



# Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR UMWELT, KLIMA UND ENERGIEWIRTSCHAFT

## Energiespartipps

**Stand: August 2022**

Liebe Energiesparerin, lieber Energiesparer,

die Preiseskapaden der letzten Zeit bei Heizöl, Gas, Benzin und Diesel sowie stark steigende Strompreise führen uns allen ganz eindringlich vor Augen, dass Energie ein rares und immer teurer werdendes Gut ist. Energiesparen und erneuerbare Energien haben sich bisher schon gelohnt und werden sich bei steigenden Preisen zukünftig noch mehr auszahlen.

Diese Tipps zeigen Ihnen, wo die großen und kleinen Einsparpotenziale liegen und vor allem auch, wie einfach und schnell Sie im Alltag Energie sparen und Kosten senken können. Und nicht zu vergessen: Jeder eingesparte Euro ist praktizierter Umweltschutz und kommt unserem Klima zugute.

Die angegebenen Einspareffekte sind in ihrer jeweiligen Größenordnung oder Bandbreite vielfach abhängig vom Nutzerverhalten und Gebäudestandard und beeinflussen sich zum Teil auch gegenseitig. Deswegen dürfen Sie die Einsparpotenziale nicht alle einfach addieren, auch wenn jede Maßnahme für sich ihren Beitrag leistet. Aber freuen können Sie sich trotzdem über jeden einzelnen Gewinn.

Ihr Ministerium für Umwelt, Klima und Energiewirtschaft Baden-Württemberg

## **Tipps und Hinweise:**

- Die hier genannten Einsparpotenziale sind Durchschnittswerte. Sie gelten für die Realisierung einzelner Maßnahmen und sind, da sich diese gegenseitig beeinflussen können, nicht alle addierbar. Abhängig vom individuellen Verhalten und dem Gebäudestandard sind zudem Abweichungen nach oben oder unten möglich. Die Angaben über die Einsparpotenziale erfolgen deshalb auch ohne Gewähr.
- Jede Energieberatung gibt Ihnen wertvolle Entscheidungshilfen und wird sogar bezuschusst.
- Lassen Sie Modernisierungsmaßnahmen grundsätzlich von Fachfirmen ausführen, denn nur qualitativ hochwertige Baustoffe und eine fachgerechte Ausführung sichern den langfristigen Erfolg.
- Holen Sie mindestens drei Angebote ein. So erhalten Sie beste Informationen zum Preisgefüge und zu den verschiedenen Ausführungsarten. Lassen Sie sich die Unterschiede in den Angeboten erläutern.
- Informieren Sie sich über die staatlichen Förderprogramme zur Energieeinsparung. Diese machen geplante Maßnahmen noch attraktiver.

# 1 Wärmedämmung

## 1.1 Alles nur Fassade?

Bei weitem nicht, denn mit einer Fassadendämmung lassen sich Einsparungen von über 20 Prozent der Heizkosten realisieren.

## 1.2 Nie oben ohne

Warme Luft steigt nach oben. Das sollte aber spätestens bei der obersten Geschosdecke oder beim Dach ein Ende finden. Eine richtige Dämmung bringt hier eine Heizkosteneinsparung von über 20 Prozent. Sie ist in vielen Fällen durch das Gebäudeenergiegesetz (GEG) vorgeschrieben – auch zur Nachrüstung.

## 1.3 Keine kalten Füße ...

... gilt auch im übertragenen Sinn für die Heizkosten. Denn wenn die Kellerdecke gut isoliert wird, können Sie 5 bis 10 Prozent Heizkosten einsparen.

## 2 Wärmeezeugung

### 2.1 Raus mit der alten...

...eine neue Heizungsanlage kann zwischen 20 und 35 Prozent Ihrer Heizkosten einsparen. Mit optimaler Regulierung sind weitere 5 bis 8 Prozent möglich.

### 2.2 Unendlich viel Energie

Die regenerativen Energieressourcen gelten als praktisch unerschöpflich. Nutzbar für die Wärmeezeugung sind Solarenergie, Biomasse und Geothermie. Diese Energieträger entlasten die Umwelt sowie Ihre Energiekosten merklich und machen unabhängig von turbulenten Energiepreisschwankungen. Diese im eigenen Umfeld zu nutzen, ist eine lohnende Investition in die Zukunft und inzwischen im Erneuerbaren Wärmegesetz auch gesetzlich geregelt.

