

10 TIPPS MIT SOFORT- SPAREFFEKT FÜR HEIZEN UND WARMWASSER



BIS ZU
68%
DER ENERGIE FÜR HEIZUNG UND
WARMWASSER KÖNNEN MIT
EINFACHEN MASSNAHMEN EINGE-
SPART WERDEN.



29%
DES GESAMTEN ENERGIEVER-
BRAUCHS ENTFALLEN AUF PRI-
VATHAUSHALTE. ZUM VERGLEICH:
INDUSTRIE UND VERKEHR KOMMEN
AUF 28% BZW. 31%.



86%
DER ENERGIE WIRD FÜR
HEIZEN UND WARMWASSER IM
HAUSHALT VERBRAUCHT.

Die meiste Energie im Privat-
haushalt verbrauchen wir für
das Heizen (71 Prozent) und
Warmwasser (15 Prozent).
Folglich schlummern hier die
größten Einsparpotenziale.

1 EIN GRAD WENIGER

Um beim Heizen Energie zu
sparen, muss man nicht frieren.
Bereits ein Grad weniger spart
bis zu sechs Prozent Energie.
Besonders fürs Schlafen sind
kühlere Temperaturen sogar
gesünder.

2 SMARTE THERMOSTATE

Smarte und programmierbare
Thermostate helfen, die opti-
male Raumtemperatur ebenso
wie die gewünschten Heizzeiten
einzustellen. Sie sind eine ideale
Kombination aus Komfort und
Energiesparen. Ein modernes
Thermostat ist schnell instal-
liert. Einfach am Heizkörper
den alten Kopf ab- und das neue
Modell anschrauben.

3 HEIZUNGSKÖRPER ENTLÜFTEN

Ein Heizkörper gluckert?
Dann die Heizung mit einem
Heizungsschlüssel entlüften.
Entlüften dauert pro Heizkörper
durchschnittlich fünf Minuten.
Eine gut investierte Zeit, denn
regelmäßiges Entlüften spart
Heizkosten.

4 HEIZKÖRPER NICHT ZUSTELLEN

Heizkörper brauchen zwar keine
Luft in sich – aber um sich: Da-
mit sie energiesparend funkzio-
nieren, sollten sie nicht verdeckt
werden. Kein Sofa, kein Regal,
kein schwerer Vorhang davor.
Das spart bis zu zwölf Prozent
Energie.

5 BESSER STOSSLÜFTEN

Bei gekippten Fenstern werden
Heizkosten im wahrsten Sinne
zum Fenster rausgeschmissen.
Dann kühlen auch die Möbel
aus – mehr Heizenergie ist nötig.
Besser stoßlüften: Heizung kurz
aus, Fenster weit öffnen, auch
Türen – und einmal ordent-
lich querlüften. Fünf bis zehn
Minuten.

6 TÜR ZUM DACH & KELLER ABDICHTEN

Elastische Dichtungsbänder für
Türunterkanten, bewegliche
Dichtprofile und Bürstendich-
tungen kosten wenig – und
bringen viel. Besonders bei
Türen zu unbeheizten Räumen
des Hauses, wie zum Keller oder
Dach. Aber auch zum kalten
Treppenhaus. Achtung bei Fens-
tern: Gerade im Altbau warten
hier manche Tücken. Hier besser
Fachpersonal beauftragen.

7 TÜREN SCHLIESSEN

Bis zu fünf Prozent an Heizkos-
ten können vermieden werden,
indem die Türen zwischen
Räumen geschlossen werden.
Vor allem Türen zum Flur, Keller
und Dachboden sollten immer
geschlossen bleiben, damit Wär-
me nicht unnötig entweicht.

8 DUSCHKOPF & WASSER- HAHN WECHSELN

Wassersparende Duschköpfe
haben einen Durchflussbegren-
zer eingebaut. So verbrauchen
sie weniger Wasser. Eine saubere
Sache, die bis zu 30 Prozent
Warmwasserkosten spart. Und
in der Küche hilft ein sparsamer
Strahlregler, Warmwasser effizi-
enter zu nutzen.

9 KÜRZER DUSCHEN

Warmes Duschwasser braucht
viel Energie. Kürzer duschen bei
etwas kühlerer Wassertempera-
tur spart Wasser, Energie und
Kosten. Einfacher Tipp: Beim
Einseifen das Wasser ausschalten.

