

Lebenshaltungskosten senken

## Mitmachen lohnt sich: (Energie-)Spartipps für jeden Haushalt



STADT  KORN  
WEST  
HEIM.

[kornwestheim.de](http://kornwestheim.de)

## (ENERGIE-)SPAREN LIEGT IM TREND

Viele Dinge des täglichen Bedarfs werden immer teurer. Vor allem die Preise für Lebensmittel, Strom und Wärme sind zuletzt stark gestiegen. Familien mit geringem Einkommen sind von den starken Preiserhöhungen (Inflation) besonders betroffen.

Umso wichtiger ist es, durch Energiesparen die monatlichen Kosten zu senken und damit die höheren Preise aufzufangen. Wie Sie beim Duschen, Heizen, Kochen und allgemein im Haushalt Ihre laufenden Ausgaben verringern können, erfahren Sie auf den folgenden Seiten. Viele (Energie-)Spartipps sind ohne großen Aufwand sofort umsetzbar und meist darauf ausgelegt, die Einschränkungen im Leben möglichst gering zu halten.

In einem modernen Haushalt spielt ein geringer Energieverbrauch eine zentrale Rolle. Die Strom- und Gasbremse ändert langfristig nichts an der zusätzlichen Belastung. Die staatlichen Hilfsmaßnahmen verringern zwar kurzfristig die Belastung, sind aber zeitlich befristet und gelten nur für einen Teil des persönlichen Energiebedarfs.

Auch aus einem anderen Grund ist Energiesparen angesagt: Ein verringerter Gas- und Stromverbrauch schont endliche Ressourcen und trägt so einen Teil zur Energiewende und dem Erreichen der Klimaziele bei. Damit ist Energiesparen gut für die Umwelt und den Geldbeutel.

Machen Sie mit. Es lohnt sich – in jeder Hinsicht.



## (ENERGIE-)SPAREN BEIM WOHNEN



### Duschkopf austauschen

Beim Duschen können Sie viel Geld sparen. Die Verwendung eines Sparduschkopfes ab 20 EUR bringt eine enorme Ersparnis an Wasser und Heizenergie. Der Energieverbrauch beim Duschen kann so um bis zu 30 Prozent gesenkt werden.



### Kurz duschen statt baden

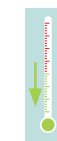
Ein Vollbad kostet dreimal mehr Wasser und Energie als eine kurze Dusche. Wenn Sie eine geringere Warmwassertemperatur wählen, den Hahn beim Einschäumen abdrehen und sich nur kurz unter die Brause stellen, sparen Sie beim Duschen noch mehr. Diese Tipps können pro Jahr 50 bis 100 EUR ausmachen.



### Beim Händewaschen reicht kaltes Wasser aus

Gründliches Einseifen hilft mehr gegen Keime und Bakterien als eine hohe Wassertemperatur. Sie können sich die Hände also bedenkenlos mit kaltem Wasser waschen und damit die Energiekosten für die Warmwasserbereitung senken. Während

des Einseifens sollte zudem das Wasser nicht laufen.



### Heizen: Raumtemperatur senken

Wer auch im Winter zu Hause nur T-Shirts tragen möchte, muss mehr einheizen. Das kostet sehr viel Energie. Pro Grad Raumtemperatur weniger sparen Sie zirka sechs Prozent Energie. Wenn Sie sich im Winter einen dickeren Pulli anziehen und die Raumtemperatur von 24 Grad auf 20 Grad senken, können Sie knapp ein Viertel der Heizkosten einsparen.



### Heizung richtig einstellen

Wählen Sie am Thermostat die höheren Heizstufen (vier oder fünf) nur, wenn Sie sich in dem Raum länger aufhalten. Über Nacht und in Abwesenheit können Sie den Regler auf eins oder zwei herunterdrehen. Bei Ziffer drei findet eine Regulierung der Raumtemperatur auf 20 Grad statt. Programmierbare Thermostate an den Heizkörpern erlauben eine zeitabhängige Temperatureinstellung. So können Sie tagsüber sparen und abends trotzdem ein warmes Wohnzimmer haben.