### 2.3 Die Sonne scheint...

...und produziert kostenlos Wärme. Mit einer Solaranlage kann diese für die Warmwassererzeugung oder sogar zur Heizungsunterstützung genutzt werden. Damit können bis zu 65 Prozent Kosten für die Warmwasserbereitung eingespart werden. Das entspricht circa 5 bis 10 Prozent Ihrer Brennstoffkosten und macht pro Person im Jahr circa **70 Euro** aus.

### 2.4 Bestens vernetzt

Wenn die Möglichkeit besteht, sich an ein Wärmenetz anzuschließen, sollten Sie das auf alle Fälle in Erwägung ziehen. Die Wärmeversorgung liegt in professionellen Händen und Sie sparen jede Menge Platz. Zudem kann dezentral erzeugte Wärme oftmals leichter erneuerbare Energien nutzen oder später darauf umgestellt werden, ohne dass alle daran angeschlossenen Gebäude etwas verändern müssen.

## **3 Geizen beim Heizen...**

### **3.1 Mach mal Pause!**

Bei alten Heizanlagen sind Umwälzpumpen fast immer versteckte Stromfresser. Oft sind sie zu groß ausgelegt und laufen unnötig auf höchster Stufe oder sie sind, unabhängig vom Heizbetrieb, die ganze Nacht und sogar ganzjährig in Betrieb. Hocheffizienzpumpen verbrauchen oft weniger als ein Fünftel des Stromes. Pro Jahr spart das bis zu **190 Euro**.

### **3.2 Rundum eingepackt**

Sind in Ihrem Heizungskeller die Heizungs- und Warmwasserrohre noch ungedämmt? Dann verpufft viel Wärme im Keller. Isolieren lohnt sich nicht nur, sondern ist sogar gesetzlich vorgeschrieben. Sie sparen im Jahr circa **130 Euro**.

### **3.3 Zu viele Grade**

Zu hohe Raumtemperaturen sind nicht nur ungesund und steigern die Gefahr von Erkältungen, sondern kosten auch unnötig Energie und Geld. Je besser die Wärmedämmung ist, umso weniger Kälte strahlen die Wände ab, so dass schon niedrigere Temperaturen als behaglich empfunden werden. Für Wohn- und Arbeitsräume sind circa 20 Grad ausreichend, für die Küche 18 Grad, das Schlafzimmer 17 Grad und für die Toilette 16 Grad. Jedes Grad Raumtemperatur weniger spart circa 6 Prozent Heizkosten. Das sind pro Jahr circa **1,80 Euro** pro Quadratmeter Wohnfläche.

### **3.4 Alles geregelt**

Die Nachtabenkung bei der Heizung ist schon lange Standard, aber es geht noch viel individueller. Ihre persönlichen Heizzeiten können Sie bequem über elektronische Thermostatventile programmieren. Pro Quadratmeter Wohnfläche bringt Ihnen das eine Einsparung von circa **3,60 Euro** jährlich.

### **3.5 Raus mit der Luft**

Drehen Sie die Entlüftungsschrauben an den Heizkörpern zweimal im Jahr, insbesondere zu Beginn der Heizperiode, zum Entlüften auf. Das ist kinderleicht und spart bis zu **50 Euro** jährlich.

## **4 ...und Lüften**

### **4.1 Richtig dicht?**

Über undichte und schlecht schließende Fenster, Türen oder Rollladenkästen entweicht viel Wärme. Mit einer Kerze können Sie vorsichtig testen, ob Zugluft bei Ihnen ein Problem ist. Füllen Sie vorhandene Spalten mit Schaumdichtungsband oder Gummidichtungen. Mittelfristig sollten Sie aber über den Einbau neuer Fenster nachdenken. Pro Quadratmeter Wohnfläche können durch Dichtungsmaßnahmen im Jahr circa **1,10 Euro** eingespart werden.

