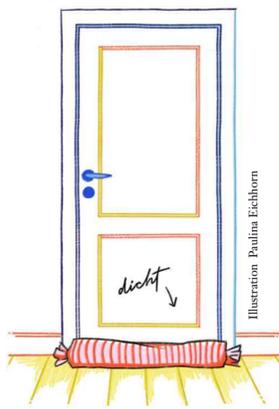


# So sparen Sie 1600 Euro im Jahr

Der Energieverbrauch lässt sich ganz einfach reduzieren. Wir haben die gängigsten Tipps durchgerechnet.

Von Dyrk Scherff

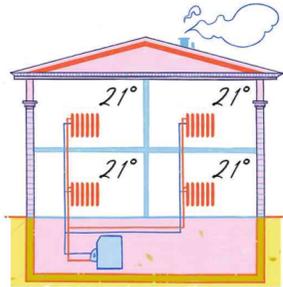


## Türen und Fenster abdichten

Viel Energie entweicht durch die Ritzen unter den Türen oder am Fenster. Undichte Fensterrahmen ohne Dichtung im Rahmenfalz sind schnell zu finden und können mit Klebebändern günstig isoliert werden. Das spart bis zu 5 Prozent der Heizkosten. Bei Wohnungsaußen- und Balkontüren helfen ein Dichtungsband und eine unten aufgeklebte Bürstendichtung. Die kann auch an der Wohnzimmertür Sinn ergeben, wenn dort stärker als etwa in Flur und Küche geheizt wird. Wer im Herbst und Winter nachts die Rollläden schließt, kann den Wärmeverlust über die Fenster um rund 30 Prozent reduzieren. Elektrische Rollläden können so programmiert werden, dass sie abends automatisch schließen.

**Was kostet es?** Dichtungsbänder und Bürstendichtung für mehrere Meter kosten weniger als 10 Euro.

**Was bringt es?** Eine Familie mit 20 000 Kilowattstunden (kWh) Gasverbrauch kann durch eine bessere Dichtung rund 1000 kWh Gas im Jahr sparen. Das reduziert die Rechnung um **160 Euro**.



## Haus durchchecken

Heizungen arbeiten nicht immer optimal. Die Heizkörper sollten daher ab und zu entlüftet werden. Hilfreich ist auch ein „hydraulischer Abgleich“, der allerdings einiges kostet, weil ihn ein Fachbetrieb vornimmt. Bei dem Abgleich wird die Heizungsanlage richtig eingestellt. So wird sichergestellt, dass die Heizungen die nötige Wärme abgeben, um die gewünschte Temperatur zu erhalten. Dabei werden auch die Fenster und die Dämmung der Wände mitberücksichtigt. Durch den Abgleich lassen sich bis zu 15 Prozent der Heizkosten sparen.

**Was kostet es?** Ein hydraulischer Abgleich ist nicht billig. Für ein Einfamilienhaus mit zehn Heizkörpern werden die Kosten auf etwa 700 Euro geschätzt. Sind noch keine voreinstellbaren Ventile vorhanden und müssen diese erst verbaut werden, kommen nochmals 400 Euro hinzu. 20 Prozent der Kosten bekommen Privatnutzer über die „Bundesförderung für effiziente Gebäude“ zurück.

**Was bringt es?** 15 Prozent weniger Heizkosten bedeuten für eine Familie 3000 kWh weniger Gasverbrauch im Jahr. Das spart **480 Euro**.

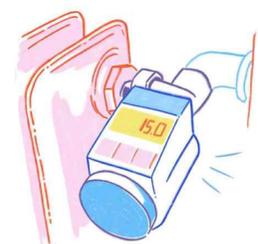


## Heizung runterdrehen

Der wohl am nächsten liegende Spartipp ist einer der effektivsten: einfach mal die Heizung herunterdrehen. Der Spareffekt ist überraschend hoch. Schon ein Grad weniger Temperatur spart sechs Prozent Energie. Manchmal können die Räume sogar mehrere Grad weniger beheizt werden. Nachts und in Abwesenheit während der Arbeit sollte die Heizung noch weiter heruntergedreht werden. Empfohlen werden im Wohnraum 20 bis 22 Grad (Stufe 3 am Thermostat), in der Küche 18 bis 20 (Stufe 2 bis 3), im Bad 23 Grad (Stufe 4), im Schlafzimmer 16 bis 18 Grad (Stufe 2).

**Was kostet es?** Herunterdrehen der Heizung ist kostenlos.

**Was bringt es?** Ein Grad weniger spart bei einem Jahresverbrauch von 20 000 kWh etwa 1200 kWh Gas. Das senkt die Nebenkosten um fast **200 Euro** im Jahr.

