



Energiesparen im Alltag (Checkliste für Privathaushalte)

Haushalt

Elektrische Geräte und Beleuchtung

- ✓ Nicht benötigtes Licht ausschalten
- ✓ Glühlampen durch LED-Leuchtmittel austauschen
- ✓ Energiespareinstellung an Computern und Smartphones aktivieren
- ✓ Helligkeit von PC- und Fernsehbildschirmen reduzieren
- ✓ Beim Kauf von Elektrogeräten Energielabel prüfen und auf Effizienzklasse achten

Kühlen

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

Küche und Bad

- ✓ Wasch-/ Spülmaschine voll beladen
- ✓ 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
- ✓ Wasserpararmaturen 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

Heizen und Lüften

- ✓ Fenster konsequent schließen, mehrfach täglich kurz stoßlüften (ca. 2 – 5 Minuten) und dabei möglichst Durchzug schaffen
- ✓ Heizkörperthermostate beim Lüften abdrehen
- ✓ Rollläden und Vorhänge im Winter nachts schließen und im Sommer zur Abschattung einsetzen
- ✓ Absenkung der Heiztemperatur für Nacht- und Abwesenheitszeiten (ca. 18°C) programmieren
- ✓ Bedarfsoptimierte Einzelraumtemperaturregelung durch elektrische Heizkörperthermostate einführen
- ✓ Heizkörper nicht mit Möbeln oder Gardinen verdecken
- ✓ Heizkörperreflexionsfolie anbringen
- ✓ Alte Fenster und Türen mit Dichtungsbändern abdichten
- ✓ Jedes Grad Raumtemperatur bedeutet ca. 6% Mehrverbrauch
- ✓ Das Aufheizen kalter Räume braucht mehr Energie als konsequentes Heizen auf niedrigem Niveau; Ausnahme bei längerer Abwesenheit (mehrere Tage)
- ✓ Fenster Kippstellung verursachen im Winter einen hohen Energieverbrauch bei geringerem Luftaustausch

Mobilität und Automobil

- ✓ Kurzstrecken zu Fuß oder mit dem Rad zurücklegen
- ✓ Fahrgemeinschaften organisieren
- ✓ Unnötige Lasten zu Hause lassen
- ✓ Aufbauten wie Gepäckträger oder Dachboxen abmontieren
- ✓ Motor bei kurzen Stopps (>10 Sekunden) konsequent abschalten
- ✓ Vorrauschaufahren, z. B. vor roten Ampeln oder bergab rollen lassen bzw. eingelegetem Gang die Motorbremsewirkung ausnutzen
- ✓ Reifendruck im Rahmen des Zulässigen erhöhen, um den Rollwiderstand zu reduzieren
- ✓ Auf Klimaanlage verzichten oder Kühlleistung reduzieren
- ✓ Beim Autokauf auf Spritverbrauch achten und bedarfsgerechte Ausstattung sowie Motorisierung wählen

Gebäude

- ✓ Dach oder oberste Geschossdecke dämmen
- ✓ Fassade und Rollladenkästen dämmen
- ✓ Kellerdecke dämmen
- ✓ Wärmeschutzfenster einsetzen
- ✓ Lüftungsanlage mit Wärmerückgewinnung einbauen
- ✓ Solarthermische Anlagen installieren
- ✓ Heizungsanlage mit Brennwerttechnik (nach energetischer Gebäudesanierung) an Gebäudezustand und –ausstattung anpassen
- ✓ Geregelt Umwälzpumpe einbauen und hydraulischen Abgleich des Herzkreislaufes durchführen



Maßnahmen aus dem
Klimaschutzkonzept
Verwaltungsgemeinschaft Oberrhein