### **4.2 Stoß statt Kipp**

Lüften Sie die Räume im Winter zwei- bis dreimal täglich circa 5 Minuten per Stoßlüftung und sorgen Sie für richtigen Durchzug, anstatt Fenster längere Zeit gekippt zu lassen. Nicht vergessen: die Heizkörperventile dabei zurückdrehen. So vermeiden Sie beim erforderlichen Luftaustausch unnötig hohe Wärmeverluste und der Wohnraum kühlt trotzdem nicht völlig aus. Summa summarum geht es hier um etwa 5 Prozent mehr oder weniger Wärme, die Sie insgesamt pro Jahr erzeugen und bezahlen müssen.

## 5 Rund ums Kochen

### 5.1 Deckel drauf

Jedem Topf den passenden Deckel und jeder Herdplatte den passenden Topf, dann benötigen Sie zwei Drittel weniger Energie. Leicht verdientes Geld: Beim täglichen Kochen mit Topfdeckel sind bei einem Elektroherd schnell pro Jahr 200 Kilowatt pro Stunde beziehungsweise rund **76 Euro** eingespart.

### 5.2 Besser drauf als drin

Benutzen Sie nicht den Backofen zum Brötchen aufbacken. Ein Toaster mit Aufsatz braucht 70 Prozent weniger Energie als ein Backofen. Das spart jedes Mal circa **0,40 Euro pro Frühstück**.

Der Spezialist macht's günstiger. Nehmen Sie zum Wasserkochen (zum Beispiel für Kaffee oder Tee) einen elektrischen Wasserkocher und nicht die Herdplatte. Wenn Sie täglich 2 Liter Wasser erhitzen, sparen Sie dadurch **26 Euro** im Jahr.

### 5.3 Rechtzeitig abschalten

Nutzen Sie die Restwärme von Elektroherd und -backofen und schalten Sie 5 bis 10 Minuten vor Ende der Gar- oder Backzeit ab.

## 6 Coole Sachen

### 6.1 Das hat richtig Klasse

Bei defekten Geräten ein Muss und bei älteren Geräten ein sinnvolles Kann: die Anschaffung energieeffizienter Geräte, möglichst mit der besten Effizienzklasse. Vergleichen Sie immer auch die Verbrauchsangaben auf dem Energielabel, um Unterschiede zwischen gleich klassifizierten Geräten zu erkennen. Beim Ersatz eines 10 Jahre alten baugleichen Kühlschranks sparen Sie mit der neuen Effizienzklasse A pro Jahr rund **130 Euro**.

### 6.2 Ein einfacher Dreh

Im Kühlschrank muss kein Frost und in der Gefriertruhe keine arktische Kälte herrschen. 7 Grad im Kühlschrank sowie minus 18 Grad im Gefriergerät reichen völlig aus. Bilden sich sogar Eisanspanzer auf der Geräteinnenwand, dann ist das Abtauen des Gerätes dringend erforderlich, da der Stromverbrauch sonst enorm ansteigt. Das Einsparpotential kann pro Jahr bis zu **45 Euro** betragen.

### 6.3 Manche mögen`s kalt

Gefriertruhen und Gefrierschränke gehören am besten in unbeheizte Räume. Damit sparen Sie pro Jahr bis zu **40 Euro**.



## 7 Sauber, sauber

### 7.1 Temperaturlimit

Bei gering verschmutzter Wäsche reichen Waschttemperaturen um 30 Grad meist völlig aus. Kaltaktive Waschmittel reinigen sogar bei noch geringeren Temperaturen. Oft kann auf die Vorwäsche verzichtet werden. Das spart rund ein Viertel der Energie, schont Ihre Kleidung und das Abwasser. Wenn Sie den Trockner unbedingt benötigen, hilft es, vorher gut zu schleudern. Am effizientesten sind Wärmepumpentrockner. Erheblich billiger und ganz klimafreundlich trocknet die Wäsche auf der Leine oder auf dem Wäscheständer.

Bei 100 Waschgängen pro Jahr mit 30 statt 60 Grad und Verzicht auf Vorwäsche und Trockner werden Sie mit rund **170 Euro** belohnt.

### 7.2 Richtig voll?

Beladen Sie Ihre Wasch- oder Geschirrspülmaschine immer mit so viel Wäsche beziehungsweise Geschirr wie möglich, sonst verschenken Sie nutzlos jede Menge Energie pro Wasch- oder Spülgang. Bedenken Sie, dass eine halbleere Maschine gleich viel Energie benötigt wie eine volle.