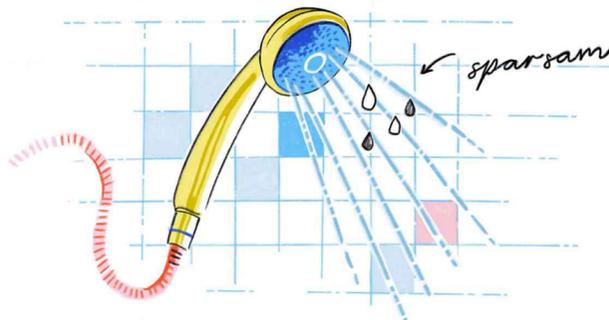


## Thermostate digitalisieren

Digitale Thermostate unterstützen beim Einstellen der Temperatur. Wer nicht ständig den Regler selbst runterdrehen will, programmiert den Thermostat auf die passende Temperatur. Das spart bis zu zehn Prozent an Heizkosten.

**Was kostet es?** Ein digitaler Thermostat ist für einen Heizkörper schon ab 25 Euro zu bekommen.

**Was bringt es?** Zehn Prozent weniger Heizkosten bedeuten 2000 Kilowattstunden weniger Gasverbrauch im Jahr. Auf dem Konto bleiben **320 Euro** mehr.



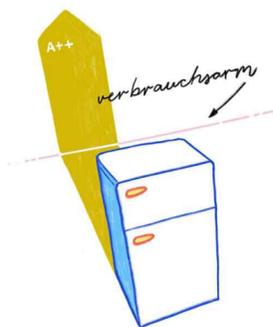
## Sparsamen Duschkopf einbauen

Der wassersparende Duschkopf hat eine ungeahnte Berühmtheit erlangt. Bundeswirtschaftsminister Habeck hat den Einbau eines solchen Duschkopfs als einen wichtigen Beitrag zum Energiesparen angepriesen. In der Tat können die Warmwasserkosten dadurch deutlich sinken. Auch der Wasserverbrauch sinkt damit. Nach einer Rechnung der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen werden für 10 Minuten Duschen am Tag und bei einer Erwärmung auf 38 Grad mit einem normalen Duschkopf jährlich zwischen 2500 und 3500 Kilowattstunden (kWh) Gas ver-

braucht. Ein effizienterer Duschkopf senkt den Verbrauch auf 800 bis 1600 kWh. Duschen spart rund drei Viertel an Strom und Wasser im Vergleich zu einem Vollbad.

**Was kostet es?** Einen wassersparenden Duschkopf gibt es schon ab 15 Euro, er kann aber auch mehr als 100 Euro kosten.

**Was bringt es?** 1900 eingesparte kWh senken die Energierechnung um 300 Euro im Jahr. Drei Minuten kürzer duschen spart zusätzlich mehr als **100 Euro**.



## Neuen Kühlschrank kaufen

Ein Marken-Kühlschrank hält ziemlich lang, bevor er kaputtgeht. Eine Spülmaschine auch, ein Trockner ebenso. Aber alte Geräte verbrauchen viel mehr Energie als neue. Wer eine 20 Jahre alte Kühl-/Gefrierkombination durch ein neues Gerät ersetzt, kann bis zu 70 Prozent der Betriebskosten einsparen. Verbrauchten die Geräte früher auch mal 400 kWh im Jahr, sind es heute knapp 100 bis 120 kWh. Leider ist die Anschaffung teuer und amortisiert sich erst nach mehreren Jahren. Je kühler der Standort, desto geringer der Verbrauch.

**Was kostet es?** Ein moderner Marken-Kühlschrank mit Gefrierfach kostet je nach Größe ab 600 Euro.

**Was bringt es?** 300 kWh weniger Verbrauch im Jahr sparen **120 Euro**.

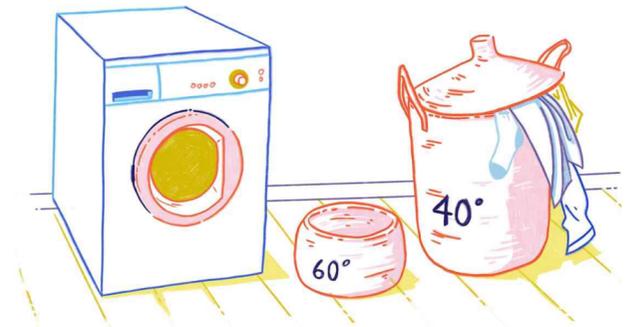


## LEDs leuchten lassen

Die alten Glühbirnen sollten eigentlich längst aus den Wohnungen verschwunden sein, denn sie werden schon seit Jahren nicht mehr verkauft. Doch ihre Lebensdauer ist hoch, und so werden sie weiterhin noch eifrig verwendet. Manch einer hat sich vor dem Verkaufsstopp sogar noch eifrig mit Glühbirnen eingedeckt. Dabei verbrauchen neue LED-Birnen bis zu 90 Prozent weniger Strom. Bei 1500 Stunden Nutzung im Jahr verbrauchen sie nur 9 bis 13 kWh im Jahr, alte 60-Watt-Glühbirnen aber 90 kWh. Auch Kompaktleuchtstofflampen dürfen seit September 2021 nicht mehr verkauft werden, nur noch Restbestände.

