

Verbraucherverhalten:

Allgemeine Tipps für den gesamten Haushalt			
Nr.	Maßnahme	Einspar-Potenzial	Hinweise
1	Heizungstemperatur herunterregeln: Bewohnte Räume und Kinderzimmer 20 °C, im Bad 22 °C, Schlaf- und Nebenräume mindestens 16 °C; Türen zwischen Räumen unterschiedlicher Temperatur geschlossen halten	Bis zu 6 % Heizkosten pro Grad	Stufe 3 sind i.d.R. 20 °C; Stufe 4 bedeutet lediglich 4 °C mehr, nicht schnelleres Warmwerden Richtiges Lüften (siehe 5.) gegen Schimmelbildung beachten
2	Heizkörper nicht zustellen (mind. 20 cm Abstand, falls möglich sogar 50 cm)	Bis zu 5 % Heizkosten	Vorhänge über/vor den Heizkörpern erhöhen den Wärmeverlust nochmals erheblich
3	Heizlüfter und elektrische Radiatoren im Normalfall ausschalten	Abhängig vom Nutzungsverhalten	Nur im Notfall verwenden: Heizungsausfall oder Fehlen der Energieträger
4	In kalten Nächten, bzw. an heißen Tagen: Rollos, Vorhänge und Jalousien geschlossen halten	Abhängig von Art der Abdeckung/Klimagerät/Heizung	Schutz im besten Fall außen am Gebäude anbringen um direkte Einstrahlung zu vermeiden; innenliegende Schutzvorrichtungen sollten möglichst hell sein
5	Im Sommer nachts und am Morgen lüften und auf Klimatisierung verzichten; Im Winter häufiger kurzes Stoß-Lüften bei abgedrehter Heizung	Bis zu 15 %	Im Sommer längeres Querlüften, falls möglich; Kipp-Stellungen immer vermeiden, Fenster immer ganz öffnen
6	Nicht benötigte Lampen/Lichter ausschalten	Abhängig von eingesetzten Lampen und Nutzungsdauer	Smart-Home, Bewegungsmelder oder Zeitschaltuhren nutzen
7	Elektrische Geräte, falls möglich, bei längeren Reisen komplett ausstellen	Abhängig von Geräteart und Urlaubsdauer	

Hygiene in Küche und Bad			
Nr.	Maßnahme	Einspar-Potenzial	Hinweise
1	Geschirrspüler im Öko-Programm nutzen anstatt mehrmalige Wäsche per Hand (für volle Auslastung sorgen)	Bis zu 50 % (und 70 % Wasser)	Auf Vorspülen von Hand verzichten; regelmäßige Pflegeprogramme zum Durcherhitzen anwenden (Fettablagerungen)
2	Für Händewaschen, Zähneputzen, Blumengießen, Wassertank auffüllen (Kaffeemaschine, Brita etc.) kaltes Wasser verwenden	Individuell	Wasser während des Zähneputzens/Einseifens ausstellen
3	Duschen statt ein Vollbad zu nehmen	Bis zu 60 %	Sparduschkopf, niedrigere Temperatur und kürzere Duschzeit für zusätzliche Einsparung (nochmals bis zu 50 %)
4	Leistung von Durchlauferhitzer, Boiler oder Gasthermen ggf. reduzieren	Abhängig von eingesetzten Geräten und Nutzungsverhalten	Mindesttemperatur von 60 °C einhalten (Legionellen)
5	Leicht verschmutzte Wäsche statt mit 60 °C mit 30 °C im Ökoprogramm waschen	Bis zu 70 %	Für volle Auslastung der Waschmaschine sorgen
6	Wäsche statt im Trockner auf Wäscheständer/Wäscheleine trocknen (dann auch Reduzierung der Schleuderdrehzahl der Waschmaschine möglich)	Bei Komplettverzicht bis zu 8 % Energieverbrauch des Haushalts	Auch im Winter möglich, bei längerer Trockendauer; in Innenräumen jedoch für gute und regelmäßige Durchlüftung sorgen (Schimmelbildung)
7	Bei unvermeidbarer Nutzung eines Trockners (z.B. aufgrund von Platzmangel oder Schimmelbildung) bereits in der Waschmaschine eine hohe Schleuderdrehzahl verwenden (mindestens 1400 Umdrehungen/Minute)	Abhängig von eingesetzten Geräten und Nutzungsverhalten	Verringerte Trocknungszeit im Trockner spart Stromkosten
8	Haare nicht föhnen sondern an der Luft trocknen lassen, oder Handtuch verwenden	Bis ca. 150 kWh/Jahr	Bei täglicher Nutzungsdauer von ca. 15 Minuten

