

Tipps: Richtig heizen und lüften

Mit den nachfolgenden Tipps lässt sich bares Geld sparen und gleichzeitig das Raumklima verbessern – für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

Richtig heizen

- Mit jedem Grad **Raumtemperatur** sinkt der Verbrauch an Heizenergie um bis zu 6 %. In Wohnräumen reichen 21 °C aus, je nach Tätigkeiten sind es zwischen 18 und 22 Grad Celsius. Bei einem Standard-Thermostat entspricht
Stufe 2 etwa 16 Grad
Stufe 3 etwa 20 Grad
Stufe 4 etwa 24 Grad
Stufe 5 etwa 28 Grad Celsius.
- Heizen Sie Räume nach Bedarf. Mit einem **Thermostatventil** am Heizkörper lässt sich die Temperatur entsprechend einstellen, mit programmierbaren Modellen sogar individuell nach Tageszeit, z. B. für ein warmes Badezimmer morgens und abends.
- **Ungenutzte Zimmer** sollten nicht auskühlen, sondern auf 16 Grad Celsius geheizt werden, da sonst aus Nebenräumen Energie abgeführt wird. Drehen Sie die Heizung nachts und bei längerer Abwesenheit herunter, schalten Sie sie aber nie ganz ab, wenn es draußen kalt ist.
- Damit sich die Wärme im Raum verteilen kann, keine Kleidung auf der Heizung trocknen sowie Verkleidungen, lange Vorhänge oder **Möbel vor Heizkörpern** vermeiden. Sie schlucken bis zu 20 % der Wärme. Auch schnell abkühlende Außenwände möglichst nicht mit Möbeln zustellen, ansonsten dauert es sehr lange, bis es im Zimmer warm wird.
- **Türen von beheizten Räumen schließen.** Gleiches gilt für Rollläden und Jalousien am Abend und über Nacht. Kühle Räume nicht mit der Luft aus wärmeren Räumen heizen, ansonsten gelangt zusätzlich Luftfeuchtigkeit in den kühlen Raum – beste Bedingungen für das Wachstum von Schimmelpilzen.
- **Gluckernde Heizungen** weisen auf Luft in der Leitung hin, die bis zu 15 % Energie kosten kann. Daher sollte die Heizung entlüftet werden.
- Heizungen regelmäßig **entstauben** und reinigen, Staub und Flusen mindern die Wärmeabgabe.
- **Heizlüfter** benötigen sehr viel Strom, ihr häufiger Einsatz rechnet sich daher nicht.

Richtig lüften

Mit der richtigen Dosis Frischluft wird das Risiko verringert, dass Wände feucht werden und sich Schimmel in der Wohnung bildet. Weitergehende Informationen finden in unserer SBV-Broschüre zum Thema [„Keine Chance dem Schimmel“](#).

- Drei bis vier Mal täglich **Stoß- oder Querlüften** mit Durchzug, das heißt: Die Fenster ganz aufmachen, am besten gleichzeitig auf den gegenüberliegenden Seiten der Wohnung. Das Lüften für drei bis fünf Minuten (im Winter) oder bis zu 20 Minuten (im Sommer) bei ganz geöffneten Fenstern und Türen ist besser als Dauerlüften und Lüften über Fenster in Kippstellung. Ist tagsüber keiner zu Hause, reicht das Lüften morgens und abends. Bei neuen, dichten Isolierglasfenstern sollten Sie häufiger lüften, dennoch sparen diese Energie.
- Auch **bei Regen** kann gelüftet werden, sofern es nicht in die Wohnung tropft. Die kalte Außenluft ist trockener als die warme Zimmerluft.
- Lüften Sie direkt **nach dem Duschen, Baden, Kochen und Schlafen**. Lassen Sie Türen zu anderen Räumen geschlossen, speziell zu weniger beheizten, um ein Kondensieren an kalten Wänden zu verhindern.
- **Innenliegende Bäder** sollten auf kürzestem Weg durch ein anderes Zimmer gelüftet werden.
- Während des Lüftens sollte die **Heizung abgedreht** sein.
- Wäsche möglichst nicht in der Wohnung, sondern auf dem Dachboden, dem Balkon oder im Freien trocknen lassen. Zimmer, in denen dennoch **Wäsche trocknet**, geschlossen lassen und häufiger lüften. Auch nach dem Bügeln empfiehlt es sich zu lüften.
- Stellen Sie **große Möbelstücke nicht direkt an die Wand**, sondern lassen Sie mehrere Zentimeter Platz, damit sich keine Feuchtigkeit sammelt.
- Kontrollieren Sie den **Wasserdampfgehalt** in der Luft mit einem Thermo-Hygrometer. Ein Wert zwischen 40 und 60 % ist ideal.

Tipps: Strom sparen

Vor allem Geräte für die Kommunikation und Unterhaltung sind wahre Stromfresser: Fernseher, Computer, Spielekonsole & Co machen ein Drittel des Stromverbrauchs in einem Haushalt aus. Somit liegen sie noch vor der so genannten „weißen Ware“ wie Waschmaschine, Kühlschrank und Gefriergerät.

Geräteeinstellungen

- Bei nicht genutzten Geräten den **Stecker ziehen**, Ausschalten ist besser als die Stand-by-Funktion. Das komplette Abschalten lohnt sich vor allem bei netzwerkfähigen Geräten wie Smart-TVs, Druckern und Spielekonsolen.
- Geräte mit externen Netzteilen von der Steckdose trennen. Am besten **Steckdosenleisten mit Ausschalter** einsetzen, um mehrere Geräte gleichzeitig vom Strom zu trennen.
- Bei Computern, Monitoren und Druckern auf Energiespareinstellungen achten, den Router nachts abschalten.