**Was kostet es?** LED-Birnen sind teurer, als es Glühbirnen früher waren. Je nach Lichtstärke kosten sie ab zwei Euro.

**Was bringt es?** Bei einem durchschnittlichen Verbrauch der LED-Birnen von 10 kWh im Jahr, sparen Haushalte also 80 kWh oder **32 Euro**.



## Kühler waschen

Die meiste Wäsche kann mit niedrigen Temperaturen gewaschen werden und wird trotzdem hygienisch sauber. Es muss nicht immer mit 90 Grad gekocht werden. Wer stattdessen mit 60 Grad wäscht, spart fast 50 Prozent Strom und auch viel Wasser. Für 40 Grad sind bei einer durchschnittlichen Maschine ungefähr 0,5 Kilowattstunden (kWh) pro Waschgang nötig, für 60 Grad schon 2 kWh. Der tatsächliche Stromverbrauch hängt neben der Temperatur auch von der Programmwahl (mit oder ohne Vorwäsche, Schleuderdrehzahl), von der Wasserhärte und vom Waschmittel ab. Große 8-Kilo-

Trommeln sind dabei energieeffizienter als kleinere. Waschmaschinen, die älter als zehn Jahre sind, verbrauchen mehr als doppelt so viel Strom wie neue Geräte.

**Was kostet es?** Weniger heiß waschen ist kostenlos.

**Was bringt es?** Wer zweimal in der Woche mit 40 statt mit 60 Grad wäscht, spart im Jahr ungefähr 150 kWh, also **60 Euro**.

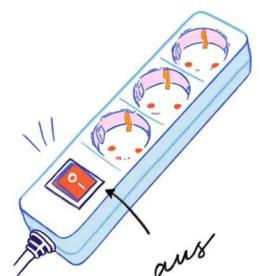


## Den Wasserkocher einwechseln

In der Küche lässt sich viel Strom sparen. Zum Beispiel beim Erhitzen des Wassers für Nudeln und anderes. Am besten macht man das mit dem Wasserkocher. Einen Liter Wasser zum Kochen zu bringen, verbraucht dann ungefähr 0,1 kWh. Mit dem Elektroherd sind es etwa 0,15, in der Mikrowelle 0,2 kWh. Im Wasserkocher geht es auch am schnellsten. Wer auf das Vorheizen des Ofens für Gebäck, Braten und Aufläufe verzichtet, spart bis zu 20 Prozent Energie. Dünsten ist sparsamer, als mit viel Wasser zu kochen. Nach dem Ankochen sollte man die Temperatur rasch herunterstellen. Sparsam ist es, vor dem Ende der Garzeit den Herd auszustellen und die Nachwärme der Herdplatten zu nutzen. Und natürlich immer einen Deckel auf den Topf setzen.

**Was kostet es?** Ein einfacher Wasserkocher ist ab 10 Euro zu haben, ein Markengerät ab 30 Euro.

**Was bringt es?** Wer täglich einen Liter Wasser erhitzt, spart mit Wasserkocher im Vergleich zum Herd rund 18 kWh, gegenüber der Mikrowelle 37 kWh. Das sind **7 oder 14 Euro** im Jahr.



## Stand-by vermeiden

Wer Elektrogeräte wie den Fernseher nicht ganz ausschaltet, sondern nur in den Stand-by-Modus schaltet, verbraucht viel Strom. Besser ist, man schließt die Geräte an eine Steckerleiste an, die sich mit einem Knopf ausschalten lässt. Dann fließt im Ruhemodus wirklich kein Strom mehr. Den stärksten Verbrauch im Stand-by-Betrieb haben Stereoanlagen und Fernseher mit rund 100 kWh und PC mit Drucker mit rund 80 kWh im Jahr. Insgesamt lassen sich rund acht Prozent der Stromkosten einsparen.

**Was kostet es?** Eine Steckerleiste mit vier Steckern und Abschaltknopf kostet weniger als 10 Euro.

**Was bringt es?** Eine Familie spart etwa 320 kWh, also **128 Euro** im Jahr.

## SO RECHNEN WIR

Die Berechnungen auf dieser Seite basieren auf einem Gasverbrauch einer Familie von 20 000 Kilowattstunden (kWh) und einem Stromverbrauch von 4000 kWh im Jahr. Kalkuliert haben wir mit dem aktuellen Durchschnittspreis für Gas von 16 Cent je kWh und von 40 Cent je kWh Strom.