allem mit Ihrem Vorjahresverbrauch. Vielleicht gibt's Handlungsbedarf.

| Personen/ Haushalt | Verbrauch in kWh | Mein Stromverbrauch ... | | |
|-----------------------|---------------------|-------------------------|------|------|
| | | 2020 | 2021 | 2022 |
| 1 | 2.300 | | | |
| 2 | 3.000 | | | |
| 3 | 3.600 | | | |
| 4 | 4.000 | | | |

Quelle: www.stromspiegel.de

Wo kann man überall Strom sparen?

Im Prinzip überall im Haushalt, wo Strom fließt. Und das geschieht an vielen Stellen, wenn auch nicht immer sichtbar. Im ersten Schritt wurde die Höhe des Stromverbrauchs festgestellt. Nun geht es darum, konkrete Sparmaßnahmen zu ergreifen.

Gehen Sie systematisch die einzelnen Verbrauchsbereiche durch. Prüfen Sie, inwieweit Sie die Sparmaßnahmen (s. S. 31–33) schon berücksichtigen und was Sie noch tun können.

Checken Sie Ihre Einsparpotenziale bei den Großverbrauchern!

Grundvoraussetzung ist die richtige Handhabung der Haushaltsgeräte. Lesen Sie Bedienungsanleitungen sorgfältig durch, um Funktionen kennenzulernen und Bedienfehler zu vermeiden. Ab S. 31 finden Sie konkrete Tipps für einzelne Haushaltsbereiche.

TIPP

Wenn Sie über ein geringes Einkommen verfügen, können Sie eine kostenlose Energiesparberatung nutzen. Unter www.stromspar-check.de finden Sie Experten, die zu Ihnen nach Hause kommen und kostenfreie Hilfsmittel mitbringen, die sofort Einsparungen bewirken.



Stromanbieter wechseln

Die Strompreise für Privathaushalte sind in den letzten Jahren kontinuierlich gestiegen. Indem Sie Ihren Stromverbrauch senken, können Sie bereits Kosten einsparen. Ein Wechsel des Stromanbieters hilft Ihnen zusätzlich, Ihre Ausgaben für Strom zu senken.

TIPP

Vereinbaren Sie möglichst einjährige Laufzeiten, um flexibel zu bleiben. Die Kündigungsfrist sollte nicht mehr als einen Monat betragen. Vorsicht bei Superspar- und Festpreisangeboten: Möglicherweise sind diese Preise nicht kostendeckend berechnet und ziehen einen versteckten Aufschlag nach sich.

Wechseln ist einfach und ohne Risiko möglich: Sie brauchen sich nur einen neuen Stromanbieter zu suchen und mit diesem einen Vertrag abzuschließen. Dabei helfen Ihnen Vergleichsportale. Alles Weitere erledigt der neue Versorger. Wechselkosten gibt es ebenso wenig wie ein Risiko, nach dem Wechsel ohne Strom dazustehen. Ein 4-Personen-Haushalt, der aus der Grundversorgung in den besten Tarif mit fairen Bedingungen wechselt, kann bei einem Verbrauch von 4.000 Kilowattstunden beim ersten Wechsel mehrere hundert Euro im Jahr sparen. Wer regelmäßig den Stromanbieter wechselt, spart am meisten.

Unabhängig vom Verbrauch zahlen Kunden in der Grundversorgung im Schnitt die höchsten Preise. Das sind 6 bis 13 Prozent mehr als mit Verträgen ohne Grundversorgung.



Beleuchtung und Elektronik

- > Nutzen Sie Energiesparlampen oder LEDs, die bei guter Qualität deutlich weniger Strom verbrauchen und eine wesentlich längere Lebenszeit haben.
- > Schalten Sie konsequent das Licht aus oder kaufen Sie für Keller und Abstellräume Bewegungsmelder, die das Licht automatisch abschalten.
- > Schaffen Sie sich kostengünstige, abschaltbare Steckerleisten an. Sie vermeiden den Stand-By-Betrieb von TV, Heimkino und Musikanlage.
- > Kaufen Sie außerdem Geräte, die Sie ausschalten können, ohne dass gespeicherte Einstellungen verloren gehen.
- > Ladegeräte immer ausstecken, wenn Geräte geladen sind, denn sie ziehen trotzdem noch Strom. Jedes Ladegerät, das ständig am Netz ist, ist verbrauchstechnisch wie ein tröpfelnder Wasserhahn zu betrachten.

