



Energiewechsel-Kampagne des BMWK

Energie sparen – was private Haushalte tun können

In den 41 Millionen Haushalten in Deutschland wird der Energiebedarf zu rund 60 Prozent aus Erdgas, Öl und Kohle gedeckt. Mehr als zwei Drittel der Energie werden für das Heizen von Räumen und das Bereiten von Warmwasser verwendet, das restliche Drittel zum Betrieb von Haushaltsgeräten. Dieser Verbrauch lässt sich wirtschaftlich und ohne Einbußen an Lebensqualität reduzieren – sowohl mit kurzfristig machbaren Dingen als auch mit größeren Maßnahmen.

Verhaltensänderungen mit großer Wirkung:

- **Warmwasser sparen:** Besser kurz duschen statt baden. Einen Energiesparduschkopf einbauen. Und fürs Wäschewaschen reichen oft 30°C statt 60°C oder 90°C.
- **Richtig lüften:** Besser die Fenster für kurze Zeit ganz aufmachen, als für längere Zeit „auf Kipp“ stellen. Zudem gilt: Fenster auf, Heizung aus.
- **Senkung der Raumtemperatur:** Die Raumtemperatur nur um ein Grad senken – das spart bis zu sechs Prozent an Verbrauch. Wenn Heizkörper nicht durch Möbel zugestellt oder von Vorhängen abgedeckt sind, kann die erwärmte Luft optimal zirkulieren. Bei deutlich unterschiedlichen Raumtemperaturen auf geschlossene Türen achten.
- **Verbrauchswerte für Heizung und Warmwasser kennen – Beratung suchen:** Wer seinen Energieverbrauch für Heizung und Warmwasseraufbereitung kennt, kann das individuelle Einsparpotenzial besser einschätzen. Mieterinnen und Mieter können eine zeitnahe Heizkostenabrechnung anfordern, die den Gesamtverbrauch des Gebäudes mit Bezug auf die jeweiligen Energieträger berücksichtigt. Ist diese intransparent, bieten Verbraucherzentrale oder Mietervereine Beratung.
- **Energiesparend kochen, backen und waschen:** Deckel auf den Topf und die zur Topfgröße passende Herdplatte nutzen. Meist kann der Kochvorgang verkürzt und die Restwärme zum Fertigbaren genutzt werden. Wer bei Umluft bäckt, spart das Vorheizen und kann die Temperatur reduzieren. Beim Waschen die Maschine immer voll beladen. Und: dem Wäschetrockner mal eine Pause gönnen und den Wäscheständer nutzen. Was ebenfalls spart: Gefrierfach regelmäßig abtauen.

Diese Maßnahmen lassen sich kurzfristig umsetzen:

- **Heizung regelmäßig warten und hydraulischen Abgleich machen lassen:** Warum nicht die jährliche Heizungs- und Wartung mit einem hydraulischen Abgleich verbinden?

Richtig eingestellt verbessert die Heizung den Komfort und spart bis zu 15 Prozent Energie. Die „Bundesförderung für effiziente Gebäude – Einzelmaßnahmen (BEG EM)“ bezuschusst den hydraulischen Abgleich mit 20 Prozent der Kosten.

- **Türen und Fenster abdichten:** Dichtungen an Fenstern zu erneuern und Türen zu unbeheizten Räumen abzudichten, reduziert Wärmeverluste. Außenliegende Rollläden, innenliegende Jalousien und Vorhänge sorgen im geschlossenen Zustand dafür, dass im Winter kalte Luft draußen bleibt, und schützen im Sommer vor Hitze.
- **Installation wassersparender Armaturen und smarter Thermostate:** Spararmaturen in Bad und Küche reduzieren deutlich den Verbrauch. Mit smarten Thermostaten lässt sich die Temperatur in jedem Raum individuell einstellen.
- **Austausch ineffizienter Geräte im Haushalt:** Bei Anschaffung von Neugeräten am besten am europaweit einheitlichen EU-Energielabel orientieren. Wichtig: Altgeräte unbedingt fachgerecht entsorgen.

Langfristige Veränderungen schon heute anstoßen:

- **Dämmung von Außenwänden, Kellerdecke, oberer Geschossdecke bzw. des Dachgeschosses:** Für Maßnahmen an der Gebäudehülle (Wände und Dach) kann die „Bundesförderung für effiziente Gebäude – Einzelmaßnahmen (BEG EM)“ beansprucht werden. Die Beratung durch eine Energieeffizienz-Expertin oder einen -Experten ist dafür verpflichtend. Ein Sanierungsfahrplan hilft, die erforderlichen Maßnahmen aufeinander abzustimmen und die Förderung zu erhöhen.
- **Erneuerung des Heizsystems, Umstellung auf erneuerbare Energien:** Eine klimafreundliche Alternative zu alten Öl- oder Gasheizungen bieten Wärmepumpen und Biomasseheizungen. Für die Umstellung und Erneuerung des Heizsystems steht ebenfalls die „Bundesförderung für effiziente Gebäude – Einzelmaßnahmen (BEG EM)“ zur Verfügung.
- **Energieeffiziente Fenster einbauen:** Alte Fenster sind oft nicht richtig dicht. Wenn es durchs Fenster zieht, wird buchstäblich zum Fenster raus geheizt. Im Winter geht teure Wärme verloren und im Sommer heizt sich der Raum zusätzlich auf. Mit energieeffizienten Fenstern lassen sich die Energiekosten für Wohnräume um 10 bis 20 Prozent senken.