

# Energiespartipps

Für weniger Energieverbrauch im ganzen Haus



Stadtwerke  
Bad Pyrmont

Energie & Verkehrs GmbH

Ist Ihnen bewusst, wie viel Energie Sie sparen können? Viele Energiesünden sind inzwischen bekannt und werden von einem Großteil der Bevölkerung erfolgreich vermieden. Doch oft lässt sich durch eine kleine Änderung von Gewohnheiten im Umgang mit Wärme, Wasser oder Strom eine noch viel größere Energieeinsparung und Kostensenkung erzielen.

Auf den nächsten Seiten möchten wir unser Wissen über Sparmöglichkeiten gerne mit Ihnen teilen.\*

Viel Spaß beim Energiesparen.



#### Themen dieser Broschüre

- 02 Wärme im Griff – Heizen und Lüften
- 04 Reine Gewohnheiten – Wassersparen
- 07 Geschmack am Energiesparen – Kochen und Backen
- 10 Energiesparen beim Arbeiten – Büro und Medien

## Wärme im Griff – Heizen und Lüften

Ihr Zuhause soll warm und gemütlich sein. Damit sich dieses Bedürfnis nicht negativ auf Ihre Energiekosten auswirkt, verraten wir Ihnen, wie Sie richtig heizen und sinnvoll lüften. Ein bewusster Umgang mit Wärme kann eine Menge Energie sparen und die Kosten deutlich senken.



#### Info

Für jedes zusätzliche Grad Raumtemperatur über z. B. 20 °C steigt der Heizenergieverbrauch um 6%.

\* Die folgenden Energiespartipps erfolgen in alphabetischer Reihenfolge.

## Heizen Sie energiesparend?

### Alle Räume heizen

Heizen Sie auch selten genutzten Wohnraum auf niedrige Temperatur, sonst wird viel Energie benötigt, wenn Sie diesen nutzen wollen.

### Dämmung Rohre

Dämmen Sie Heizungsrohre in unbeheizten Räumen. Für zugängliche Rohre ist das Vorschrift.

### Dichtung/Dämmung

Schließen Sie undichte Stellen im Haus, z. B. an Fenstern und Türen, mit Dämmband oder einem Dämmstoff (Silikon o. Ä.).

### Fensterdichtung

Dichten Sie alte Fenster ab oder – noch besser – erneuern Sie sie durch moderne Wärmeschutzverglasung.

### Freie Heizkörper

Sorgen Sie dafür, dass der Heizkörper nicht verdeckt ist und sich die Wärme ungehindert ausbreiten kann.

### Heizung entlüften/Hydraulischer Abgleich

Sorgen Sie dafür, dass das Wasser richtig zirkulieren kann. Ist die Wärmeverteilung am Heizkörper ungleichmäßig oder hören Sie ein „Gluckern“, muss die Heizung entlüftet werden. Ist die Wärmeverteilung danach immer noch ungleichmäßig, sollten Sie einen hydraulischen Abgleich vornehmen.

### Heizungspumpe

Tauschen Sie Ihre veraltete Umwälzpumpe gegen eine hocheffiziente Pumpe aus und senken Sie somit Stromkosten.

### Thermostatventile und Regelung

Stellen Sie Ihr Thermostat richtig ein und überprüfen Sie es auf Funktionstüchtigkeit. Stellen Sie die automatische Nachtabsenkung so ein, dass sich eine Raumtemperaturdifferenz zwischen Tag und Nacht von 4 °C ergibt.

## i Info

- **Mangelhaftes Lüften fördert Schimmelbildung**
- **Ein ständig gekipptes Fenster verursacht unnötige Heizkosten**

### Urlaub

Senken Sie bei Kurzurlaube die Raumtemperatur. Bei längeren Urlaube sollten Sie die Thermostatventile auf eins und die Regelung auf Nachtabsenkung stellen.

### Wärme schützen

Lassen Sie Türen und Fenster nicht unnötig lange offen stehen. Schließen Sie nachts die Rollläden, um Wärmeverluste zu reduzieren.

### Wartung

Lassen Sie Ihre Heizung vom Fachmann warten. Nicht richtig laufende Brenner und Rußablagerungen im Heizkessel senken den Wirkungsgrad.

## Lüften Sie energiesparend?

### Freie Wände

Lassen Sie mindestens 5 cm Platz zwischen Möbelstücken und Wänden. Das gewährleistet die Luftzirkulation und hemmt eventuelle Schimmelbildung.

### Hygrometer

Kontrollieren Sie die Luftfeuchtigkeit. 40–60 % sind ideal.

### Küche und Bad

Halten Sie Badezimmer- und Küchentüren geschlossen, damit sich Wasserdampf und Gerüche nicht in der ganzen Wohnung verteilen können.