Backen und Kochen			
Nr.	Maßnahme	Einspar-Potenzial	Hinweise
1	Deckel drauf beim Kochen; Herdplatte früher ausschalten und Restwärme nutzen	Bis zu 60 %	
2	Flachen Topfboden verwenden; Topfgröße an Kochfeld anpassen	Bis zu 30 %	
3	Beim Backen Umluftprogramm nutzen statt Ober- und Unterhitze	Bis zu 20 %	Nutzung mehrerer Schienen bei niedrigerer Temperatur
4	Beim Backen auf Vorheizen verzichten (Ausnahme: Fisch, Fleisch, empfindliche Teige)	Bis zu 20 %	Ggf. Mehrere Backvorgänge hintereinander durchführen
5	Nicht mehr Wasser als nötig aufkochen (Topf und Wasserkocher)	Bis zu 60 %	Schnellkochtöpfe sparen ebenfalls Energie und Zeit
6	Zum schnellen, einmaligen Wasseraufkochen (Tee, Gemüsebrühe) Wasserkocher nutzen	Bis zu 40 %	z.T. auch bei Teigwaren (Gnocchi, Maultaschen etc.) möglich
7	Eierkocher statt Kochtopf verwenden	50 bis 75 %	

Kühlschrank und Gefrierfach			
Nr.	Maßnahme	Einspar-Potenzial	Hinweise
1	Standort mit kühler Umgebungstemperatur wählen; Rückseite für Abluft etwas freihalten	Abhängig von eingesetzten Geräten	Sonneneinstrahlung und Nähe zum Backofen vermeiden Kühlschrank-Gitter regelmäßig entstauben
2	Kühlschrank-Temperatur auf 7 °C; Gefrierfach-Temperatur auf 18 °C	Bis zu 6 % pro Grad	Kälteste Stellen: Rückwand und Glasplatte Wärmste Stellen: Tür sowie Obst- und Gemüsefächer
3	Häufiges und langes Öffnen der Kühlschrank-/Gefrierfachtüren vermeiden	Individuell	Gute Lager-Struktur beugt langem Suchen vor
4	Essen erst abkühlen lassen bevor es in Kühlschrank/Gefrierfach gestellt wird (abdecken)	Individuell	Aufzutauendes Essen auch in Kühlschrank (Kälteabgabe)
5	Kühlschrank vor Urlaub leer räumen, abtauen, ausstecken und offen stehen lassen	Individuell	Ggf. Urlaubs-Funktion nutzen
6	Gefrierfach regelmäßig abtauen	15 bis 45 %	Ab 1 cm Eisschicht dringend empfohlen