TIPP

Die Verbraucherzentralen bieten einen Energie-Basis-Check für den Strom- und Heizenergieverbrauch an. Die Energieberater kommen zu Ihnen nach Hause und identifizieren Einsparmöglichkeiten. Der Basis-Check (s. S. 56) ist kostenlos und geht auch telefonisch oder online.



Kühlen und gefrieren

- > Platzieren Sie die Kühlgeräte – besonders die Gefriertruhe – an einem kühlen Ort, weit weg von Herd, Spülmaschine oder Heizkörper.
 - > Stellen Sie die Temperatur optimal ein – zum Frischhalten reichen 6 bis 8 Grad, zum Gefrieren -18 Grad. Ein separates Thermometer hilft, die richtige Einstellung zu finden.
 - > Lassen Sie erhitzte Speisen erst abkühlen bevor Sie sie in den Kühlschrank stellen – sonst wachsen Eisberge. Außerdem bringt ein regelmäßiges Abtauen eine Energieentlastung.
 - > Lassen Sie gefrorene Lebensmittel und Speisen eine Nacht vorher im
- Kühlschrank auftauen – beim Auftauen wird der Inhalt des Kühlschranks gekühlt und so weniger Strom benötigt.
- > Halten Sie im Kühlschrank Ordnung, weil dadurch die Türöffnungszeiten kürzer werden. Achten Sie außerdem auf saubere und intakte Türdichtungen.
 - > Bei längerer (Urlaubs-) Abwesenheit lohnt sich das Herunterschalten auf die niedrigste Stufe oder sogar das Abschalten – zumal die Lebensmittel auch nicht ewig halten.
 - > Sorgen Sie für ein freies Belüftungsgitter und säubern Sie dieses regelmäßig. Wenn die abgeführte Wärme nicht entweichen kann, steigt der Stromverbrauch.



Kochen, braten, backen

- > Ein Vorheizen benötigt viel Energie und kann meist entfallen. Stellen Sie den Backofen rechtzeitig ab und nutzen Sie die Restwärme.
- > Öffnen Sie die Backofentür so selten wie möglich, denn sonst geht Wärme verloren und verlängert die Backdauer.
- > Befüllen Sie den Backofen so weit wie möglich. Bei Umlufthitze kann man zwei bis drei Ebenen gleichzeitig nutzen – also mehrere Gerichte gleichzeitig garen.
- > Kochen Sie immer mit Deckel und wenig Wasser im Kochtopf. Neben dem Energiespareffekt werden dabei Vitamine und wertvolle Mineralien geschont. Das „Topfgucken“ vergeudet ebenfalls viel Strom.
- > Der Wasserkocher verbraucht weniger Strom als die Herdplatte. Deshalb sollten Sie Wasser mit dem Wasserkocher erhitzen und außerdem nur mit der Wassermenge befüllen, die benötigt wird.
- > Eier lassen sich am sparsamsten mit dem Eierkocher zubereiten.
- > Verwenden Sie für kleine Mengen, die zubereitet werden sollen, auch kleines Kochgeschirr bzw. kleine Geräte.

Wasser sparen

Sauberes Wasser kommt bei uns so zuverlässig aus dem Hahn wie Strom aus der Steckdose. Auch hier lohnt es sich, genauer hinzuschauen.

Sparsamer Umgang zahlt sich aus

Wasser sparen ist eine gute Sache, vor allem dann, wenn es um das Warmwasser geht. Denn Warmwasser ist im Privathaushalt der zweitgrößte Energieverbraucher – mit 14 Prozent des Gesamtenergieverbrauchs.

Wer wirkungsvoll Wasser spart, spart also auch Energie, die zum Erhitzen des Wassers benötigt wird.

Während der Verbrauch an Kaltwasser rückläufig ist und Wasserbetriebe schon mit erhöhtem Aufwand Leitungen spülen müssen, ist der Warmwasserverbrauch nach wie vor steigend. Tägliches Duschen und Baden sowie Waschmaschinen und Geschirrspüler mit Warmwasseranschluss erhöhen den Bedarf. Schon mit einfachen Verhaltensänderungen lässt sich dieser Verbrauch reduzieren.



