

Rund ein Viertel des gesamten Energiebedarfs in Deutschland entfällt auf Privathaushalte. Für Raum- und Prozesswärme (bzw. -kälte), Warmwasser, Beleuchtung und zunehmend Unterhaltungselektronik brauchen wir immer mehr Energie – und setzen Unmengen CO<sub>2</sub> frei. Gleichzeitig steigen die Kosten seit Jahren. Schätzungen zufolge verbrauchen die meisten Haushalte mehr Energie als notwendig wäre und belasten so unnötig die Haushaltskasse. Doch Energiesparen ist in jedem Haushalt mit geringem Aufwand möglich. Geldbeutel und Klima profitieren gleichermaßen.

# Clever Energie sparen



## Mit Verstand heizen

Mit über zwei Dritteln entfällt der Bärenanteil unseres Endenergieverbrauchs auf die Raumwärme. In den meisten Haushalten wird von Oktober bis März geheizt. Wie viel Energie Sie verbrauchen, hängt u. a. von Haushaltsgröße, dem Zustand von Heizungsanlage, -kessel und -brenner sowie Alter und Dämmung des Gebäudes ab. Gerade Mieter haben darauf jedoch kaum Einfluss – im Gegensatz zum Nutzungsverhalten. Darin liegt eine wichtige Stellschraube, um Heizenergie und -kosten zu senken und gleichzeitig einen Klimaschutzbeitrag zu leisten.

- **SENKEN** Sie die Heiztemperatur in wenig genutzten Räumen. Jedes Grad weniger spart etwa sechs Prozent Energie. Viel genutzte Räume sollten zwischen 19–22° C warm sein, zum Schlafen sind 15–17° C ideal. **ÜBRIGENS:** Mit einer höheren Einstellung erwärmt sich ein Raum nicht schneller, sondern überhitzt. Elektronische Thermostatventile erleichtern die Temperaturregelung.
- Bei **ABWESENHEIT** gilt: Es ist günstiger, eine konstante Raumtemperatur von ca. 15° C zu halten, als einen ausgekühlten Raum wieder auf Wohlfühltemperatur zu bringen.
- Wird es dunkel, sollten Sie Rollläden bzw. Jalousien **HERUNTERLASSEN**. So geht weniger Wärme über Fenster verloren. Dämmplatten an der meist dünneren Außenwand hinter Heizkörpern können Wärmeverluste weiter reduzieren (auf korrekte Montage achten).
- Lassen Sie Ihre Heizungsanlage regelmäßig vom Experten **WARTEN**. Entlüften Sie Heizkörper bei Bedarf selbst: Blubbern diese, werden sie nicht mehr richtig warm.
- **VERSTELLEN** Sie Heizkörper nicht. Das verhindert die Wärmeabgabe und führt zu erhöhten Wärmeverlusten.

Mit Strom und Gas aus **REGENERATIVEN QUELLEN** kann man zuhause einen entscheidenden Beitrag für den Klimaschutz leisten. Ein Anbieterwechsel kann zudem eine günstige Gelegenheit sein, die Energiekosten weiter zu senken.



## Klimafit in der Küche

In der Küche, wo viele Elektrogeräte genutzt werden, finden sich einige Hebel für mehr Klimaschutz in den eigenen vier Wänden:

- **DECKELN** Sie Ihren (Schnellkoch-)Topf und Ihre Pfanne. Speisen werden so nicht nur schneller gar, auch der Energieverbrauch sinkt, wodurch weniger klimaschädliches CO<sub>2</sub> produziert wird.
- Achten Sie darauf, dass die **TOPFGRÖSSE** der Kochplatte entspricht.
- Verwenden Sie zum Kochen **WENIGER WASSER**. Zum Garen und Dünsten von Gemüse reicht es z. B. aus, wenn nur der Topfboden bedeckt ist. Am sparsamsten wird Wasser mit dem Wasserkocher erhitzt.
- Nehmen Sie vor dem **BACKEN** nicht genutzte Backbleche aus dem Ofen.
- **VORHEIZEN** ist bei modernen Öfen meist nicht notwendig, da die gewünschte Temperatur schnell erreicht ist. Nutzen Sie bevorzugt Umluft statt Ober-/Unterhitze und öffnen Sie die Ofentür so wenig wie möglich.
- Nutzen Sie **RESTWÄRME**. Temperatur einfach früher runterstellen und nachwirken lassen.
- Stellen Sie **KÜHL- UND GEFRIERGERÄTE** nicht neben Herd oder Heizung und achten Sie darauf, dass sie keiner direkten Sonnenstrahlung ausgesetzt sind.
- Die optimale **KÜHLSCHRANKTEMPERATUR** liegt für Standardgeräte bei ca. 7° C. -18° C sind für das Gefrierfach ideal. Schließen Sie die Türen direkt nach jedem Öffnen.
- **TAUEN** Sie Kühlschrank und Gefrierfach regelmäßig ab und reinigen Sie diese gründlich. Letzteres sollte immer eisfrei bleiben, da sich sonst der Stromverbrauch signifikant erhöht.
- Bei längerer Abwesenheit lohnt es, wenn Sie Kühlgeräte abtauen und ganz **ABSTELLEN**.