Multimedia			
Nr.	Maßnahme	Einspar-Potenzial	Hinweise
1	Beleuchtung an allen technischen Geräten und Bildschirmen reduzieren (Smartphones, Laptops, Monitore, Fernseher, Radio etc.)	15 bis 30 % bei Absenkung auf 60 % Bildschirmhelligkeit	Erhöht häufig auch die Lebensdauer des Gerätes
2	Tablet oder Laptop statt Desktop nutzen, insbesondere für „reines Surfen“ oder zum Filme schauen	10 bis 70 %, je nach Nutzung	Auch für leistungsstarke Anwendungen (Gaming, Grafik-Programme etc.) gibt es passende Laptops
3	Energiesparmodus/Ruhezustand bei Laptop, Desktop oder Drucker verwenden, insbesondere bei häufigem Verlassen des Arbeitsplatzes	Bis zu 50 %	Unterschiedliche Arten von Sparmodi beachten; klassischer „Bildschirmschoner“ verbraucht häufig mehr Energie
4	Technische Geräte, insbesondere Spielekonsolen, Laptops, Desktops, vor direkter Sonneneinstrahlung schützen	Abhängig von eingesetzten Geräten	Lüfter freihalten
5	WLAN über Nacht und in Urlaubszeiten ausschalten	Bis zu 10 %	Zeitsteuerung verwenden Sendeleistung herunterfahren verschlechtert die Energiebilanz eher
6	Nachts oder bei Nichtbenutzung den Flugmodus des Smartphones/Notebooks verwenden	Individuell	Smartphone tagsüber aufladen, nicht die ganze Nacht ans Netz hängen
7	Ladegeräte jeglicher Art nach Nutzung aus der Steckdose ziehen	Individuell; ca. 1 € pro Ladekabel und Jahr	

Kurzfristige, technische Maßnahmen:

Allgemeine Tipps für den gesamten Haushalt			
Nr.	Maßnahme	Einspar-Potenzial	Hinweise
1	Durchführung eines Hydraulischen Abgleichs der Heizung	Bis zu 15 %	Beauftragung eines Fachbetriebs (Fördermittel vorhanden)
2	Heizkörper regelmäßig entlüften	Bis zu 15 %	
3	Heizkörper regelmäßig putzen	10 bis 30 %	Außen und innen
4	Ungedämmte Heizungsrohre dämmen	Ca. 200 kWh pro Meter ungedämmtem Rohr	Dämmmaterial im Baumarkt oder Sanitärbetrieb erhältlich
5	Einsatz programmierbarer (ggf. „smarter“) Thermostate bei Heizkörpern	10 bis 30 %	Gardinen und Möbel dürfen die Ventile nicht verdecken
6	Einsatz einer „Heizkörpernischen-Isolierung“	Bis zu 5 %	Zum Beispiel eine aluminiumkaschierte Styroporplatte (5 mm)
7	Einsatz von Ventilatoren statt Klimageräten	Abhängig von eingesetzten Geräten	Die wahrgenommene Raumtemperatur sinkt; auch Pflanzen kühlen durch Verdunstungsprozesse den Raum
8	Anbringen von Sonnenschutzfolien an Süd- und Dachfenstern	Individuell	Bis zu 80 % Hitze-Reduktion möglich
9	Fenster und Türen mit elastischen Dichtungsbändern abdichten	Bis zu 20 %	I.d.R. im Baumarkt erhältlich
10	Austausch von Glühbirnen und Halogenlampen durch LEDs	Bis zu 80 %	Effizienz beachten (EU-Energielabel)
11	Einsatz von schaltbaren Steckdosen/Steckdosenleisten/Vorschaltgeräten um Stand-By-Betrieb zu vermeiden	Bis zu 8 % des Gesamtstromverbrauchs	Auch für Untertisch-Heißwasserspeichergeräte

Hygiene in Küche und Bad			
Nr.	Maßnahme	Einspar-Potenzial	Hinweise
1	Türdichtungen von Kühlschrank/Gefrierfach regelmäßig prüfen und reinigen/austauschen	Individuell	
2	Waschmaschine und/oder Spülmaschine mit einem Vorschaltgerät an die Warmwasserleitung anschließen, falls technisch machbar	20 bis 50 %	Lohnt sich besonders bei energieeffizienter Warmwasseraufbereitung (Solaranlage oder Wärmepumpe)

Multimedia			
Nr.	Maßnahme	Einspar-Potenzial	Hinweise
1	Austausch von herkömmlichen Batterien durch Akkus (Nutzung von Strom aus dem Netz)	Ca. 300-mal billiger	Lohnt insbesondere bei häufig verwendeten Geräten