### Regelmäßigkeit

Lüften Sie möglichst 3–4-mal am Tag jeweils 10 Minuten stoßweise, das heißt mit ganz geöffnetem Fenster. Vermeiden Sie Dauerlüften und stellen Sie Ihren Heizkörper beim Lüften ab.



## Reine Gewohnheiten – Wassersparen

Tagtäglich verbrauchen wir mit Körperhygiene und den im Haushalt verwendeten Geräten wie Wasch- oder Spülmaschine große Mengen Trinkwasser. Wenn Sie nur kleine Änderungen bei Ihren Gewohnheiten im Umgang mit Wasser vornehmen, besteht hier also auch großes Einsparpotenzial.

### Sparen Sie Wasser?

#### **Abdrehen**

Lassen Sie beim Händewaschen, Zähneputzen und beim Einseifen unter der Dusche nicht das Wasser laufen.

#### **Duschen/Sparbrause**

Verzichten Sie auf häufige Vollbäder. Duschen verbraucht ca. 2/3 weniger Wasser. Verwenden Sie eine Sparbrause, hiermit ist die Einsparung noch höher.

#### **Regenwasser**

Sammeln Sie Regenwasser, z. B. für die Gartenbewässerung.

#### **Toilettenspülung**

Bauen Sie Toilettenspülkästen mit Wasserstoppfunktion ein. So muss nicht bei jedem Spülen der gesamte Wassertank geleert werden.

# Waschen und Trocknen

Fast jeder Haushalt verfügt über den Komfort einer Waschmaschine und viele besitzen einen Wäschetrockner. Auch hier lässt sich bei der Beachtung einfacher Regeln jede Menge Strom und Wasser sparen.

## Waschen Sie energiesparend?

### Effizienz

Bevorzugen Sie Maschinen mit der Effizienzklasse A für Energieverbrauch, Wasch- und Schleudewirkung.

### Fassungsvermögen

Nutzen Sie das Fassungsvermögen Ihres Gerätes aus. Halb befüllte Trommeln verbrauchen genauso viel Wasser und Strom wie volle.

### Schleudern

Wählen Sie eine hohe Schleuderleistung. Das spart Energie, wenn Sie anschließend einen Wäschetrockner nutzen wollen.

### Vorwaschen

Nutzen Sie das Vorwaschprogramm nur bei wirklich stark verschmutzter Wäsche.

### Warmwasseranschluss

Sollte Ihre Warmwasserbereitung über eine andere Energie als Strom erfolgen, nutzen Sie die Möglichkeit, die Maschine über ein Vorschaltgerät an den Warmwasseranschluss anzuschließen. Das Aufheizen des Wassers z. B. mit Erdgas ist kostengünstiger als mit Strom.

### Waschmittel

Dosieren Sie Waschmittel richtig nach Verschmutzung, Wasserhärte und Herstellerangaben.

### Waschtemperaturen

Waschen Sie bei niedrigeren Temperaturen. Dank moderner Waschmittel genügen bei Buntwäsche 30–40 °C, bei Kochwäsche 60 °C. 60 °C statt 95 °C spart 25 %, 30 °C statt 95 °C sogar 75 % Energie.

### Wasserhärte

Dosieren Sie das Waschmittel entsprechend der Wasserhärte. Das hilft, weniger Wasser zu verbrauchen.

## Trocknen Sie energiesparend?

### Beladung

Laden Sie den Trockner möglichst voll, überfüllen Sie ihn aber auch nicht.

### Effizienz

Verwenden Sie Erdgas- oder Wärmepumpentrockner. Nur diese erreichen eine bessere Effizienzklasse als B.

### Luftfilter

Säubern Sie den Luftfilter nach jedem Gebrauch. Das fördert die Luftzirkulation und ermöglicht so eine schnellere Trocknung der Wäsche.

### Programmwahl

Nutzen Sie Sparprogramme für kleine Mengen.



## Abrechnung beim Abwasch – Spülen

In vielen Haushalten wird der Komfort einer Geschirrspülmaschine schon genossen. In Bezug auf den Energie- und Wasserverbrauch ist die Geschirrspülmaschine außerdem günstiger als das Spülen von Hand.

### Spülen Sie energiesparend?

#### Effizienz

Entscheiden Sie sich für Geräte mit der Effizienzklasse A. Sie sparen Energie und haben gute Reinigungs- und Trocknungswirkung.

#### Intensivprogramm

Verwenden Sie das Intensivprogramm nur bei sehr stark verschmutztem Geschirr. Sonst wählen Sie besser Sparprogramme.

#### Pflege

Reinigen Sie regelmäßig die Siebe. Der Innenraum einer Spülmaschine reinigt sich selbst.

#### Volllast

Stellen Sie die Maschine nur voll beladen an.

#### Vorspülen

Spülen Sie verschmutztes Geschirr nicht vor, sondern befreien Sie es nur von Essensresten.