10 HÄNDE KALT WASCHEN

Seife entfernt Schmutz auch
ohne Warmwasser. Zum Händ-
waschen kann daher auch kaltes
Wasser genutzt werden.

8 TIPPS, WIE SIE STROMFRESSER AUFSPÜREN



Große Haushalts- und Unter-
haltungsgeräte verbrauchen
den meisten Strom im Haus-
halt. Die einen sind sparsamer
geworden – die anderen leider
verschwenderischer.

1 KEINE HEIZLÜFTER VERWENDEN

Strombetriebene Heizlüfter
sind keine Alternative zu Gashei-
zungen, sondern eine Kosten-
falle. Die Geräte sind nicht fürs
dauerhafte Heizen ausgelegt. Um
Heizkosten mit Gas zu reduzie-
ren, besser nur die Räume heizen,
in denen man sich aufhält – und
die Heizung runterdrehen.

2 EU-ENERGIELABEL BEACHTEN

Beim Kauf von neuen Elektro-
geräten wie TV, Kühlschränken
oder Waschmaschinen die
Energieeffizienzklasse auf dem
EU-Energielabel beachten und
die Größe passend wählen.
Zusatz Tipp: Elektrogeräte ziehen
auch im Stand-by-Modus Strom.
Mit einer Mehrfachsteckleiste in
der Nacht die Geräte komplett
ausschalten.

3 LIEBER EIN NOTEBOOK NUTZEN

Kann es auch ein Laptop fürs
Homeoffice sein? Er verbraucht
weniger Energie als ein Desk-
top-PC.

4 SPARSAMES WASCHEN & TROCKNEN

Beim Waschen reichen 40 statt
60 Grad (Baumwolle) oder 30
Grad (Kunstfasern). Zusätzlich
Sparprogramme nutzen und die
Maschine möglichst voll beladen.
Die Wäsche dann auf dem
Ständer trocknen.

5 BEDARFSGERECHT BELEUCHTEN

Alte Glüh- und Halogenlampen
durch neue LEDs ersetzen bringt
bis zu 80 Prozent Einsparung.
Licht nur dort einschalten, wo
es gebraucht wird. Auf dekora-
tive Beleuchtung von Haus und
Garten verzichten.

6 KÜHLSCHRANK: SIEBEN GRAD REICHEN

Neugeräte sind deutlich effizien-
ter geworden, der Verbrauch
hat sich halbiert. Aber oft sind
Kühlschränke zu kalt einge-
stellt. Sieben Grad reichen aus,
um Lebensmittel verlässlich zu
kühlen. Im Gefrierfach sind -18
Grad genug.

7 KLIMAFREUNDLICHES KOCHEN UND BACKEN

Beim Erhitzen den Deckel auf
den Topf setzen, beim Backen
den Ofen früher ausschalten
und die Restwärme nutzen.
Auf Vorheizen zu verzichten,
spart zudem Strom.

8 SPÜLMASCHINE TOPPT HANDWÄSCHE

Der Geschirrspüler reinigt
besser als die Hände und ver-
braucht weniger Wasser als die
Handwäsche. Noch effizienter
spült das Ökoprogramm.

*Zum Beispiel Zusatzheizungen, Lüftungen, Umwälzpumpen,
Aquarien, Pools, Teichpumpen und Gartengeräte

Mehr Energiespartipps auf
[www.energiwechsel.de/
energiesparen](http://www.energiwechsel.de/energiesparen)



Mehr Infos auf:
www.energiewechsel.de

In Kooperation mit:

verbraucherzentrale



Energieberatung

Impressum

Herausgeber

Bundesministerium für Wirtschaft
und Klimaschutz (BMWK)
Öffentlichkeitsarbeit
11019 Berlin
www.bmwk.de

Gestaltung und Produktion

Hirschen Group GmbH, 10997 Berlin

Stand

August 2022

Druck

Bonifatius GmbH, 33042 Paderborn

Bildnachweis

getty images/Hinterhaus Productions
getty images/ULTRA.F
getty images/3alexnd
getty images/Ng Sok Lian (EyeEm)
getty images/Roman Milert (EyeEm)
getty images/cafotodigital

Zentraler Bestellservice für Publikationen der Bundesregierung:

E-Mail:
publikationen@bundesregierung.de
Telefon: 030 182722721
Bestellfax: 030 1810272271

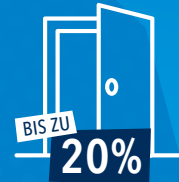
Diese Publikation wird vom Bundes-
ministerium für Wirtschaft und Klima-
schutz im Rahmen der Öffentlichkeits-
arbeit herausgegeben. Die Publikation
wird kostenlos abgegeben und ist nicht
zum Verkauf bestimmt. Sie darf nicht
zur Wahlwerbung politischer Parteien
oder Gruppen eingesetzt werden.



