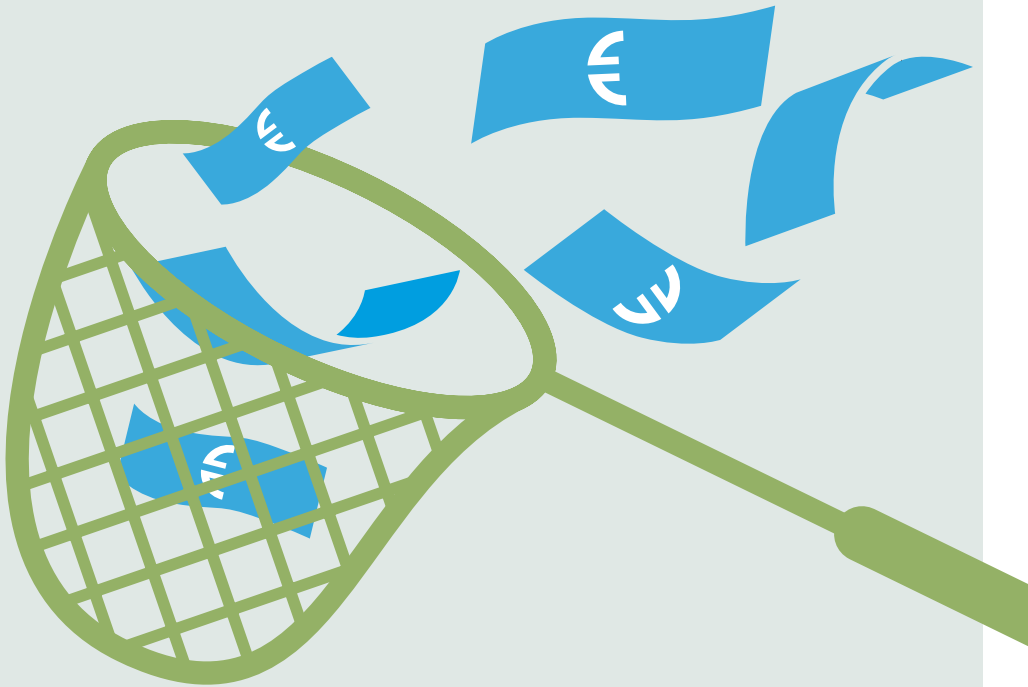




VINZENZ VON PAUL gGMBH  
SOZIALE DIENSTE UND EINRICHTUNGEN

RATGEBER  
VVP

# ENERGIE SPAREN



# INHALT

<b>HEIZEN</b>	<b>4</b>
<b>LÜFTEN</b>	<b>6</b>
<b>KOCHEN</b>	<b>8</b>
<b>KÜHLEN</b>	<b>10</b>
<b>WASCHEN</b>	<b>12</b>
<b>STROM VERBRAUCHEN</b>	<b>14</b>
<b>MOBIL SEIN</b>	<b>16</b>
<b>KANN MAN SICH SPAREN</b>	<b>18</b>

Liebe Energiesparerin,  
lieber Energiesparer,

die folgenden Tipps zeigen Ihnen, wo kleine und größere Einsparpotenziale beim Energiesparen liegen. Vor allem, wie Sie einfach und schnell im Alltag Kosten sparen können.