### Kontakt

#### Stadt Kornwestheim

##### Kadir Koyutürk

Leiter der Stabsstelle Soziales und Teilhabe

Telefon: 07154-202-8423

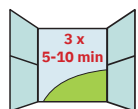
E-Mail: kadir.koyutuerk@kornwestheim.de

##### Katharina Swoboda

Quartiersmanagerin

Telefon: 07154-202-8202

E-Mail: katharina.swoboda@kornwestheim.de



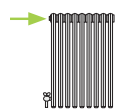
### Im Winter nur Stoßlüften

Gekippte Fenster führen zu hohen Wärmeverlusten und Kosten. Besser im Winter mehrmals am Tag alle Fenster für fünf bis zehn Minuten weit öffnen. Vor dem Lüften sollten Sie die Heizung abschalten bzw. den Heizungsregler auf Null stellen.



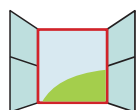
### Heizkörper frei halten

Die Aufgabe eines Heizkörpers ist, die erzeugte Wärme direkt in den Raum abzugeben. Diese Wärmequelle mit Möbeln zuzustellen oder mit Kleidung zu bedecken, kostet unnötig Geld. Auch die Thermostate dürfen nicht verdeckt sein, damit sie die Raumtemperatur richtig fühlen können.



### Heizkörper entlüften

Sobald Sie Ihre Heizung nach dem Sommer wieder nutzen, empfiehlt es sich, alle Heizkörper zu entlüften. Der Grund: Ist Luft in den Heizkörpern, wird die Heizung evtl. auch auf hoher Stufe nicht richtig warm und das kostet unnötig Energie.



### Fenster abdichten

Durch Zugluft an Fenstern und Türen können bis zu 20 Prozent der Energie verloren gehen. Abhilfe schaffen leicht anzubringende Dichtungsbänder für Fenster, die Sie im Baumarkt erhalten.



### Nachts Vorhänge, Jalousien oder Rollläden schließen

In Winternächten soll die Kälte draußen und die Wärme in der Wohnung bleiben. Dabei hilft

es, die Rollläden herunterzulassen und/oder die Vorhänge zu schließen. Die Heizkörper sollten nicht verdeckt werden.



### Zimmertüren schließen

Im Schlafzimmer ist die „Wohlfühl“-Temperatur meist geringer als in Wohnräumen. Damit die kühlere Luft nicht in stärker geheizte Räume übergeht, sollten die Türen geschlossen bleiben.



### LED-Leuchtmittel verwenden

Glühlampen und auch Halogenlampen brauchen mehr Strom als moderne LED-Lampen. Die Umrüstung auf die energiesparendere LED-Technik kann die Stromkosten pro Jahr um zehn Prozent verringern. Noch mehr spart, wer beim Verlassen eines Raumes den Lichtschalter ausknipst.



### Stand-by-Modus vermeiden

Werden Elektrogeräte wie der Fernseher nur mit der Fernbedienung ausgeschaltet, läuft unter Umständen der Stromzähler weiter. Vor allem ältere Geräte können im Stand-by-Modus Energie kosten. Hier hilft: Geräte komplett abschalten, Computer und Notebook bei Nichtgebrauch herunterfahren oder den Stecker ziehen.



### Keine Ventilatoren verwenden

Ventilatoren helfen bei der Luftzirkulation und Abkühlung an heißen Sommertagen. Aber: Der Dauerbetrieb kann den Stromverbrauch merklich erhöhen. Wenn nötig, sollten Sie nur Ventilatoren mit niedrigem Energieverbrauch einsetzen.



## (ENERGIE-)SPAREN IN DER KÜCHE



### Topf immer passend zur Herdplatte wählen

Ist der Topfdurchmesser kleiner als die Kochstelle, geht unnötig Wärme verloren. Ist der Topf zu groß, verlängert sich eventuell die Kochzeit. Auch das geht ins Geld.



### Mit Deckel kochen

Sie sparen Strom, wenn Sie beim Kochen den Deckel auf den Topf legen. Ohne Deckel dauert es länger. Der Energieverbrauch steigt um das Drei- bis Vierfache.