#### Warmwasseranschluss

Sollte Ihre Warmwasserbereitung über eine andere Energie als Strom erfolgen, nutzen Sie die Möglichkeit, die Maschine an den Warmwasseranschluss anzuschließen. Das Aufheizen des Wassers z. B. mit Erdgas ist kostengünstiger als mit Strom.

## Geschmack am Energiesparen – Kochen und Backen

Auch beim Kochen und Backen lässt sich durch die Beachtung unserer Tipps Energie sparen und die Kosten senken.

### Welcher Herd ist der richtige?

#### Erdgas-Kochstellen

Entscheiden Sie sich für einen Erdgas-Herd. Das Kochen mit Erdgas ist preiswerter als mit einem Elektroherd und die Wärmezufuhr lässt sich sehr gut regulieren.

#### Glaskeramikfeld

Elektroherde mit klassischen Kochplatten verbrauchen ca. 15% mehr Strom als Elektroherde mit Glaskeramikfeldern.

#### Induktionskochfelder

Elektroherde mit klassischen Kochplatten verbrauchen ca. 30% mehr Strom als Elektroherde mit Induktionsfeldern.

### Benutzen Sie Ihren Herd richtig?

#### Abstand

Stellen Sie Herd und Kühlschrank nicht nebeneinander. Durch die Wärme des Herdes verbrauchen Kühlgeräte mehr Energie.

#### Nachwärme bei Elektroherden

Nutzen Sie die Speicherwärme der Kochstelle und schalten Sie diese 5–10 Minuten vor Ende der Garzeit ab.

### Kochen Sie energiesparend?

#### Deckel

Kochen Sie mit passendem Topfdeckel. Ohne Deckel braucht man 3–4-mal so viel Energie.

#### Mikrowelle

Erwärmen Sie kleine Gerichte in der Mikrowelle, diese ist wesentlich sparsamer als der Herd.

#### Passgenau

Wählen Sie Pfannen und Töpfe passend zur Größe der Kochplatten, das spart bis zu 15% Energie.

#### Schnellkochtopf

Verwenden Sie Schnellkochtöpfe, das spart bis zu 30% Energie.

#### Topfgucken

Lassen Sie den Topfdeckel geschlossen und sparen Sie so bis zu 17% Strom.

#### Wasser

Verwenden Sie weniger Wasser zum Garen. Das spart Energie und schont die Vitamine.

#### Wasserkocher

Erhitzen Sie kleine Mengen Wasser im Wasserkocher. Das ist wesentlich energiesparender.

### Info

Kleingeräte sind, was den Energieverbrauch angeht, oft sehr viel günstiger.

## Backen Sie energiesparend?

### Backofentür

Vermeiden Sie unnötiges Öffnen der Backofentür. Sie sparen bis zu 20% Strom.

### Toaster

Backen Sie Ihre Brötchen auf einem speziellen Aufsatz über dem Toaster auf. Gegenüber dem Backofen sparen Sie so bis zu 70% Energie.

### Umluftherd

Nutzen Sie die Möglichkeit, im Umluftherd auf bis zu 4 Ebenen gleichzeitig zu backen. Je nach Anwendung lassen sich so 25–40% Energie sparen.

### Vorheizen

Verzichten Sie wenn möglich aufs Vorheizen. Sie sparen so bis zu 17% Strom.





## Eiskalt berechnet – Kühlen und Gefrieren

Kühl- und Gefriergeräte hängen rund um die Uhr am Stromnetz und verbrauchen Energie, wenn es zu warm wird. Hier einige Tipps, wie Sie den Energieverbrauch reduzieren und Kosten sparen können.

### Kühlen und gefrieren Sie energiesparend?

#### Abkühlen

Lagern Sie nur abgekühlte Lebensmittel in Kühl- oder Gefriergeräten, sonst muss das Gerät unnötig kühlen.

#### Abtauen

Tauen Sie Ihr Gerät regelmäßig ab. Vereiste Geräte verbrauchen mehr Energie.

#### Effizienz

Entscheiden Sie sich für Geräte mit mindestens der Effizienzklasse A. Kaufen Sie ein Gerät, das Ihrem Bedarf entspricht und somit immer optimal ausgenutzt wird.

#### Gummidichtungen

Reinigen und kontrollieren Sie regelmäßig die Gummidichtungen, bevor Kälte entweichen kann. Erneuern Sie die Dichtungen wenn nötig.

#### Lüftungsgitter

Halten Sie das Lüftungsgitter frei von Staub. Das fördert die Luftzirkulation zum Abkühlen der Kühlflüssigkeit.

#### Modernität

Erneuern Sie sehr alte Geräte. Der Stromverbrauch hat sich in den letzten 20 Jahren um bis zu 2/3 reduziert.