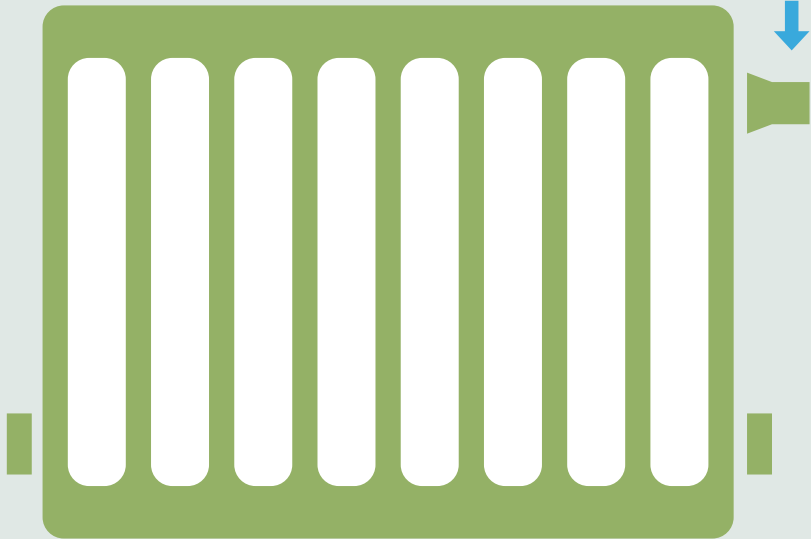
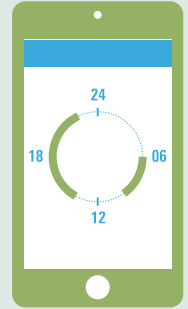
Die angegebenen Einspareffekte sind in ihrer jeweiligen Größenordnung oder Bandbreite vielfach abhängig vom Nutzungsverhalten und Gebäudestandard und beeinflussen sich zum Teil gegenseitig. Deswegen kann man die Einsparpotenziale auch nicht einfach addieren.

Alle hier genannten Einsparpotenziale basieren auf Durchschnittswerten. Abhängig vom individuellen Verhalten und dem jeweiligen Gebäudestandard sind Abweichungen nach oben oder unten möglich. Die Angaben über die Einsparpotenziale erfolgen deshalb ohne Gewähr.

Auszüge aus dem »Energiesparbüchle Cleverländ – zusammen Energie sparen«, Herausgeber:  
Ministerium für Umwelt, Klima und Energiewirtschaft  
Baden-Württemberg

# HEIZEN

PERSÖNLICHE  
HEIZZEITEN  
PROGRAMMIEREN



WOHN- UND  
ARBEITSZIMMER

20°



KÜCHE

18°



SCHLAFZIMMER

17°



TOILETTE

16°

## RUNDUM EINGEPACKT

Sind in Ihrem Heizungskeller die Heizungs- und Warmwasserrohre ungedämmt? Dann verpufft viel Wärme im Keller. Isolieren lohnt sich nicht nur, sondern ist sogar gesetzlich vorgeschrieben. Sie sparen **im Jahr ca. 130 Euro**.

## ZU VIELE GRADE

Zu hohe Raumtemperaturen sind nicht nur ungesund und steigern die Gefahr von Erkältungen, sondern kosten auch unnötig Energie und Geld. Je besser die Wärmedämmung ist, desto weniger Kälte strahlen die Wände ab, sodass schon niedrige Temperaturen als behaglich empfunden werden. Für Wohn- und Arbeitsräume sind ungefähr 20 Grad ausreichend, für die Küche 18 Grad, das Schlafzimmer 17 Grad und für die Toilette 16 Grad. Jedes Grad Raumtemperatur weniger spart ca. sechs Prozent Heizkosten. Das sind **pro Jahr ca. 1,80 Euro pro Quadratmeter Wohnfläche**.