### Wasserkocher verwenden

Wasser nicht im Topf auf dem Herd heiß machen, sondern im Wasserkocher. Erhitzen Sie möglichst nur genau die Wassermenge, die Sie benötigen.



### Weniger Wasser im Topf

Bei geschlossenem Topf hilft der Wasserdampf beim Kochen. Daher reicht es oft, beispielsweise Gemüse, nur halb mit Wasser zu bedecken oder einen Dampfgareinsatz zu verwenden.



### Backofentür geschlossen halten

Die Backofentür sollten Sie nur selten öffnen, denn dabei geht jedes Mal ein Fünftel der Hitze verloren.



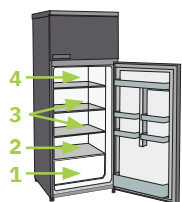
### Restwärme nutzen

Verzichten Sie darauf, den Backofen vorzuheizen. Das gilt nicht bei kurzen Garzeiten und empfindlichen Backwaren (Biskuit, Brot, Pizza...). Wer die Nachwärme nutzt, spart zusätzlich Energie. Der Trick: Einfach fünf bis zehn Minuten vor Ende der Garzeit abschalten und nachgaren lassen. Bei älteren Elektroherdplatten funktioniert das auch.



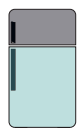
### Möglichst mit Umluft backen

Umluft spart bis zu 40 Prozent Energie, da der Ofen hier mit niedrigeren Temperaturen arbeitet. Zudem können Sie in einem Umluftherd beispielsweise drei Bleche Plätzchen gleichzeitig backen. Bei Ober- und Unterhitze wären für die gleiche Menge drei Backvorgänge hintereinander nötig, was deutlich mehr Energie kostet.



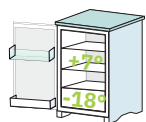
### Kühlschrank richtig einräumen

Obst, Salat und Gemüse gehören ins Gemüsefach unten (1). Lebensmittel, die am kältesten sein sollten (z.B. frisches Fleisch), auf das untere Fach (2) legen, in der Mitte Joghurt, Quark usw. (3) und ganz oben Butter, Marmelade und gekochte Speisen (4).



### Kühlschranktür möglichst selten und kurz öffnen

Die Tür Ihres Kühlschranks öffnen Sie am besten immer nur so kurz wie möglich. Damit verhindern Sie, dass zu viel Wärme in den Innenraum gelangt. Die warme Luft müsste der Kühlschrank dann wieder mit hohem Energieaufwand herunterkühlen.



### Kühlschranktemperatur richtig einstellen

Stellen Sie nur kalte Lebensmittel in den Kühlschrank, damit keine zusätzliche Kühlung benötigt wird. Als ideale Temperaturen gelten für den Kühlschrank 7 Grad Celsius und für das Gefrierfach -18 Grad Celsius.



### Dichtungen kontrollieren

Kühl- und Gefrierschränke müssen dicht geschlossen sein, damit nicht unnötig Energie verbraucht wird. Achten Sie darauf, dass die Türdichtungen nicht verschmutzt sind. Beschädigte Dichtungen sollten Sie erneuern.



### Regelmäßig abtauen

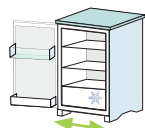
Im Lauf der Zeit bildet sich im Gefrierfach eine Eisschicht. Je dicker diese Eisschicht, desto mehr Strom wird verbraucht.

Tipp: Tauen Sie den Gefrierschrank einmal im Jahr ab. Dadurch wird die unerwünschte Eisschicht entfernt.



### Kühlen Standort wählen

Der Kühlschrank sollte möglichst nicht neben warmen Plätzen wie dem Backofen, der Heizung oder einem Fenster mit Sonneneinstrahlung stehen.



### Kühlschrankgröße

Überlegen Sie bei der Anschaffung eines neuen Kühlschranks, wie Sie diesen nutzen. In einem

Einzelpersonen-Haushalt reicht unter Umständen ein kleineres Modell.