#### Ordnung

Ordnen Sie den Inhalt Ihres Kühl- und Gefriergerätes. Das vermeidet langes Öffnen beim Suchen.

#### Platzwahl

Stellen Sie Gefriergeräte an einen kühlen Platz. Je niedriger die Umgebungstemperatur, desto niedriger der Stromverbrauch.

#### Sonne

Meiden Sie direkte Sonneneinstrahlung.

#### Superfrost

Nutzen Sie die Superfrostfunktion für größere Einfrieremengen. 8 Stunden vorher einschalten.

#### Temperatur

Prüfen Sie die Innentemperatur. Ein Kühlschrank sollte +7 °C, ein Gefrierschrank –18 °C kalt sein.

# Energiesparen beim Arbeiten – Büro und Medien

Von Energiesparlampen über Leuchtstoffröhren bis hin zu Zeitschaltuhren bietet Ihr Büroalltag eine Vielzahl von Möglichkeiten, Energie zu sparen.

## Leben Sie in einem energiesparendem Umfeld?

### Arbeitspausen

Schalten Sie während Arbeitspausen Ihre Geräte ab.

### Bildschirmschoner

Bildschirmschoner sind gut für den Bildschirm, verbrauchen aber Strom. Sie können den Computer auch so einstellen, dass der Monitor sich z. B. nach 10 Minuten Nichtbenutzung ausschaltet.

### Drucker und Scanner

Schalten Sie die Geräte nur dann ein, wenn sie zum Einsatz kommen.

### Energiesparfunktion

Aktivieren Sie die Energiesparfunktion Ihres Computers, sie ist meist nicht automatisch aktiv.

### Energiesparlampen

Benutzen Sie Energiesparlampen. Sie befinden sich in der Effizienzklasse A oder B, Glühlampen in C.

### Fernseher

Ein neuer, großer Plasmafernseher verbraucht oft bis zu 8-mal mehr Energie als ein mittelgroßes Bildröhrengerät.

### Ladegeräte/Steckernetzteile

Nehmen Sie Steckernetzteile bei Nichtgebrauch vom Netz.

### Leuchtstoffröhren

Verwenden Sie Leuchtstoffröhren. Sie haben eine bis zu 10-mal längere Lebensdauer als Glühlampen und verbrauchen 80% weniger Strom.

### Modernisieren

Denken Sie über den Ersatz von alten durch neuere, energiesparende Geräte nach.

### Stand-by

Vermeiden Sie die Stand-by-Funktion der Geräte. Schalten Sie sie lieber ganz ab.

### Steckerleisten

Benutzen Sie Steckerleisten mit Ausschalter. So lassen sich mehrere Geräte gleichzeitig ausschalten.



Tipps

Planungstipps bietet die Homepage der Fördergemeinschaft Gutes Licht unter [www.licht.de](http://www.licht.de)

 Info

Sinnvoller Umgang mit Ressourcen ist kinderleicht. Deswegen können schon die Kleinsten lernen, welches Verhalten Wärme, Wasser und Strom spart und somit umweltschonend ist. Schließlich beeinflussen Ihre Kinder den Energie- und Wasserverbrauch Ihres Hauses und damit die Auswirkungen auf die Umwelt – genauso wie Sie selbst. Es zahlt sich also aus, frühzeitig ein Bewusstsein für energiesparendes, verantwortungsvolles Verhalten zu fördern. Für die Zukunft Ihrer Kinder, für Ihre Energiekosten und für die Umwelt.

\* **Energieeinsparung bis zu 40 %**  
Mit moderner Erdgas-Brennwerttechnik – bspw. mit Erdgas – gegenüber einem alten Heizkessel mit einem durchschnittlichen Nutzungsgrad von 65 %.

\*\*\* **Energieeinsparung bis zu 30 %**  
Sie können bis zu 30 % weniger Energie verbrauchen, wenn Sie von einem herkömmlichen Elektroherd mit normalen Kochplatten auf einen Induktionsherd umstellen.

\*\* **Energieeinsparung bis zu 40 %**  
Energiesparprogramme (E-Taste) bei Waschmaschinen reduzieren den Stromverbrauch um bis zu 40 %.

\*\*\*\* **Energieeinsparung bis zu 80 %**  
Energiesparlampen sind meist in den Leistungsklassen zwischen 5 Watt (entspricht einer Glühlampe von 25 Watt) und 20 Watt (entspricht einer Glühlampe von 100 Watt) erhältlich.

## Absender

Stadtwerke Bad Pyrmont Energie & Verkehrs GmbH  
Südstraße 3  
31812 Bad Pyrmont  
Telefon: 0 52 81/91 5-0  
Telefax: 0 52 81/91 5-146  
[www.stadtwerke-bad-pyrmont.de](http://www.stadtwerke-bad-pyrmont.de)



**Stadtwerke  
Bad Pyrmont**

Energie & Verkehrs GmbH