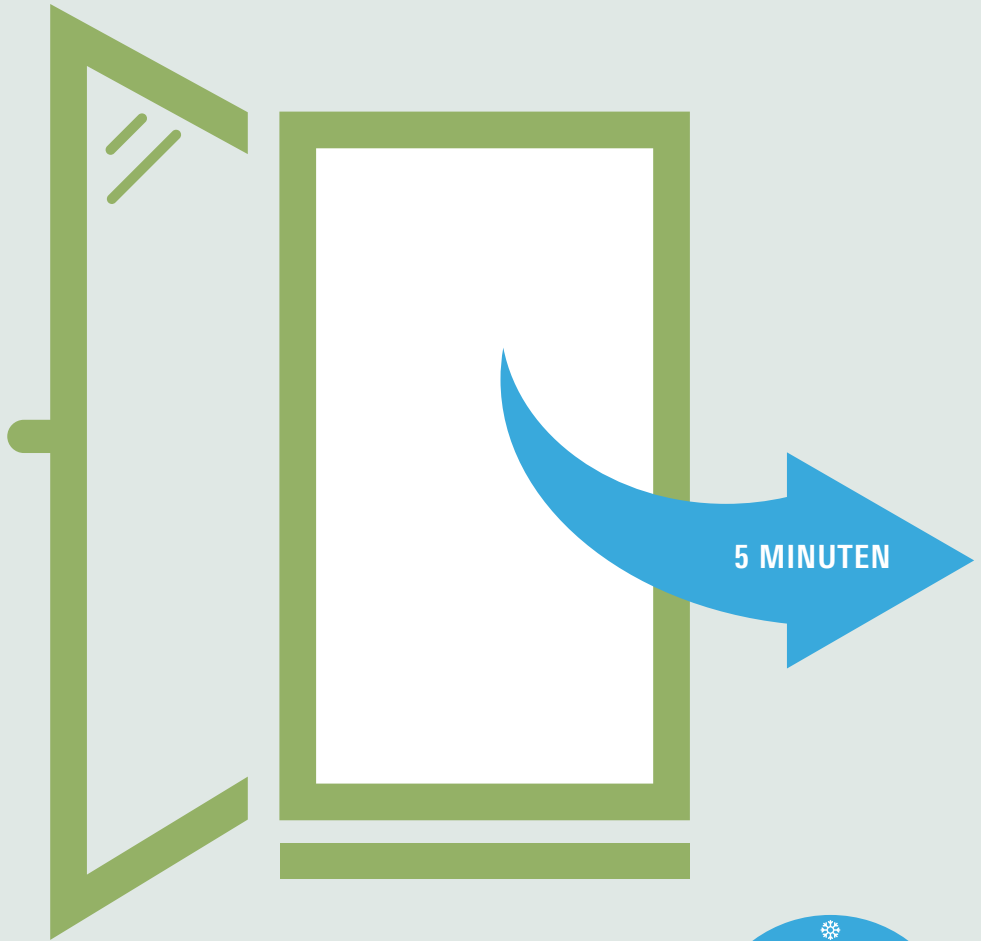
## ALLES GEREGELT

Die Nachtabsenkung bei der Heizung ist schon lange Standard, aber es geht noch individueller. Ihre persönlichen Heizzeiten können Sie über elektronische Thermostatventile programmieren. **Pro Quadratmeter** Wohnfläche bringt Ihnen das eine Einsparung von ca. **3,60 Euro jährlich**.

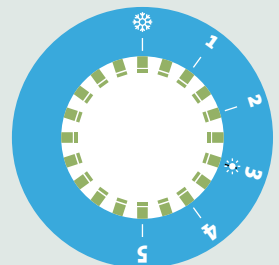
## RAUS MIT DER LUFT

Drehen Sie die Entlüftungsschrauben an den Heizkörpern zweimal im Jahr zum Entlüften auf, insbesondere zu Beginn der Heizperiode. Das ist kinderleicht und spart bis zu **50 Euro jährlich**.

# LÜFTEN



BEIM LÜFTEN  
HEIZUNG  
RUNTERDREHEN



## RICHTIG DICHT?

Über undichte und schlecht schließende Fenster, Türen oder Rollladenkästen entweicht viel Wärme. Mit einer Kerze können Sie vorsichtig testen, ob Zugluft ein Problem ist. Füllen Sie vorhandene Spalten mit Schaumdichtungsband oder Gummidichtungen.