### 7.3 Heiße Kiste

Schließen Sie die Spülmaschine – wenn möglich – ans Warmwasser an, vor allem, wenn Sie dieses mit Solarenergie erzeugen. Dann strahlt Ihr Geschirr und Ihr Energiekonto gleich mit, denn Sie sparen damit etwa **26 Euro** pro Jahr.

### 7.4 Weniger ist mehr

Bei normalen Duschköpfen rauschen jede Minute zwischen 15 und 18 Liter warmes Wasser in den Abfluss. Besser ist ein guter Wasserspar-Duschkopf. So kommen Sie ohne Komfortverlust mit der Hälfte Wasser aus. Die Ersparnis bei täglich 10 Minuten duschen beträgt im Jahr **180 Euro** für Wasser und dessen Erwärmung.

## 8 Elektrisierend

### 8.1 Watt denn?

Auch bei der Beleuchtung können Sie viel Energie und Geld sparen. Energiesparlampen und LED (Licht emittierende Dioden) können fast überall eingesetzt werden, wo bisher Glühbirnen verwendet wurden. Ersetzen Sie fünf 60-Watt-Glühbirnen durch 10-Watt-LED, so sparen Sie bei einer Brenndauer von 3 Stunden täglich pro Jahr circa **100 Euro**.

Wegen ihrer extrem hohen Lebensdauer und der sehr großen Energieersparnis rechnen sich die etwas höheren Anschaffungskosten der LED-Lampen zum Teil nach weniger als einem Jahr. LED-Lampen gibt es in vielen unterschiedlichen Bauformen und mit unterschiedlicher Lichtfarbe. Die Farben „extra warmweiß“ oder „warmweiß“ entsprechen am ehesten denen einer Glühbirne und sind im Wohnbereich eine gute Wahl. Die Farbe „neutralweiß“ oder „tageslichtweiß“ eignet sich eher für Arbeitsbereiche. Energiesparlampen enthalten eine geringe Menge Quecksilber und müssen, wenn sie defekt sind, bei einem Wertstoffhof abgegeben werden. Defekte LED-Lampen sind als Elektronikschrott über Sammelstellen zu entsorgen.

### 8.2 Stand-by – bye

Viele elektronische Geräte lassen sich oft nicht vollständig ausschalten und verschwenden so im Stand-by-Betrieb unnötig Strom. Das ist erkennbar, wenn zum Beispiel an Ihrem Fernseher, dem Router oder der Spielkonsole permanent ein Licht brennt oder Netzteile von Geräten warm sind oder brummen. Abhilfe schaffen Steckdosenleisten mit Schalter oder funkgesteuerte Steckdosen. Ein durchschnittlicher Haushalt spart durch Vermeiden von Stand-by rund **160 Euro** im Jahr.

## 9 Mobil mit Gefühl

### 9.1 Schneller rauf?

Häufiges Bremsen und Schalten kostet beim Autofahren unnötig Energie. Vorausschauend und niedertourig fahren Sie besser. Es schont Umwelt, Nerven und Tankbudget. Moderne Motoren laufen zwischen 1.500 und 2.500 Umdrehungen pro Minute am umweltfreundlichsten. Für das Schalten gilt daher: Ab 30 Kilometer pro Stunde 3. Gang, ab 40 Kilometer pro Stunde 4. Gang, ab 50 Kilometer pro Stunde 5. Gang. Wenn Sie dazu noch Ihr Fahrzeug häufiger einmal rollen lassen, können Sie leicht etwa ein Fünftel des Kraftstoffes einsparen.

Die Ersparnis bei einem Benzinverbrauch von 7 Litern pro 100 Kilometer und einer Strecke von 10.000 Kilometern jährlich macht locker circa **270 Euro** aus.

### 9.2 Kein unnötiger Widerstand bitte

Auch unbeladene Dachgepäckträger erhöhen den Luftwiderstand beim Fahren und damit den Treibstoffverbrauch. Sie sollten diese deshalb abmontieren, wenn sie nicht gebraucht werden. Bei einer Jahresfahrleistung von 10.000 Kilometern spart das etwa 70 Liter Treibstoff oder circa 126 Euro. Bei einem Dachkoffer verdoppelt sich die Ersparnis sogar auf über **250 Euro**.