Licht

- **LED-Lampen** erzeugen nicht nur angenehmeres Licht, sie sind auch sparsamer als Energiespar- oder Halogenlampen. Sie verbrauchen bis zu 90 % weniger Strom.
- Beim Verlassen eines Raumes heißt es: **Licht aus!**

Kühl- und Gefriergeräte

- Dank höherer Energieeffizienz macht sich eine **Neuanschaffung** oft innerhalb weniger Jahre bezahlt.
- **Ein Grad mehr im Kühlschrank** senkt den Stromverbrauch um 6 Prozent. 7 Grad (Stufe 2 oder 3) im oberen Fach reichen vollkommen aus, im Gefrierschrank sind minus 18 Grad optimal.
- **Regelmäßig abtauen**: 5 Millimeter Eis an der Wand erhöhen den Verbrauch um rund 30 %.
- Gefrorenes langsam im Kühlschrank oder bei Zimmertemperatur und nicht in der Mikrowelle **auftauen**.
- Tür nicht zu lange geöffnet und **Speisen erst abkühlen** lassen, bevor sie in den Kühlschrank gestellt werden.

Geschirrspüler

- Wer das **Wasser im Spülbecken** nicht zu häufig wechselt, nicht intensiv nachspült und eine größere Menge Geschirr mit einer Wasserfüllung abwäscht, verbraucht weniger Energie als mit dem Einsatz einer Geschirrspülmaschine.

- Geschirrspüler nur einschalten, wenn er **voll beladen** ist.
- Geschirr **nicht vorspülen**, sondern nur von groben Speiseresten befreien.
- Siebe und Sprühdüsen der Sprüharme **regelmäßig reinigen**.
- Nur bei sehr stark verschmutztem Geschirr das Intensivprogramm und sonst vorzugsweise die **Sparprogramme** wählen. Das Reinigen bei Temperaturen von nur 45 bis 55 Grad spart Wasser und Energie, obwohl es länger dauert.
- Bei einer Neuanschaffung lieber Standard-Geräte mit **60 Zentimetern Breite** wählen. Sie verbrauchen im Verhältnis weniger Energie als schmale.

Kochen und backen

- Töpfe und Pfannen aus Edelstahl mit Kupfer- oder Aluminiumboden sowie aus emailliertem Stahl sorgen für eine gute Wärmeübertragung, während **ungeeignetes Kochgeschirr** bis zu 15 % Energieverlust bedeutet.
- Die **Durchmesser von Topf und Kochplatte** sollten zusammenpassen. Sonst gehen bis zu 20 % Energie verloren.
- Kochen ohne Deckel verbraucht dreimal so viel Strom wie das **Kochen mit Deckel**. Ein Schnellkochtopf spart 30 % und ist ideal für lange Garzeiten.
- **Nachwärme nutzen** und beim Kartoffelkochen 5 bis 10 Minuten, beim Reisgaren sogar 20 Minuten vor Kochzeitende ausschalten.
- Gemüse möglichst **klein schneiden** und mit wenig Wasser kochen.
- Beim Backofen auf das Vorheizen – u. a. für die Zubereitung von Aufläufen, Fertiggerichten, Pizzas oder Kuchen – verzichten. Das **Backen mit Umluft** spart etwa 15 % Energie im Vergleich zu Ober- und Unterhitze.
- Wasser- und Eierkocher sind gute Alternativen zum Herd und sparen 50 % Energie ein, **Brötchen vom Toaster** statt aus dem Backofen sparen sogar 70 %.

Waschen und trocknen

- Verzicht auf Kochwäsche und den Vorwaschgang. **Waschen bei 30 bis 40 Grad** reicht für normal verschmutzte Kleidung aus und hat den Vorteil, dass die Kleidung länger hält.
- Trommel **komplett befüllen**.
- **Wäschetrockner sind Stromfresser**. Soweit es das Wetter zulässt, lieber Wind und Sonne nutzen – auch im Winter. Bei Einsatz eines Trockners die Wäsche vorher im höchsten Gang schleudern.

Fernseher/Computer

- Ein Plasmafernseher der ersten Generation verbraucht noch bis zu 500 Watt, ein vergleichbares **LED-Modell** ein Zehntel davon. Eine Neuanschaffung kann sich also lohnen. Dabei auf das Energiesparlabel achten. Und es gilt: Je größer der Bildschirm, desto mehr Strom wird verbraucht.
- Notebooks und vor allem **Tablets** sind sparsamer als Desktoprechner.

- **Spielekonsolen** auch nachts ganz abschalten, da sie im Stand-by-Modus eigenständig Updates installieren oder die USB-Anschlüsse mit Strom versorgen.
- Muss es ein **High-End-Gaming-Computer** sein? Wird er 3,5 Stunden pro Tag genutzt, könnte man dafür im Jahr die Wäsche 500 Mal waschen, fast 1.900 Kilometer elektrisch fahren oder ein Jahr lang 2 Kühl-/Gefriergeräte betreiben.

Duschen statt baden

- Nicht unnötig, zum Beispiel während des Einseifens, warmes Wasser laufen lassen. Möglichst kurz und bei **nicht zu hohen Temperaturen** duschen.
- Mit **Sparduschköpfen** lässt sich der Wasserverbrauch um bis zu 50 % reduzieren. Das spart zugleich Abwasser- und Energiekosten. Die Temperatur am Durchlauferhitzer nicht zu hoch einstellen, am besten so, dass der Wasserhahn auf „ganz heiß“ die angenehmste Temperatur hat.
- Hände werden auch **mit kaltem Wasser** richtig sauber und von Mikroorganismen wie Bakterien gereinigt.

Quellen: Stadtwerke Flensburg / VNW / Verbraucherzentrale.de