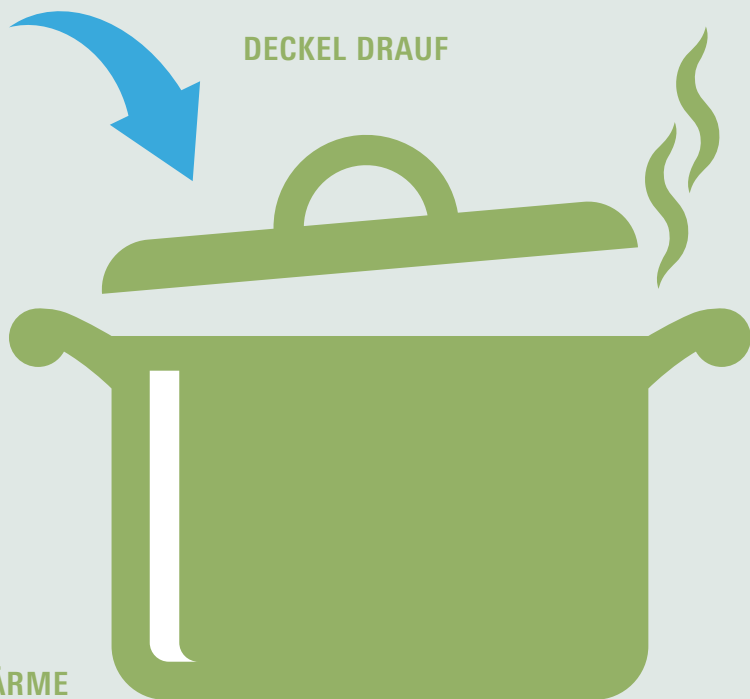
Mittelfristig sollten Sie über den Einbau neuer Fenster nachdenken.

**Pro Quadratmeter** Wohnfläche können durch Dichtungsmaßnahmen **im Jahr ca. 1,10 Euro** eingespart werden.

## STOSS STATT KIPP

Lüften Sie Räume im Winter zwei- bis dreimal täglich fünf Minuten lang per Stoßlüftung und sorgen Sie für richtigen Durchzug, anstatt Fenster längere Zeit gekippt zu lassen. Nicht vergessen: die Heizkörperventile dabei zurückdrehen. So vermeiden Sie beim erforderlichen Luftaustausch unnötig hohe Wärmeverluste und der Wohnraum kühlt nicht völlig aus. Insgesamt geht es um etwa **fünf Prozent mehr oder weniger Wärme, die Sie insgesamt pro Jahr erzeugen und bezahlen müssen.**

# KOCHEN



RESTWÄRME  
NUTZEN



LIEBER  
TOASTEN ALS  
BACKEN





## DECKEL DRAUF

Jedem Topf den passenden Deckel und jeder Herdplatte den passenden Topf, dann benötigen Sie zwei Drittel weniger Energie. Leicht verdientes Geld: Beim täglichen Kochen mit Topfdeckel sind bei einem Elektroherd schnell **pro Jahr 200 Kilowatt pro Stunde** bzw. **rund 76 Euro** eingespart.

## BESSER DRAUF ALS DRIN

Nutzen Sie nicht den Backofen zum Brötchenaufbacken. Ein Toaster mit Aufsatz braucht 70 Prozent weniger Energie als ein Backofen. Das spart jedes Mal ca. **40 Cent pro Frühstück**. Der Spezialist macht's günstiger: Nehmen Sie zum Wasserkochen einen elektrischen Wasserkocher und nicht die Herdplatte. Wenn Sie täglich zwei Liter Wasser erhitzen, sparen Sie dadurch **26 Euro im Jahr**.

## RECHTZEITIG ABSCHALTEN

Nutzen Sie die Restwärme von Elektroherd und -backofen und schalten Sie fünf bis zehn Minuten vor Ende der Gar- oder Backzeit ab.

