

# 4 Tipps

## zum Senken der Stromkosten

### 1. Stromverbrauch checken:

Wer Strom sparen will, sollte sich zunächst einen Überblick verschaffen, an welchen Stellen im Haushalt Strom verbraucht wird. Mit dem kostenlosen Online-Stromsparcheck der dena können Verbraucher unter [www.stromeffizienz.de](http://www.stromeffizienz.de) in wenigen Minuten ihren Stromverbrauch durchleuchten. Der Check rechnet außerdem konkret vor, wie viel Stromkosten in den unterschiedlichen Bereichen im Haushalt eingespart werden können.

**2. Auf die Waschtemperatur achten:** Je höher die eingestellte Waschtemperatur, desto mehr Strom verbraucht ihre Waschmaschine. Dank moderner Waschmittel können Verbraucher getrost auf den Kochwaschgang verzichten. Wird leicht verschmutzte Wäsche bei 40 statt bei 60 Grad gewaschen, spart das rund 50 Prozent an Strom und Kosten. Wer darüber hinaus das Energiesparprogramm der Waschmaschine nutzt und darauf achtet, dass die Maschine bei jedem Waschvorgang möglichst voll beladen ist, kann zusätzlich sparen.

**3. Energiesparlampen einsetzen:** Wer immer noch herkömmliche Glühlampen benutzt, kann auf effiziente Lampen umsteigen, um seine Stromkosten zu reduzieren. Energiesparlampen verbrauchen bis zu 80 Prozent weniger Strom als herkömmliche Glühlampen und halten mindestens zehn Mal so lange.

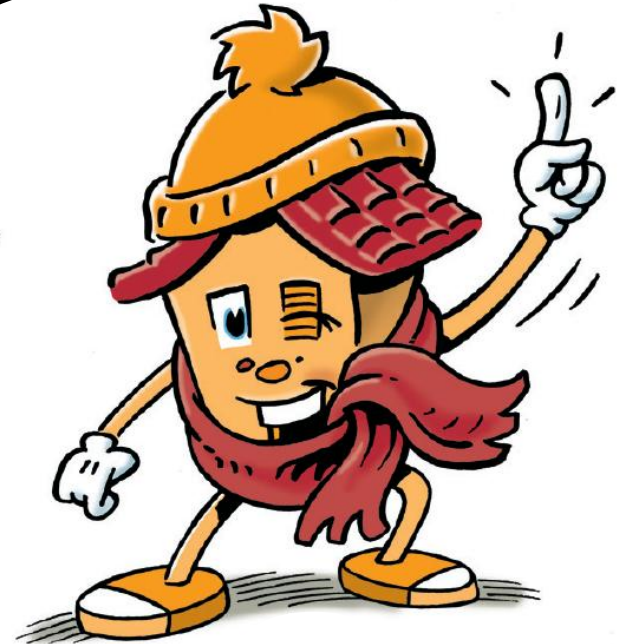
**4. Stand-by Verbrauch vermeiden:** Viele Geräte – zum Beispiel Fernseher, DVD-Player oder Set-Top-Boxen verbrauchen auch nach dem Ausschalten im Stand-by-Betrieb unnötig Strom. Wer hier konsequent alle Geräte vom Netz trennt, kann seine Stromrechnung um rund 80 Euro im Jahr entlasten. Mit schaltbaren Steckdosenleisten lassen sich mehrere Geräte zusammenschließen und nach dem Ausschalten bequem vom Netz trennen.



Energieagentur  
Rems-Murr gGmbH

Energieagentur Rems-Murr gGmbH  
Gewerbestraße 11  
71332 Waiblingen  
Tel.: 07151/975173-0  
Fax: 07151/975173-19  
[info@ea-rm.de](mailto:info@ea-rm.de)

## Tipps zum Energiesparen



Energieagentur  
Rems-Murr gGmbH

## Energiesparend Wohnen

Ärgern Sie sich auch über hohe Energiepreise? Die Kosten für Heizung und Warmwasser steigen. Die Kosten für Heizenergie haben sich in den vergangenen zehn Jahren fast verdoppelt. Bis zu 30 Prozent der Heizkosten können durch einfache Maßnahmen eingespart werden.

