



## Energiesparen im Alltag

Checkliste für Privathaushalte



Bayerisches Staatsministerium für  
Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie  
Bayerisches Staatsministerium für  
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



**C.A.R.M.E.N.**

# Energiesparen im Alltag

## Checkliste für Privathaushalte

### Warum Energie sparen?

Wir benötigen tagtäglich Energie in Form von Strom, Wärme und für unsere Mobilität. Dies ist für uns so selbstverständlich, dass uns das Ausmaß unserer Verbräuche nicht immer bewusst ist. Oft ist nicht einmal bekannt, ob der eigene Verbrauch überdurchschnittlich hoch ist. Allein beim Stromverbrauch im Haushalt sind je nach bisherigem Verbrauchsniveau schon heute Einsparungen von 40 % oder sogar noch mehr möglich.

Unter [www.stromspiegel.de](http://www.stromspiegel.de) können Sie Ihren Stromverbrauch mit anderen Haushalten vergleichen und Ihr persönliches Einsparpotential ausloten. Energiesparen bietet dann entsprechende finanzielle Vorteile.

Wie Sie mit einfach umzusetzenden Maßnahmen Ihre Energiekosten senken können, zeigt Ihnen diese Checkliste. Hierbei sei angemerkt, dass es sich auf Grund der Vielzahl an möglichen Maßnahmen nicht um eine abschließende Auflistung handelt.

### Wie Energie sparen?

#### Haushalt

##### Elektrische Geräte und Beleuchtung

- ✓ Nicht benötigtes Licht ausschalten
- ✓ Glühlampen durch LED-Leuchtmittel austauschen
- ✓ Energiespareinstellung an Computern und Smartphones aktivieren
- ✓ Helligkeit von PC- und Fernsehbildschirmen reduzieren
- ✓ Standby-Verbraucher aufspüren und mittels schaltbarer Steckerleisten bei Nichtnutzung vom Netz trennen
- ✓ Beim Kauf von Elektrogeräten Energielabel prüfen und auf Effizienzklasse achten



## Küche und Bad

- ✓ Wasch-/Spülmaschine voll beladen
- ✓ Wasch-/Spültemperatur reduzieren
- ✓ Vorwaschgang nur bei stark verschmutzter Wäsche nutzen
- ✓ Wäsche möglichst an der Luft trocknen
- ✓ Neugeräte mit Warmwasseranschluss wählen oder mit Steuergerät nachrüsten
- ✓ Duschen statt baden
- ✓ Wasserspararmaturen verwenden

## Kochen und Backen

- ✓ Beim Kochen und Backen Energiezufuhr frühzeitig stoppen und Restwärme nutzen
- ✓ Beim Kochen Deckel nutzen
- ✓ Herdplatte passend zum Topf wählen
- ✓ Heißes Wasser (nicht mehr als nötig) mit Wasserkocher erhitzen
- ✓ Beim Backen Umluft verwenden und auf unnötiges Vorheizen verzichten

## Kühlen

- ✓ Keine warmen Lebensmittel in den Kühlschrank stellen
  - ✓ Kühlschranktemperatur auf ca. 7 °C einstellen
  - ✓ Gefrierfach regelmäßig abtauen
  - ✓ Kühl- und Gefrierschrank räumlich von Wärmequellen (Herd, Heizkörper, Sonneneinstrahlung) trennen oder in kühle Speisekammer stellen
- Bei vielen Geräten kann man sich beim Einkauf an den Energieeffizienzklassen orientieren, die auf einem Energielabel angegeben werden.



**C.A.R.M.E.N.**

- Die Geräteeffizienz ist häufig technologieabhängig. So verbrauchen beispielsweise Plasmafernseher mehr als LCD-Bildschirme mit LED-Beleuchtung; Laptops sind auf langen Akkubetrieb ausgelegt und entsprechend sparsamer als ein Desktop-PC.
- Gute LED haben eine Lebensdauer von 50.000 Stunden und rechnen sich gegenüber Glühlampen oder Halogenlampen bereits nach ein bis zwei Betriebsjahren.
- LED benötigen bis zu 90 % weniger Energie als Glühlampen.
- Wird beim Kochen ein Deckel verwendet, reduziert sich der Energieeinsatz um bis zu 60 %.
- Moderne Waschmittel entfalten ihre Reinigungswirkung bereits bei 30 bis 40 °C.