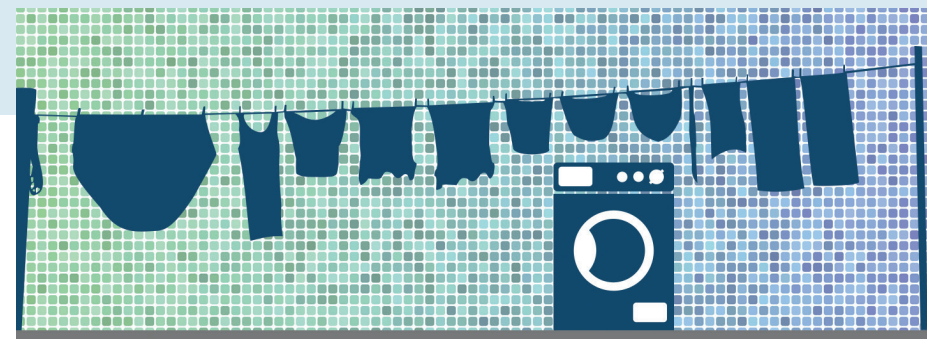
## TIPP



### Beim Kauf eines Haushaltsgeräts auf das Energielabel achten

Ältere Elektrogeräte (Herd, Kühlschrank, Geschirrspüler,

Waschmaschine,...) verbrauchen sehr viel Strom. Achten Sie beim Neu- oder Gebrauchtkauf auf eine möglichst hohe Energieeffizienz-Klasse. Hier gilt: Grün ist besser als Rot. Und: Geräte der Klasse A verbrauchen am wenigsten Energie und sind daher viel sparsamer als Geräte der Klassen E, F oder G.



## (ENERGIE-)SPAREN BEIM WASCHEN



### Niedrigere Wasch-Temperatur

Oft ist Wäsche nur leicht verschmutzt. Dann reicht es meist, wenn Sie bei Buntwäsche 30 Grad, bei heller Wäsche 40 Grad und bei Kochwäsche 60 Grad wählen. Im Vergleich zum 60 Grad-Programm sparen Sie etwa 45 Prozent Strom, wenn Sie die Wäsche mit 40 Grad reinigen.



### Maschine voll beladen

Sie sparen Wasser und Strom und damit doppelt Geld, wenn Sie die Waschmaschine voll beladen. Nutzen Sie Öko-Programme. Obwohl die Maschine dann länger läuft, spart das ebenfalls Energie.

## TIPP

### Waschkosten online ermitteln

Auf der Website „Forum Waschen“ können Sie ausrechnen, wie viel Energie und Wasser Sie pro Jahr mit einem anderen Waschverhalten und/oder einer neueren Maschine einsparen können.



### Vorwäsche oft unnötig

Ist die Wäsche normal verschmutzt, können Sie auf die Vorwäsche verzichten. Hartnäckige Flecken können Sie vor dem Hauptwaschgang von Hand, zum Beispiel mit Gallseife, behandeln.



### Weniger Waschmittel verwenden

Versuchen Sie bei geringer Verschmutzung die Waschmittelmenge zu verringern. Das geht, denn die heutigen Waschmittel reinigen bereits bei niedrigen Temperaturen gut. Zudem gilt: Je weicher das Wasser, desto weniger Waschmittel wird benötigt. In Kornwestheim liegt die Wasserhärte im mittleren Bereich (13°dH).



### Wäschetrockner meiden

Am besten und kostenlos trocknen Sonne und Wind die Wäsche im Freien. Im Winter geht es oft nicht ohne Trockner. Auch da können Sie Geld sparen: Starten Sie den Trockner nur voll beladen. Das gilt übrigens auch für den Geschirrspüler usw. Achten Sie beim Trocknen darauf, dass die Wäsche in der Waschmaschine gut geschleudert wurde.

Leben und  
Wohnen



**Stadt Kornwestheim**

Jakob-Sigle-Platz 1  
70806 Kornwestheim

Telefon 07154-202-0  
Telefax 07154-202-8710  
E-Mail [office@kornwestheim.de](mailto:office@kornwestheim.de)

[www.kornwestheim.de](http://www.kornwestheim.de)



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

Finanziert aus Landesmitteln,  
die der Landtag Baden-  
Württemberg beschlossen hat.