Beim **NEUKAUF** von „Weißer Ware“ und anderen **Elektroküchengeräten** sollten Sie sich für eine möglichst hohe **Energieeffizienzklasse** entscheiden – dem Klima zuliebe. Mehr erfahren Sie ab **Februar 2021** in einer neuen **Energie-Broschüre**, kostenlos unter [www.bestellen.bayern.de](http://www.bestellen.bayern.de).



**Schalten Sie Elektrogeräte immer ganz AUS bzw. ziehen Sie den Stecker, wenn Sie sie nicht nutzen oder verreisen. Sie verbrauchen sonst auch im Stand-by-Modus unnötig Strom.**

## **Stromfresser Unterhaltung**

Dass unser digitales Verhalten gravierende Klimafolgen hat, ist weniger bekannt. Tatsächlich verbraucht die tägliche Nutzung von Streaming-Diensten, Apps und Programmen über Endgeräte Unmengen Energie und setzt so klimaschädliches CO<sub>2</sub> frei. Besonders gravierend ist Video-Streaming. Grund dafür sind die konstant erforderliche Kühlung von Serverfarmen und der enorm hohe Datentransfer. Mit einfachen Maßnahmen lässt sich der digitale Fußabdruck reduzieren:



- Anstatt Musik jedes Mal neu zu **STREAMEN**, können Sie diese auch einmalig herunterladen und dann lokal abspielen.
- Mobile Internetnutzung via Smartphone verbraucht aufgrund der hohen Sendeleistung mehr Strom als das Surfen in einem WLAN. Am klimafreundlichsten ist die Nutzung **LOKALER NETZWERKE** (LAN).
- Wählen Sie beim Video-Streaming die richtige **BILD-QUALITÄT**. Je höher die Anzahl Pixel bezogen auf das Bildschirmformat, desto mehr steigt der Energieverbrauch. Schon eine Stufe weniger (z. B. HD 720p oder 480p statt Full HD) reduziert den Verbrauch.
- Bevorzugen Sie Online-Dienstleister, die ihre Server mit **ÖKOSTROM** betreiben, z. B. nachhaltige Suchmaschinen, Internet- und Mailanbieter sowie Online-Banken.
- Nutzen Sie TV, PC und Endgeräte **SO LANGE WIE MÖGLICH**: Jede Neuproduktion ist energieintensiv und setzt dem Klima zu. Entscheiden Sie sich bei notwendiger Neuanschaffung von Unterhaltungselektronik für möglichst energieeffiziente Geräte. Das EU-Energielabel, der Blaue Engel oder TCO Certified bieten Orientierung.  
**ÜBRIGENS**: Mit der Bildschirmgröße steigt der Energiebedarf signifikant.



- Nutzen Sie die **ENERGIESPARFUNKTION** von Bildschirmgeräten und reduzieren Sie die Helligkeit auf ein angemessenes Maß. Nicht (mehr) benötigte Programme und Apps können geschlossen werden, sie verbrauchen im Hintergrund sonst weiter Energie.
- Löschen Sie **ÜBERFLÜSSIGE DATEN** und Apps regelmäßig lokal und in der Cloud. Lokale Datensicherung spart gegenüber der Cloud Energie.

### Leuchtet ein!

Je nach Raumsituation bestehen unterschiedliche Anforderungen an die Wohnungsbeleuchtung. So wird sie klimafreundlicher:

- Nutzen Sie nur so viel Licht **WIE SIE BRAUCHEN**. Ungenutzte Räume und Außenbereiche müssen nicht beleuchtet werden. Bewegungsmelder können hier nützlich sein.
- Kaufen Sie bevorzugt energieeffiziente **LEDS** (Light Emitting Diode). Sie sind für alle Fassungen und in allen handelsüblichen Formen erhältlich. Mit einer Brenndauer von mindestens 15.000 Stunden sind sie besonders langlebig, was auch den etwas höheren Preis rechtfertigt.
- In **HELL GESTALTETEN** Räumen mit unverstellten Fenstern brauchen Sie weniger Beleuchtung.
- Für Leuchten, die oft an- und ausgeschaltet werden, wählen Sie Lampen mit **HOHER SCHALTFESTIGKEIT**. Sie haben eine längere Lebensdauer. Auskunft gibt die Verpackung mit Angaben wie „100.000 on/off“.
- **REINIGEN** Sie Ihre Lampen regelmäßig, sodass möglichst wenig Leuchtkraft verloren geht.

**Mit kompakten Stecker-Solargeräten können Sie zuhause auf dem Balkon oder im Garten mittels integriertem Wechselrichter selbst Strom für Ihren EIGENBEDARF produzieren. Mehr z. B. unter [www.pvplug.de](http://www.pvplug.de).**

## Empfehlenswerte Labels

PC, Laptop, Notebook, Smartphone

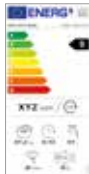


Blauer Engel



TCO Certified

„Weiße Ware“ / TV / Leuchtmittel / Heizung



EU-Energielabel (gesetzlich vorgeschrieben)

Strom



Grüner Strom



ok-power



TÜV SÜD Standard „Produkt EE01“

Weitere Informationen unter [www.label-online.de](http://www.label-online.de).  
Mehr Verbrauchertipps finden Sie unter  
[www.verbraucherportal.bayern.de](http://www.verbraucherportal.bayern.de).