# KÜHLEN

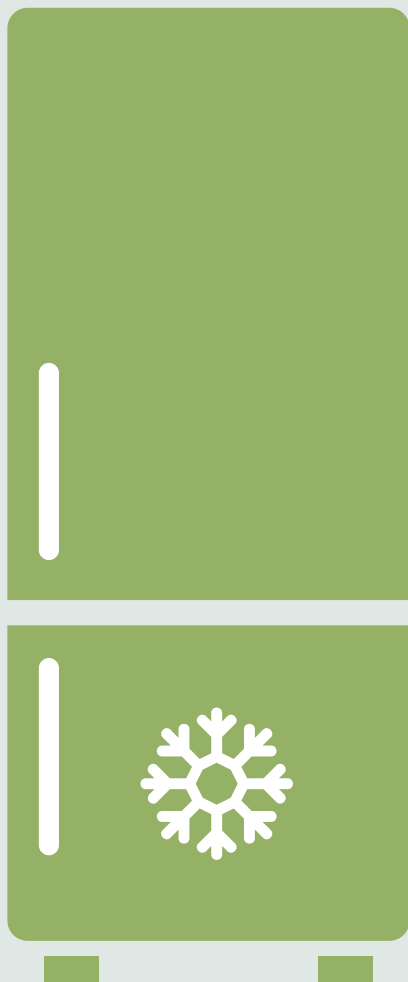
A+++

BESTE  
EFFIZIENZKLASSE

7°



-18°



EISPANZER  
REGELMÄSSIG  
ABTAUEN



## DAS HAT KLASSE

Bei defekten Geräten ein Muss und bei älteren Geräten ein sinnvolles Kann: die Anschaffung energieeffizienter Geräte – möglichst mit der besten Effizienzklasse. Vergleichen Sie die Verbrauchsangaben auf dem Energielabel, um Unterschiede zwischen gleich klassifizierten Geräten zu erkennen. Beim Ersatz eines zehn Jahre alten baugleichen Kühlschranks sparen Sie mit der neuen Effizienzklasse A **pro Jahr rund 130 Euro**.

## EIN EINFACHER DREH

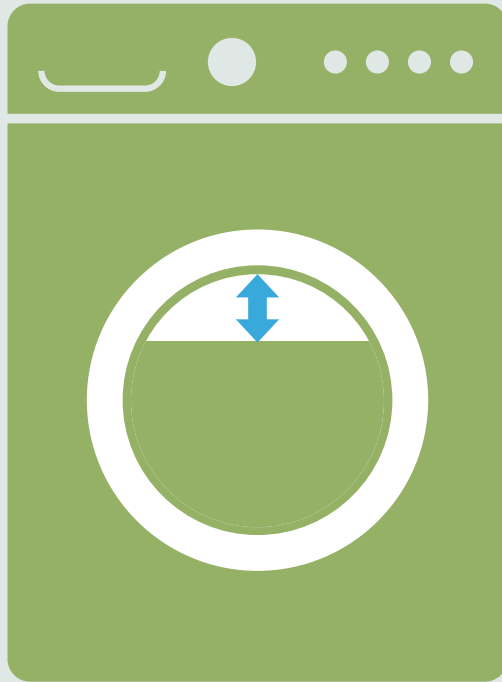
Im Kühlschrank muss kein Frost und in der Gefriertruhe keine arktische Kälte herrschen. **Sieben Grad** im Kühlschrank und **-18 Grad** im Gefriergerät reichen völlig aus. Bilden sich Eisanzer auf der Geräteinnenwand, dann ist das Abtauen des Gerätes dringend erforderlich, da der Stromverbrauch enorm ansteigt. Das Einsparpotenzial kann **pro Jahr bis zu 45 Euro** betragen.

## COOLE UMGEBUNG

Gefriertruhen und Gefrierschränke gehören am besten in unbeheizte Räume. Damit sparen Sie **pro Jahr bis zu 40 Euro**.

# WASCHEN

KLIMAFREUNDLICH  
UND GÜNSTIG:  
WÄSCHELEINE



EINE-HAND-  
REGEL

SCHONT KLEIDUNG  
UND SPART ENERGIE



## TEMPERATURLIMIT

Bei gering verschmutzter Wäsche reichen Waschttemperaturen um die **30 Grad** meist völlig aus. Kaltaktive Waschmittel reinigen sogar bei geringeren Temperaturen. Oft kann auf die Vorwäsche verzichtet werden. Das spart rund ein Viertel der Energie, schont Ihre Kleidung und das Abwasser. Wenn Sie den Trockner benötigen, hilft es, vorher gut zu schleudern. Am effizientesten sind Wärmepumpentrockner. Erheblich billiger und ganz klimafreundlich trocknet die Wäsche auf der Leine oder auf dem Wäscheständer. Bei 100 Waschgängen pro Jahr mit 30 statt 60 Grad und Verzicht auf Vorwäsche und Trockner werden Sie mit **rund 170 Euro** belohnt.