So sparen Sie Wasser

- > Nutzen Sie Sparduschkopf und Durchflussbegrenzer, die selbst wenig kosten, aber viel Einsparung bringen. Auch lohnend: eine Spartaste für den WC-Spülkasten.
- > Lassen Sie Wasser nicht unnötig laufen und schließen Sie den Wasserhahn beim Einseifen, Zähneputzen, bei der Nassrasur oder auch beim Salatwaschen.
- > 5 Minuten Duschen genügt für die Körperhygiene. Ein Vollbad verbraucht dreimal so viel Wasser und Energie.
- > Erwärmen Sie nur so viel Wasser, wie Sie brauchen und auch nur bis zur benötigten Temperatur.
- > Häufig steht der Einhebelmischer dauernd in Mittelstellung: Das ist für ein kurzes Händewaschen Energieverschwendung, weil dann Warmwasser bereitgestellt wird, das den Hahn aber gar nicht mehr erreicht.
- > Wenn Nutzungsdauer und Budget dafür sprechen, sollten Sie alte Geräte gegen neue wasser- und energiesparende Geräte austauschen.
- > Durch einen tropfenden Wasserhahn gehen pro Monat bis zu 500 Liter Wasser verloren. Eine schnelle Reparatur lohnt sich.



Spülen mit Geschirrspülmaschine

- > Die Spülmaschine spart gegenüber dem Handspülen Energie (etwa die Hälfte), Wasser (zwei Drittel) und Zeit.
- > Den Geschirrspüler immer voll beladen, aber auch nicht überfüllen. Das Geschirr vorher nicht abspülen, sondern lediglich Speisereste entfernen.
- > Programm entsprechend des Inhalts wählen. So oft es geht, das „grüne“ Spar- oder Kurzprogramm bei niedriger Temperatur nutzen. Höhere Temperaturen sind nur bei stark verschmutztem Geschirr nötig.
- > Die Maschine auf den Härtegrad des Wassers einstellen, dann wird weniger Regeneriersalz verbraucht.
- > Reiniger, Klarspüler und Regeneriersalz einzeln oder als Kombiprodukt entsprechend der Herstellerempfehlung einsetzen.

Spülen mit Hand

- > Speisereste entsorgen und bei Bedarf Geschirr in heißem Wasser mit wenig Spülmittel einweichen.
- > Für Spülmittel die Dosierempfehlung des Herstellers beachten.
- > Geschirrtteile zum Spülen ansammeln. In einem halbvoll gefüllten Becken mit heißem Wasser spülen. Nicht unter fließendem Wasser reinigen.
- > Nach dem Reinigen: Nachspülen in einem mit kaltem Wasser gefüllten Becken oder in einer Schüssel. Geschirr gleich mit Geschirrtuch abtrocknen oder einfach an der Luft trocknen lassen.



Waschen

- > Sortieren Sie die Wäsche nach weiß, bunt und fein und beachten Sie außerdem die Pflegehinweise der Hersteller.
- > Beladen Sie die Waschmaschine so voll wie möglich, halb leere Trommeln verbrauchen unnötig Strom, Wasser und Waschmittel. Faustregel: Wenn noch eine Hand hochkant in die Trommel passt, ist die Maschine optimal beladen.
- > Achten Sie auf den Verschmutzungsgrad: Bei den heutigen effektiven Waschmitteln ist eine Vorwäsche nicht mehr nötig.
- > Auch für die Weißwäsche reichen 60 Grad statt 90 Grad in aller Regel aus.
- > Buntwäsche braucht selten mehr als 40 Grad.
- > Dosieren Sie das Waschmittel richtig: so viel wie nötig und so wenig wie möglich. Bei nur leicht verschmutzter Wäsche dosieren Sie für einen niedrigeren Härtebereich.
- > Das richtige Waschmittel einsetzen: Sinnvoll sind Waschmittelkonzentrate, Dosierkugeln und Baukastenwaschmittel. Verzichten Sie auf Weichspüler.
- > Entfernen Sie Flecken sofort, dann reichen eine niedrige Waschtemperatur und weniger Waschmittel.
- > Um Gerüche und Keimbildung in der Waschmaschine zu vermeiden, sollten Sie jedoch 1 bis 2-mal im Monat das 60-Grad-Programm laufen lassen und dabei ein Voll- oder Universalwaschmittel verwenden.



