

- Jedes Grad Raumtemperatur bedeutet ca. 6 % Mehrverbrauch.
- Bei längerer Abwesenheit (mehrere Tage) sollte die Heizung auf Frostwacht gestellt werden.
- Fenster in Kippstellung verursachen im Winter einen hohen Energieverbrauch bei geringem Luftaustausch.

Gebäude

- ✓ Dach oder oberste Geschossdecke dämmen
- ✓ Fassade und Rollladenkästen dämmen
- ✓ Kellerdecke dämmen
- ✓ Wärmeschutzfenster einsetzen
- ✓ Lüftungsanlage mit Wärmerückgewinnung einbauen
- ✓ Solarthermische Anlage installieren
- ✓ Heizungsanlage mit Brennwerttechnik (nach energetischer Gebäudesanierung) an Gebäudezustand und -ausstattung anpassen
- ✓ Geregelt Umwälzpumpe einbauen und hydraulischen Abgleich des Heizkreislaufes durchführen
- Eine energetische Gebäudesanierung rechnet sich langfristig. Auch beim Neubau lohnt sich die Investition in hohe Standards, da langfristig weniger Energiekosten entstehen und der Komfort steigt.
- Hocheffiziente geregelte Heizungspumpen brauchen bis zu 80 % weniger Strom als herkömmliche ungeregelte Pumpen.
- Je höher die Standards, desto mehr Förderung können Sie z. B. von BAFA oder KfW erhalten. Sprechen Sie vor einer Sanierung mit Energieberaterinnen und -beratern, um Sanierungsmaßnahmen aufeinander abzustimmen.

Mobilität und Automobil

- ✓ Kurzstrecken zu Fuß oder mit dem Rad zurücklegen
- ✓ Fahrgemeinschaften organisieren
- ✓ Unnötige Lasten zu Hause lassen
- ✓ Aufbauten wie Gepäckträger oder Dachboxen abmontieren, wenn sie nicht benötigt werden
- ✓ Beim Verbrennerfahrzeug den Motor auch bei kurzen Stopps (> 10 Sekunden) konsequent abschalten
- ✓ Vorausschauend fahren, z. B. vor roten Ampeln oder bergab rollen lassen bzw. bei eingelegttem Gang die Motorbremsewirkung ausnutzen

- ✓ Reifendruck im Rahmen des Zulässigen erhöhen, um den Rollwiderstand zu reduzieren
- ✓ Auf Klimaanlage verzichten oder Kühlleistung reduzieren
- ✓ Beim Autokauf auf den Energieverbrauch achten und bedarfsgerechte Ausstattung sowie Motorisierung wählen
- Dachboxen verursachen einen Mehrverbrauch von bis zu 15 %.
- Beim Bremsen mit dem Motor stoppt die Treibstoffzufuhr zum Motor bzw. der Elektromotor rekuperierte Energie.
- Bis der Motor nach etwa 2 km seine Betriebstemperatur erreicht, kann der Treibstoffverbrauch bei einem Verbrennerfahrzeug das Doppelte des Durchschnittsverbrauchs betragen.

Weitere Informationen

Im Energie-Atlas Bayern finden Sie zahlreiche Informationen zu den Themen Energiesparen und Energieeffizienz (u. a. einen Online-Stromcheck und Verleihstellen für Strommessgeräte). Informieren Sie sich unter:

www.energieatlas.bayern.de

LandSchaftEnergie

Als Abteilung von C.A.R.M.E.N. e.V. trägt „LandSchaftEnergie“ zur Stärkung der Energiewende im ländlichen Raum und zur Umsetzung des Bayerischen Aktionsprogramms Energie im Rahmen des Projekts „LandSchaftEnergie Plus“ aktiv bei. Für eine kostenfreie telefonische Beratung steht C.A.R.M.E.N. e.V. gerne als Ansprechpartner zur Verfügung.

Kontakt

C.A.R.M.E.N. e.V.
Centrales Agrar-
Rohstoff Marketing-
und Energie-Netzwerk
Schulgasse 18
94315 Straubing
Tel. 09421 960 300
contact@carmen-ev.de
www.carmen-ev.de
Stand: April 2025



LandSchaftEnergie



C.A.R.M.E.N.

TEAM ENERGIEWENDE BAYERN

C.A.R.M.E.N.-Information

Energiesparen im Alltag

Checkliste für Privathaushalte



Bayerisches Staatsministerium für
Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie
Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus



C.A.R.M.E.N.

Energiesparen im Alltag

Checkliste für Privathaushalte

Warum Energie sparen?

Wir benötigen tagtäglich Energie in Form von Strom, Wärme und für unsere Mobilität. Dies ist für uns so selbstverständlich, dass uns das Ausmaß unseres Verbrauchs nicht immer bewusst ist. Oft ist nicht einmal bekannt, ob der eigene Verbrauch überdurchschnittlich hoch ist. Allein beim Stromverbrauch im Haushalt sind je nach bisherigem Verbrauchsniveau schon heute Einsparungen von 50 % möglich.