## RICHTIG VOLL?

Beladen Sie Ihre Wasch- oder Geschirrspülmaschine immer mit **so viel** Wäsche bzw. Geschirr **wie möglich**, sonst verschenken Sie jede Menge Energie pro Wasch- oder Spülgang. Eine halbleere Maschine benötigt gleich viel Energie wie eine volle. Bei der Waschmaschine gilt die Eine-Hand-Regel: zwischen Wäsche und Waschtrommel-Oberkante noch eine Handbreit Platz lassen.

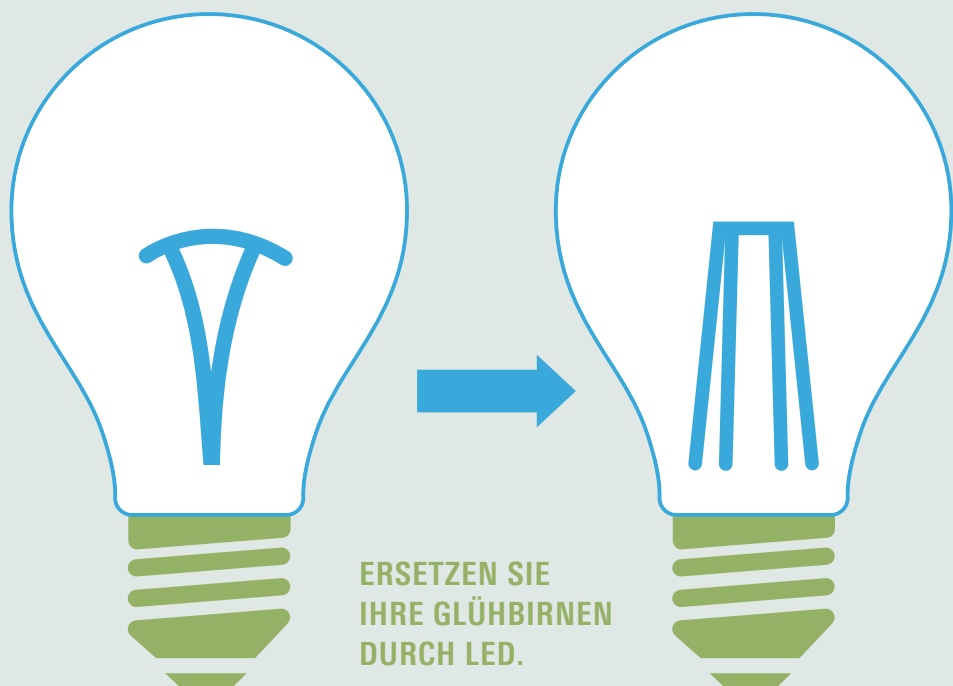
## HEISSE KISTE

Wenn möglich schließen Sie die Spülmaschine ans Warmwasser an, vor allem, wenn dieses mit Solarenergie erzeugt wird. Dann strahlen Ihr Geschirr und Ihr Energiekonto gleich mit, denn Sie sparen damit etwa **26 Euro pro Jahr**.

## WENIGER IST MEHR

Bei normalen Duschköpfen rauschen pro Minute zwischen 15 und 18 Liter warmes Wasser in den Abfluss. Besser ist ein guter Wassersparduschkopf. So kommen Sie ohne Komfortverlust mit der Hälfte des Wassers aus. Die Ersparnis **bei täglich zehn Minuten** duschen beträgt im Jahr ca. **180 Euro** für Wasser und dessen Erwärmung.

# STROM VERBRAUCHEN



ERSETZEN SIE  
IHRE GLÜHBIRNEN  
DURCH LED.



VERMEIDEN SIE  
STAND-BY

## WATT DENN?

Auch bei der Beleuchtung können Sie viel Energie und Geld sparen. Energiesparlampen und LED können fast überall eingesetzt werden, wo bisher Glühbirnen verwendet wurden. Ersetzen Sie fünf 60-Watt-Glühbirnen durch fünf warmweiße 10-Watt-LED, so sparen Sie bei einer täglichen Brenndauer von drei Stunden **aufs Jahr gerechnet ca. 100 Euro**.