## **Heizen und Lüften**

- ✓ Fenster konsequent schließen, mehrfach täglich kurz stoßlüften (ca. 2 bis 5 Minuten) und dabei möglichst Durchzug schaffen
- ✓ Heizkörperthermostate beim Lüften abdrehen
- ✓ Rollläden und Vorhänge im Winter nachts schließen und im Sommer zur Abschattung einsetzen
- ✓ Absenkung der Heiztemperatur für Nacht- und Abwesenheitszeiten ( $\approx 18\text{ °C}$ ) programmieren
- ✓ Raumtemperatur möglichst auf maximal 21 °C stellen
- ✓ Bedarfsoptimierte Einzelraumtemperaturregelung durch elektrische Heizkörperthermostate einführen
- ✓ Heizkörper nicht mit Möbeln oder Gardinen verdecken
- ✓ Heizkörperreflexionsfolien anbringen
- ✓ Alte Fenster und Türen mit Dichtungsbändern abdichten

- Jedes Grad Raumtemperatur bedeutet ca. 6 % Mehrverbrauch.
- Das Aufheizen kalter Räume braucht mehr Energie als konsequentes Heizen auf niedrigem Niveau; Ausnahme bei längerer Abwesenheit (mehrere Tage).
- Fenster in Kippstellung verursachen im Winter einen hohen Energieverbrauch bei geringem Luftaustausch.

## **Gebäude**

- ✓ Dach oder oberste Geschosdecke dämmen
- ✓ Fassade und Rollladenkästen dämmen
- ✓ Kellerdecke dämmen
- ✓ Wärmeschutzfenster einsetzen
- ✓ Lüftungsanlage mit Wärmerückgewinnung einbauen
- ✓ Solarthermische Anlage installieren
- ✓ Heizungsanlage mit Brennwerttechnik (nach energetischer Gebäudesanierung) an Gebäudezustand und -ausstattung anpassen
- ✓ Geregelt Umwälzpumpe einbauen und hydraulischen Abgleich des Heizkreislaufes durchführen
- Eine energetische Gebäudesanierung rechnet sich langfristig. Auch beim Neubau lohnt sich die Investition in hohe Standards, da langfristig weniger Energiekosten entstehen und der Komfort steigt.
- Der Ersatz herkömmlicher durch hocheffiziente, geregelte Heizungspumpen kann bis zu 80 % Strom sparen.
- Je höher die Standards, desto mehr Förderung können Sie z. B. von BAFA oder KfW erhalten. Sprechen Sie vor einer Sanierung mit Energieberater\*innen, um Sanierungsmaßnahmen aufeinander abzustimmen.

## **Mobilität und Automobil**

- ✓ Kurzstrecken zu Fuß oder mit dem Rad zurücklegen
- ✓ Fahrgemeinschaften organisieren
- ✓ Unnötige Lasten zu Hause lassen
- ✓ Aufbauten wie Gepäckträger oder Dachboxen abmontieren
- ✓ Motor auch bei kurzen Stopps (> 10 Sekunden) konsequent abschalten
- ✓ Vorausschauend fahren, z. B. vor roten Ampeln oder bergab rollen lassen bzw. bei eingelegtem Gang die Motorbremswirkung ausnutzen

- ✓ Reifendruck im Rahmen des Zulässigen erhöhen, um den Rollwiderstand zu reduzieren
  - ✓ Auf Klimaanlage verzichten oder Kühlleistung reduzieren
  - ✓ Beim Autokauf auf Spritverbrauch achten und bedarfsgerechte Ausstattung sowie Motorisierung wählen
- Dachboxen verursachen einen Mehrverbrauch von bis zu 2 l Benzin auf 100 km.
  - Beim Bremsen mit dem Motor stoppt die Treibstoffzufuhr zum Motor.
  - Bis der Motor nach etwa 2 km seine Betriebstemperatur erreicht, kann der Treibstoffverbrauch das Doppelte des Durchschnittsverbrauchs betragen.

## Weitere Informationen

Im Energie-Atlas Bayern finden Sie zahlreiche Informationen zu den Themen Energiesparen und Energieeffizienz (u.a. Online-Stromcheck und Verleihstellen für Strommessgeräte). Informieren Sie sich unter:

**[www.energieatlas.bayern.de](http://www.energieatlas.bayern.de)**

## LandSchafttEnergie

Als Abteilung von C.A.R.M.E.N. e.V. trägt „LandSchafttEnergie“ zur Stärkung der Energiewende im ländlichen Raum und zur Umsetzung des Bayerischen Aktionsprogramms Energie im Rahmen des Projekts „LandSchafttEnergie Plus“ aktiv bei. Für eine kostenfreie telefonische Beratung steht C.A.R.M.E.N. e.V. gerne als Ansprechpartner zur Verfügung.

## Kontakt

C.A.R.M.E.N. e.V.  
Centrales Agrar-  
Rohstoff Marketing-  
und Energie-Netzwerk  
Schulgasse 18  
94315 Straubing  
Tel. 09421 960 300  
contact@carmen-ev.de  
www.carmen-ev.de



LandSchafttEnergie



**C.A.R.M.E.N.**

TEAM ENERGIEWENDE BAYERN

**Stand: Sep. 2022**