

Liste für den Energiecheck zu Hause

Stand: Februar 2011

Über 50 % unseres alltäglichen Energieverbrauchs entfällt auf das Heizen! Hier macht sich Energie sparen besonders bezahlt. Deshalb hier einige kostengünstige Tipps:

Heizen	☒	Checkpunkt	Lösung
	☐	Herrscht in Ihren Räumen ein gesundes Klima? In Wohn- und Arbeitsräumen ist eine Temperatur von 20 °C, in der Küche 18 °C, im Schlafzimmer 17 °C und in Fluren 15 °C ausreichend	Jedes Grad weniger spart rund sechs Prozent Heizenergie. Mit niedrigeren Raumtemperaturen schonen Sie Ihren Geldbeutel und die Umwelt. Die Stufe 3 eines Thermostatventils entspricht etwa 20 °C.
	☐	Wie steht es nachts um die Raumtemperatur bei Ihnen? Senken Sie diese ab?	Die Raumtemperatur nachts um bis zu 5 °C zu senken, spart Energie. Geschlossene Rolläden, Fensterläden und Vorhänge helfen, unnötige Wärmeverluste über die Fenster zu vermeiden. Aber Vorsicht: Gardinen und Vorhänge dürfen nicht die Thermostatventile verdecken, sie funktionieren sonst nicht mehr richtig.
	☐	Steht ein Urlaub an oder allgemein eine Zeit längerer Abwesenheit?	Drehen Sie die Heizung herunter oder gar auf die Frostschutzposition des Thermostatventils. Sind Sie nur ein bis zwei Tage abwesend, reicht ein Senken der Durchschnittstemperatur auf 15 °C, bei längerer Abwesenheit auf 12 °C.
	☐	Gibt Ihr Heizkörper "Glucksgeräusche" von sich oder wird er trotz aufgedrehten Thermostats nicht mehr richtig warm?	Es könnten sich während der heizfreien Zeit Luftpolster gebildet haben. Öffnen Sie das Entlüftungsventil Ihres Heizkörpers und halten Sie ein Gefäß darunter. Warten Sie bis Wasser kommt, dann schließen Sie das Ventil wieder. Durch Entlüften und Reinigen erhöhen Sie die Wärmeabgabe Ihres Heizkörpers.
	☐	Die Heizungsumwälzpumpe ist ein versteckter Stromfresser. Nutzen Sie eine solche?	Häufig sind 3-stufige Pumpen eingesetzt. Meist reicht auch Stufe 1 oder 2. Besser noch: Energiesparpumpe (ca. 7 W) bzw. drehzahlge-regelte Pumpe.
	☐	Wie alt ist Ihr Heizkessel?	Moderne Kessel brauchen gegenüber alten bis zu 40 % weniger Energie.
Heizen/Dämmen	☐	Sind Ihre Heizungsleitungen auch dort gut gedämmt, wo sie durch ungeheizte Räume – z. B. im Keller – verlaufen?	Bevor das Wasser den Heizkörper erreicht, hat es einen langen Weg vor sich. Eine nachträgliche Wärmedämmung der Rohre macht sich innerhalb kurzer Zeit bezahlt.
	☐	Sind Ihre Heizkörper in Nischen angebracht?	In diesen Heizkörpernischen sind die Wände besonders dünn. Wärme kann ungenutzt nach draußen entweichen. Eine nachträgliche Innenwanddämmung in der Nische kann sehr wirtschaftlich sein. Ist der Abstand zwischen Heizung und Wand so gering, dass eine nachträgliche Dämmung nicht möglich ist, kann das Einschieben einer dünnen Dämmfolie aus Aluminium als Notlösung dienen.
Bauliche Maßnahmen ermöglichen natürlich noch größere Energieeinsparungen, die aber auch mit zusätzlichen Kosten verbunden sind. Bis zu 70 % der Heizenergie können Sie alleine durch verbesserte Wärmedämmung der Außenwände, des Dachbodens und des Kellers sowie durch den Einbau von Wärmeschutzverglasung in Fenster einsparen. Wohnen Sie in einer Mietwohnung, so ist Ihr Vermieter für die Wärmedämmmaßnahmen zuständig. Sprechen Sie doch einmal mit ihm darüber.			

Strom	☒	Checkpunkt	Lösung
	☐	Stecken Ihre Netzteile und Ladegeräte immer in der Steckdose?	Auch wenn kein Gerät angeschlossen ist, brauchen Netzteile und Ladegeräte ständig Strom. Hier gilt: Stecker ziehen oder eine schaltbare Steckdosenleiste nutzen.
	☐	Benutzen Sie herkömmliche Glühlampen in Ihrem Haushalt?	Tauschen Sie diese gegen Energiesparlampen aus. Sie verbrauchen bei gleicher Helligkeit nicht nur bis zu 80 % weniger Energie, sie haben auch eine sechs- bis fünfzehnmal längere Lebensdauer.
	☐	Ist Licht in Räumen angeschaltet, die nicht genutzt werden?	Ausschalten hilft, Energie zu sparen.
	☐	Haben Sie vor der Neuanschaffung von Haushaltsgeräten auf deren Energieeffizienzklasse geachtet?	Die Stromkosten liegen über die gesamte Lebensdauer gesehen oftmals höher als der Anschaffungspreis des Geräts. Kaufen Sie keine Geräte, die unter der Klasse A liegen. Bei Kühl- und Gefriergeräten wählen Sie A+ oder A++, diese verbrauchen ein Drittel bis die Hälfte weniger als ein Gerät der Klasse A. <u>Übersicht über Besonders sparsame Haushaltsgeräte</u>
	☐	Steht Ihr Kühlschrank neben dem Herd, der Spülmaschine, der Heizung oder in der Sonne?	Der Kühlschrank mag es kühl. Die abgestrahlte Wärme muss er innen wieder abkühlen. Die Luft an der Rückseite sollte gut zirkulieren können, seine eingestellte Temperatur sollte bei 7 °C liegen.
	☐	Haben Sie beim Kochen den Deckel drauf?	Beim Kochen können Sie bis zu 25 % Energie sparen, wenn Sie den Deckel auf dem Topf lassen. Der Topf sollte genau der Herdplattegröße entsprechen und eben auf der Herdplatte aufliegen. Ein Elektroherd heizt nach, schalten Sie also ruhig die Platte etwas früher aus.
Lüften	☐	Sind Sie ein Freund von Vor- und Kochwäsche?	Heutzutage ist die Waschwirkung der Waschmittel so gut, dass normal verschmutzte Wäsche auch bei 60 °C sauber wird. Für das Bunte reichen in der Regel 30 bis 40 °C vollkommen aus. Sie sparen im Gegensatz zur Kochwäsche 50 % an Energie und schonen dazu noch die Kleidung. Auch eine Vorwäsche ist oftmals überflüssig.
	☐	Sind die Fenster gekippt?	Vermeiden Sie ständig angekippte Fenster. Lüften Sie statt dessen zwei bis dreimal am Tag bei weit geöffnetem Fenster, am besten mit Durchzug (Stoßlüftung).
	☐	Sind die Fenster in ungenutzten Räumen geöffnet?	Versuchen Sie, das Schließen der Fenster bei Verlassen des Raumes - wie das Licht abschalten - zu einer Routine werden zu lassen.
	☐	Ist die Heizung beim Lüften an?	Drehen Sie den Heizkörper ab, so lange Sie lüften. So vermeiden Sie unnötigen Heizwärmeverlust.