**Die folgenden Tipps helfen Ihnen die Wärmeübertragung zu verbessern, die Heizzeiten zu verkürzen und Energie- und Stromkosten zu sparen:**

### Richtig heizen und lüften

Wesentliche Faktoren für Wohlbefinden und Energieeinsparung sind: richtig lüften, richtig heizen und richtig einrichten. Durch richtiges Lüften können Sie die Luftqualität in Ihrem Haus entscheidend verbessern und Heizkosten sparen.

## So lüften Sie optimal:

- **Vermeiden Sie ständig gekippte Fenster.**  
Sie erhöhen den Energieverbrauch und Ihre Heizkosten drastisch, wenn Fenster über längere Zeit oder immer gekippt bleiben. Kurzes Stoßlüften bei weit geöffneten Fenstern und geschlossenem Heizkörperventil sorgt für frische Luft und geringe Energieverluste. Lüften Sie nach Bedarf, ein über Nacht gekipptes Fenster im Schlafzimmer sollten Sie tagsüber schließen.
- **Achten Sie beim Stoßlüften auf die Innentüren.**  
Wenn Sie beispielsweise morgens die Schlafräume lüften, können die Innentüren offen bleiben. Der Luftwechsel wird dann wesentlich größer, vor allem bei weit geöffneten Fenstern. Wenn Sie hingegen Bad und Küche wegen kurzzeitiger hoher Feuchtigkeit lüften, sollten die Innentüren geschlossen bleiben. Ausnahmen: querlüften mit geöffneten Fenstern an mehreren Gebäudeseiten.

## - und so heizen Sie optimal:

- **Richtig heizen.**  
Ihr Wohnklima wird auch von der Temperatur bestimmt, die in Ihrem Haus herrscht. Zudem können Sie selbst den Verbrauch von Heizenergie beeinflussen. Mit folgenden Maßnahmen halten Sie die Raumtemperaturen behaglich und sparen dabei auch noch Energie:
- **Schalten Sie den Heizkörper immer ab, wenn Sie das Fenster öffnen.**  
Ist das Thermostatventil Ihres Heizkörpers beim Lüften geöffnet, wird unnötige Wärme nach außen verheizt. Denn das Thermostatventil regelt die Wärmeabgabe des Heizkörpers: Ist die Temperatur im Raum niedriger als die eingestellte Solltemperatur, z. B. durch eintretende kalte Luft bei geöffnetem Fenster, öffnet das Ventil vollständig und erhöht die Wärmeabgabe des Heizkörpers. Dadurch wird unnötig viel Energie verbraucht. Ist das Fenster zu, können Sie das Ventil öffnen.
- **Drosseln Sie die Heizung nachts.**  
Nachts sollten Sie in jedem Fall die Raumtemperatur verringern. Ein Griff an das Thermostatventil genügt. Oder Sie stellen die Temperaturabsenkung gleich über Ihren Heizungsregler ein.

## Einrichtungstipps

Heizkörper sind nicht selten hinter Gardinen oder Möbeln verborgen oder teilweise durch Verkleidungen verdeckt. In diesen Fällen wird die Wärmeabgabe der Heizkörper behindert und weniger Wärme in den Raum abgegeben. Oder das Thermostatventil muss weiter geöffnet werden, um die gewünschte Raumwärme zu erreichen. In ungünstigen Situationen kann die Wunschtemperatur sogar überhaupt nicht erreicht werden.

- **Heizkörper** frei lassen und nicht verdecken.
- **Thermostatventile** müssen die Raumtemperatur „fühlen“ können. Sie dürfen nicht verstellt oder hinter Vorhängen verborgen sein, damit sich kein Wärmestau bildet.
- **Möbel** und Verkleidungen behindern die Wärmeabgabe der Heizflächen – ebenso dicke Lackschichten auf dem Heizkörper, die von vielen Anstrichen herrühren.

### Strom sparen mit Haushaltsgeräten

Etwa ein Drittel des privaten Stromverbrauchs geht auf Kosten von Kühlschrank und Co. Die so genannte Weiße Ware birgt aber auch ein erhebliches Einsparpotenzial. Achten Sie deshalb beim Kauf neben dem Preis-/Leistungsverhältnis auch auf die Energieeffizienz der Geräte. Denn nur dann können Sie sicher sein, dass diese auf Dauer günstig sind. Das senkt Ihre Stromkosten und ist gut für Umwelt und Klimaschutz.