

**Vielen Menschen ist nicht bewusst, wie viel Strom sie im Haushalt unnötig verbrauchen. Dabei können Sie Energie in verschiedenen Bereichen Ihres Haushalts ganz einfach einsparen. Wer Einsparpotentiale nutzt, schont nicht nur sein Portemonnaie, sondern auch das Klima**

## **Heizkosten sparen**

**Ein Grad weniger senkt den Verbrauch um etwa sechs Prozent:** Schon kleine Änderungen im Alltag zeigen Wirkung – und das ohne Komfortverlust. Die meisten Menschen fühlen sich, wenn die Wohnung zwischen 18 und 22 Grad Celsius warm ist. In vielen Haushalten ist es jedoch wärmer als nötig. Je wärmer der Heizkörper, desto höher die Heizkostenrechnung.

Als Faustregel gilt: Jedes Grad Raumtemperatur weniger senkt den Verbrauch um etwa sechs Prozent. Durch programmierte Thermostate können Sie die Temperatur in einzelnen Räumen gezielt steuern oder in der Nacht automatisch absenken. Für Wohnzimmer und Küche sind 19 bis 21 Grad Celsius ausreichend, im Bad darf es mit 21 bis 24 Grad Celsius etwas wärmer sein. Im Schlafzimmer genügen 18 Grad, in weniger genutzten Räumen sogar 16 Grad. Kühler sollte es jedoch nicht werden, da sonst Schimmel droht.

**Keine Möbel und Vorhänge vorm Heizkörper:** Verstecken Sie Ihre Heizkörper nicht hinter Vorhängen oder Möbeln. Dahinter staut sich die Wärme und wird nicht richtig an den Raum abgegeben. Das Zimmer wird gleichmäßig warm. Ein Sofa zum Beispiel sollte mindestens 30 Zentimeter Abstand zur Heizung haben. Vorhänge an Fenstern mit Heizkörpern darunter sollten nicht bodenlang sein, sondern oberhalb der Wärmespender enden. Auch wichtig: Halten Sie die Heizkörper sauber – Flusen und Staub können die Wärmeabgabe mindern.

**Richtig lüften:** Richtiges Lüften ist gar nicht schwierig und spart Energie. Die wichtigste Regel lautet in der Heizperiode: Mehrfach täglich stoßlüften statt dauerhaft kipplüften! Öffnen Sie die Fenster möglichst komplett für wenige Minuten. So wird die Luft im Raum schnell ausgetauscht, ohne dass die Wände innen auskühlen.

Sind die Fenster wieder geschlossen, muss die Heizung danach nur die frische Luft erwärmen, nicht die massiven Bauteile. Das geht viel schneller und braucht deutlich weniger Energie. Noch schneller und sparsamer geht der Luftaustausch übrigens bei Durchzug.

## **Stromkosten sparen**

**Kein Standby dank abschaltbarer Mehrfachsteckdosen:** Einen erheblichen Anteil des gesamten Stromverbrauchs im Haushalt verursacht das Standby von Elektrogeräten. Ausgeschaltete Fernseher oder Spielekonsolen stehen in der Regel auf Standby. Der Stecker in der Steckdose reicht oft aus, damit unbemerkt Strom fließt. Durch Steckdosenleisten mit Kippschalter können Sie den Stromverbrauch stoppen.

**Effiziente Neugeräte zahlen sich meist schnell aus:** Durchschnittlich ein Drittel des Stroms in Ihrem Haushalt verbrauchen die Geräte für Kommunikation und Unterhaltung. Es lohnt sich also für Sie, bei Fernseher, Computer und Spielekonsolen auf effiziente und kleinere Geräte zu setzen. Oft zahlt sich der Austausch eines älteren Gerätes trotz eines höheren Kaufpreises schnell aus.

**Besonderes Sparpotenzial bieten Großgeräte:** Weil Kühl- und Gefrierschränke in der Regel im Dauerbetrieb laufen, verbrauchen sie durchschnittlich etwa ein Fünftel des gesamten Stroms im Haushalt. Entscheidend ist die richtige Temperatur: Im Kühlschrank reichen +7 Grad im oberen Fach meist vollkommen aus. Jedes Grad weniger erhöht den Stromverbrauch.

Im Gefrierfach sind minus 18 Grad optimal. Prüfen Sie bei zusätzlichen Kühlschränken oder Gefriertruhen den Bedarf. Überlegen Sie vor einem Neukauf welche Größe der Kühlschrank für wie viele Personen im Haushalt haben muss. Auch hier sollten Sie sich für effiziente und kleinere Geräte entscheiden.

**Lieber Laptop als PC verwenden:** Viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer haben ihre Tätigkeiten ins Homeoffice verlagert. Nutzen Sie für Ihre Arbeit am Schreibtisch einen Laptop oder Notebook. PCs verbrauchen in der Regel deutlich mehr Strom.

**Laptop und PC in den Energiesparmodus schalten:** Die meisten Geräte besitzen einen Energiesparmodus, in den sie sich nach einer bestimmten Zeit der Untätigkeit automatisch schalten. Aktivieren Sie diese Funktion.

**Router timen:** Router gehören zu den Großverbrauchern im Haushalt. Sie verbinden die internetfähigen Geräte über eine WLAN-Verbindung mit dem Internet. Bei vielen Router-Modellen lassen sich die Datenübertragungsfunktionen zeitlich begrenzen und beispielsweise nachts abschalten. Wer nachts außerdem seine WLAN-Empfänger komplett ausschaltet, verringert damit auch den Stromverbrauch des Routers.

**Strommessgerät benutzen:** Kaufen Sie sich im Baumarkt ein Strommessgerät. So können Sie den Verbrauch verschiedener Geräte im Blick behalten. Gleichzeitig können Sie die Kinder spielerisch für einen sparsamen Umgang mit Elektrogeräten sensibilisieren.  
**Stromzähler ablesen:** Checken Sie wöchentlich Ihren Stromzähler und behalten Sie so den Stromverbrauch im Haushalt im Blick.