### 9.3 Richtig Druck machen

Fahren Sie Ihr Auto grundsätzlich mindestens mit dem für die volle Beladung empfohlenen Reifendruck. Der geringere Rollwiderstand hilft, circa 1 Prozent Treibstoff zu sparen. Beim Fahrrad kennt man es: Schlappe Reifen machen schlapp!

### 9.4 Kalorien- statt Spritverbrauch

Verzichten Sie darauf, Kurzstrecken mit dem Auto zu fahren. Das schont nicht nur das Klima, sondern auch den Motor. Solange er kalt ist, sind Kraftstoffverbrauch, Schadstoffausstoß und Verschleiß sehr viel höher. Jeder Kilometer, den Sie zu Fuß oder per Fahrrad zurücklegen, spart Ihnen circa **50 Cent** an Treibstoffkosten und fördert Ihre Gesundheit.

## **10 Kleinvieh macht auch Mist...**

Hier haben wir noch eine ganze Reihe an weiteren, ganz einfachen, aber dennoch wirkungsvollen, Tipps zum Energiesparen.

### **10.1 Zumachen ja, zustellen nein**

Schließen Sie in der Heizperiode die Türen, lassen Sie nachts die Rollläden oder Rollos herunter und ziehen Sie die Vorhänge zu. Stellen Sie aber Heizkörper nicht mit Möbeln zu oder decken Sie diese nicht mit Verkleidungen ab.

### **10.2 Hahn zu**

Putzen Sie die Zähne nicht bei laufendem Wasser und schon gar nicht bei laufendem Warmwasser. Das gilt auch für das Einseifen unter der Dusche, die Nassrasur und das Abspülen von Geschirr.

### **10.3 Tropft da was?**

Tropfende Wasserhähne sollten Sie umgehend reparieren, sonst geht eine erhebliche Menge Wasser – und beim Warmwasser auch Energie – verloren.

Gutes Gelingen beim Realisieren der zahlreichen Einsparmöglichkeiten und viel Spaß beim Aufbau eines stolzen Energiesparguthabens!

## 11 Hier erfahren Sie mehr

Viele Energiesparmaßnahmen sowie Energieberatungen werden gefördert.

Informationen zur Förderung sowie vertiefende Informationen zum Thema Energiesparen erhalten Sie auf unserer Website unter:

[www.um.baden-wuerttemberg.de](http://www.um.baden-wuerttemberg.de)

**Weitere interessante Anregungen und Tipps gibt es auch bei:**

[www.zukunftaltbau.de](http://www.zukunftaltbau.de)

[www.klima-sucht-schutz.de](http://www.klima-sucht-schutz.de)

[www.dena.de](http://www.dena.de)

[www.stromeffizienz.de](http://www.stromeffizienz.de)

[www.zukunft-haus.info](http://www.zukunft-haus.info)

[www.kea-bw.de](http://www.kea-bw.de)

Für eine ganz individuelle Energie- und Einsparanalyse an Ihrem Gebäude fragen Sie am besten einen Energieberater oder eine Energieberaterin.

**Diese finden Sie im Internet unter:**

[www.vz-bw.de](http://www.vz-bw.de)

[www.gih-bw.de](http://www.gih-bw.de)

[www.sanierungsfahrplan-bw.de](http://www.sanierungsfahrplan-bw.de)

[www.energie-effizienz-experten.de](http://www.energie-effizienz-experten.de)

[www.bafa.de](http://www.bafa.de)

**QUELLENVERWEIS:**

Wir bedanken uns bei der co2online gGmbH, Berlin und dem Bundesdeutschen Arbeitskreis für umweltbewusstes Management e.V., Hamburg, für die vielen zur Verfügung gestellten Energiespartipps.

**IMPRESSUM**

Herausgeber:

Ministerium für Umwelt, Klima und Energiewirtschaft Baden-Württemberg

Kernerplatz 9

70182 Stuttgart

Telefon: 0711 126-0

Telefax: 0711 126-1258

**E-Mail-Adresse:** [poststelle@um.bwl.de](mailto:poststelle@um.bwl.de)

**Internetadresse:** [www.um.baden-wuerttemberg.de](http://www.um.baden-wuerttemberg.de)

**REDAKTION:**

Harald Höflich

Ministerium für Umwelt, Klima und Energiewirtschaft Baden-Württemberg

Stand: August 2022