Unter www.stromspiegel.de können Sie Ihren Stromverbrauch mit anderen Haushalten vergleichen und Ihr persönliches Einsparpotential ausloten. Sie sehen dort auch, welche finanziellen Vorteile Energiesparen bietet.

Wie Sie mit einfach umzusetzenden Maßnahmen Ihre Energiekosten senken können, zeigt Ihnen diese Checkliste. Hierbei sei angemerkt, dass es sich auf Grund der Vielzahl an möglichen Maßnahmen nicht um eine abschließende Auflistung handelt.

Wie Energie sparen?

Haushalt

Elektrische Geräte und Beleuchtung

- ✓ Nicht benötigtes Licht ausschalten
- ✓ Noch vorhandene Glühlampen durch LED-Leuchtmittel austauschen
- ✓ Energiespareinstellung an Computern und Smartphones aktivieren
- ✓ Helligkeit von PC- und Fernsehbildschirmen reduzieren
- ✓ Standby-Verbraucher aufspüren und mittels schaltbarer Steckerleisten bei Nichtnutzung vom Netz trennen
- ✓ Beim Kauf von Elektrogeräten Energielabel prüfen und auf Effizienzklasse achten
- ✓ Die für den vorgesehenen Sitzabstand empfohlene Größe des Fernsehgeräts nicht überschreiten



Küche und Bad

- ✓ Wasch-/Spülmaschine voll beladen
- ✓ Energiesparprogramme nutzen
- ✓ Wasch-/Spültemperatur reduzieren
- ✓ Vorwaschgang nur bei stark verschmutzter Wäsche nutzen
- ✓ Wäsche möglichst an der Luft trocknen
- ✓ Neugeräte mit Warmwasseranschluss wählen oder mit Steuergerät nachrüsten
- ✓ Duschen statt baden
- ✓ Wasserspararmaturen verwenden

Kochen und Backen

- ✓ Beim Kochen und Backen Energiezufuhr frühzeitig stoppen und Restwärme nutzen
- ✓ Beim Kochen Deckel nutzen
- ✓ Herdplatte passend zum Topf wählen
- ✓ Heißes Wasser (nicht mehr als nötig) mit Wasserkocher erhitzen
- ✓ Beim Backen Umluft verwenden und auf unnötiges Vorheizen verzichten

Kühlen

- ✓ Keine warmen Lebensmittel in den Kühlschrank stellen
- ✓ Kühlschranktemperatur auf ca. 7 °C einstellen, Gefrierschrank auf -18 °C
- ✓ Kühlschrank nur möglichst kurz öffnen und Kühlzonen beachten
- ✓ Gefrierfach regelmäßig abtauen
- ✓ Kühl- und Gefrierschrank räumlich von Wärmequellen (Herd, Heizkörper, Sonneneinstrahlung) trennen oder in kühle Speisekammer stellen

- Bei vielen Geräten kann man sich beim Einkauf an den Energieeffizienzklassen orientieren, die auf einem Energielabel angegeben werden.
- Die Geräteeffizienz ist häufig technologieabhängig. So sind zum Beispiel Laptops auf langen Akkubetrieb ausgelegt und entsprechend sparsamer als Desktop-PCs.
- Gute LED-Leuchtmittel haben eine Lebensdauer von 50.000 Stunden und benötigen bis zu 90 % weniger Energie als Glühlampen, so dass sie sich gegenüber Glüh- oder Halogenlampen bereits nach ein bis zwei Betriebsjahren rechnen.
- Wird beim Kochen ein Deckel verwendet, reduziert sich der Energieeinsatz um bis zu 60 %.
- Moderne Waschmittel entfalten ihre Reinigungswirkung bereits bei 30 bis 40 °C.

Heizen und Lüften

- ✓ Fenster konsequent schließen, mehrfach täglich kurz stoßlüften (ca. 2 bis 5 Minuten) und dabei möglichst Durchzug schaffen
- ✓ Heizkörperthermostate beim Lüften auf Null stellen
- ✓ Rollläden und Vorhänge im Winter nachts schließen und im Sommer zur Abschattung einsetzen
- ✓ Absenkung der Heiztemperatur (ca. 18 °C) für Nacht- und kurze Abwesenheitszeiten programmieren
- ✓ Raumtemperatur möglichst auf maximal 21 °C stellen
- ✓ Bedarfsoptimierte Einzelraumtemperaturregelung durch elektronische Heizkörperthermostate einführen
- ✓ Heizkörper nicht mit Möbeln oder Gardinen verdecken
- ✓ Heizkörperreflexionsfolien anbringen
- ✓ Alte Fenster und Türen mit Dichtungsbändern abdichten