Diese Publikation wurde
auf 100% recyceltem
Altpapier gedruckt. Sowohl
das Umschlagpapier als auch
das Papier der Innenseiten
wurden mit dem Blauen Engel
ausgezeichnet.



FÖRDERPROGRAMME VOM BMWK



EINSPARPOTENZIAL BRINGEN
NEUE FENSTER UND TÜREN.



WENIGER ENERGIE VERBRAUCHT
EINE NEUE HEIZUNGSPUMPE.



PRO WOHEINHEIT
FÖRDT DAS BMWK BEI
ENERGETISCHEN SANIERUNGEN.

So fördern wir
Sanierungsprojekte:

- Wer den Einstieg in die Energieeffizienz sucht, ist bei der **Energieberatung der Verbraucherzentralen** richtig. Ob Strom- oder Heizkosten, Wärmedämmung oder erneuerbare Energien: Alle Beratungen werden vom BMWK gefördert und sind daher größtenteils gratis. Für einkommensschwache Haushalte kostenlos.
- Mit der **Bundesförderung für Energieberatung für Wohngebäude** erhalten Sie eine Energieberatung bei sich zu Hause. Samt Fahrplan für Ihre individuelle Sanierung. Gefördert mit bis zu 1.700 Euro.
- Mit der **Bundesförderung für effiziente Gebäude – Einzelmaßnahmen** erhalten Sie Fördermittel für Sanierungen. Bis zu 60.000 Euro pro Wohneinheit.

7 SANIERUNGSTIPPS FÜRS EIGENTUM

Energiespartipps, die Sie selbst oder mit
Hilfe von Fachleuten umsetzen können:

1 ROHRE DÄMMEN & ISOLIEREN

Kleiner Aufwand, bringt viel: Heizungs- und Warmwasserrohre sowie Armaturen und Ventile lassen sich gut nachträglich dämmen und isolieren. Spart Energieverluste auf jedem Meter.

2 DACH & KELLERDECKE DÄMMEN

Gleiches gilt für die Decke zum Dach und die Kellerdecke. Die Montage von Dämmmaterial ist oftmals selbst möglich.

3 HYDRAULISCHER HEIZUNGSABGLEICH

Wenn das Entlüften nicht reicht, kann ein hydraulischer Abgleich durch Fachpersonal die Wärme in Heizkörpern im Haus wieder gleichmäßig verteilen.

4 HEIZUNGSPUMPE ERNEuern

Sie produziert nicht nur Wärme, sie verbraucht auch Strom. Eine moderne Heizungspumpe braucht bis zu 80 Prozent weniger Energie. Die Investition rechnet sich im Nu.

5 ENERGIEEFFIZIENTE FENSTER & TÜREN

Mit energieeffizienten Fenstern und Türen lassen sich Energiekosten um bis zu 20 Prozent senken. Wichtig: Das Gebäude als Ganzes betrachten und alle Sanierungsschritte abstimmen. Hierbei hilft eine Energieberatung.

6 HEIZEN MIT ERNEUERBAREN ENERGIEN

Mit Wärmepumpe und Biomassekessel kann auf Erdgas und Heizöl verzichtet werden. Geheizt wird dann sogar umweltfreundlich.

7 SOLARthermie FÜR WARMWASSER

Eine Solarthermie-Anlage deckt die Warmwasser-Erzeugung mit ab. Wenn die Sonne mal nicht scheint, kann das warme Wasser aus dem eigenen Speicher genutzt werden.



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Klimaschutz

25 TIPPS ZUM ENERGIESPAREN

Mit dem BMWK einfach zu Hause
Strom und Gas sparen und den Geldbeutel schonen. Jeder Beitrag zählt!



80 MILLIONEN GEMEINSAM FÜR
ENERGIEWECHSEL