Wäsche trocknen

- > Setzen Sie den Wäschetrockner sparsam ein: Wäsche an der Luft zu trocknen, ist nicht nur billiger, sondern auch umweltfreundlicher. Achten Sie beim Trocknen in geschlossenen Räumen auf eine gute Lüftung – Fenster öffnen und nicht heizen.
- > Die Wäsche (wenn das Material es zulässt) bei möglichst hoher Schleuderdzahl auszuschleudern, bringt den gewünschten Effekt schneller – auch auf der Leine.
- > Wenn Sie den Trockner nutzen, dann beladen Sie ihn optimal: Unter- oder Überfüllung kosten zusätzlich Strom.
- > Sortieren Sie Wäsche nach Material und Stärke; Ungleiches verursacht längere Trockenzeiten und schlechtere Trockenergebnisse.
- > Achten Sie darauf, die Wäsche nicht zu übertrocknen, vor allem nicht Bügelwäsche, die dann wieder angefeuchtet werden muss.
- > Auch wichtig: die regelmäßige Reinigung des Luftfilters.

Optimal heizen und kühlen

Mehr als zwei Drittel der Energie werden in einem Durchschnittshaushalt für das Heizen verwendet. Sie können die Kosten maßgeblich beeinflussen.



So senken Sie Ihre Heizkosten:

- > Heizen ist teuer – heizen Sie also nur dort, wo Wärme gebraucht wird.
- > Nutzen Sie in einem Raum lieber mehrere, nicht voll aufgedrehte Heizkörper, als einen, der dann die gesamte Heizleistung erbringen muss.
- > Lüften Sie mehrmals am Tag kurz mit weit geöffneten Fenstern, statt länger mit gekippten Fenstern.
- > Installieren Sie ein Thermostatventil an Ihrer Heizung für eine optimale Raumtemperatur. Nachts oder bei Abwesenheit können Sie das Thermostatventil auf eine niedrige Temperatur einstellen.
- > Die optimale Raumtemperatur beträgt im Wohnzimmer 20 bis 22 Grad, in der Küche 18 Grad, im Schlafzimmer 17 Grad.
- > Versuchen Sie, die Heiztemperatur um 1 Grad zu senken, eventuell ist es dann nicht weniger gemütlich in Ihrem Wohnraum.
- > Verhindern Sie ein völliges Auskühlen der Wohnung, die Neuerwärmung verbraucht mehr Energie als der permanente Heizungsbetrieb.
- > Entlüften und reinigen Sie Heizkörper regelmäßig. Das bringt mit der gleichen Energie mehr Wärme für den Raum.
- > Halten Sie die Heizkörper frei. Diese sollten auf keinen Fall mit Möbeln zugestellt oder von Vorhängen verdeckt werden. Das mindert die Heizleistung.
- > Das Abdichten von Fenstern und Türen verhindert, dass Wärme nach außen entweicht und mehr geheizt werden muss.
- > Bei tiefen Außentemperaturen in der Nacht wird die meiste Wärme über die Fenster verloren. Wenn Sie Rollläden, Klappläden und Vorhänge schließen, können Sie diesen Wärmeverlust reduzieren.



An heißen Sommertagen können sich Räume, je nach Lage und Beschaffenheit der Gebäude, schon mal über 30 Grad aufheizen. Mit einfachen Mitteln können Sie die Überhitzung Ihrer Räume zumindest einschränken:

- > Halten Sie Fenster und Türen tagsüber geschlossen.
- > Lüften Sie nachts oder in den kühlen Morgenstunden und stellen Sie Durchzug her.
- > Bringen Sie, wenn möglich, Sonnenschutz in Form von Außenjalousien an die Fenster, damit die Hitze gar nicht erst eindringen kann. Innenrollos erreichen lediglich eine Verschattung der Räume.
- > Grünpflanzen beeinflussen Raumklima und Raumtemperatur positiv.
- > Ventilatoren bieten durch Luftbewegung etwas Erfrischung.