Energiesparlampen enthalten eine geringe Menge Quecksilber und müssen bei einem Wertstoffhof abgegeben werden, wenn sie defekt sind. Defekte LED-Lampen sind als Elektronikschrott über Sammelstellen zu entsorgen.

## STAND-BY – BYE

Viele elektronische Geräte lassen sich nicht vollständig ausschalten und verschwenden so im Stand-by-Betrieb unnötig Strom. Das ist erkennbar, wenn zum Beispiel an Ihrem Fernseher, dem Router oder der Spielkonsole dauerhaft Licht brennt oder Netzteile warm sind oder brummen. Abhilfe schaffen Steckdosenleisten mit Schalter oder funkgesteuerte Steckdosen. Ein durchschnittlicher Haushalt spart durch Vermeiden von Stand-by rund **160 Euro im Jahr**.

# MOBIL SEIN

AB 30 KM/H  
3. GANG

AB 40 KM/H  
4. GANG

AB 50 KM/H  
5. GANG



JEDER KILOMETER  
MIT DEM FAHRRAD  
SPART 50 CENT





## SCHNELLER RAUF?

Häufiges Bremsen und Schalten kosten beim Autofahren unnötig Energie. Vorausschauend und niedertourig fahren Sie besser und schonen dabei Umwelt, Nerven und Tankbudget. Moderne Motoren laufen zwischen 1.500 und 2.500 Umdrehungen pro Minute am umweltfreundlichsten. Für das Schalten gilt daher: ab 30 km/h in den dritten Gang, ab 40 km/h in den vierten und ab 50 km/h in den fünften Gang schalten. Wenn Sie dazu noch Ihr Fahrzeug häufiger rollen lassen, können Sie etwa ein Fünftel des Kraftstoffes einsparen. Die Ersparnis bei einem Benzinverbrauch von **Sieben Litern pro 100 Kilometer** und einer Strecke von **10.000 Kilometern jährlich** macht **ca. 270 Euro** aus.

## KEIN UNNÖTIGER WIDERSTAND

Unbeladene Dachgepäckträger erhöhen den Luftwiderstand beim Fahren und damit den Treibstoffverbrauch. Montieren Sie diese ab, wenn sie nicht gebraucht werden. Bei einer Jahresfahrleistung von **10.000 Kilometern** spart das etwa **70 Liter Treibstoff** oder **ca. 126 Euro**. Bei einem Dachkoffer verdoppelt sich die Ersparnis sogar auf über 250 Euro.

## RICHTIG DRUCK MACHEN

Fahren Sie Ihr Auto grundsätzlich mindestens mit dem für die volle Beladung **empfohlenen Reifendruck**. Der geringere Rollwiderstand hilft, **ca. ein Prozent Treibstoff** zu **sparen**. Beim Fahrrad kennt man es: Schlappe Reifen machen schlapp!

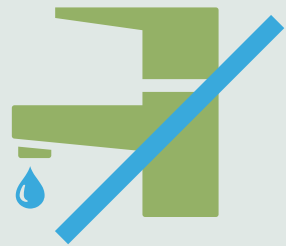
## KALORIEN- STATT SPRITVERBRAUCH

Verzichten Sie auf Kurzstrecken mit dem Auto. Das schont nicht nur das Klima, sondern auch den Motor. Solange er kalt ist, sind Kraftstoffverbrauch, Schadstoffausstoß und Verschleiß sehr viel höher. **Jeder Kilometer**, den Sie zu Fuß oder per Fahrrad zurücklegen, spart Ihnen **ca. 50 Cent an Treibstoffkosten** und fördert nebenbei die Gesundheit.

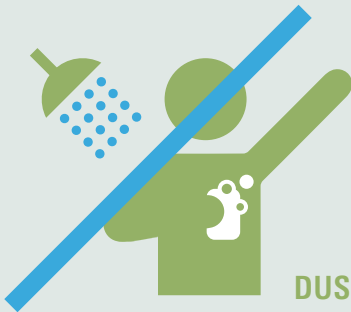
# KANN MAN SICH SPAREN



KEINE KLEIDUNG  
ÜBER DIE HEIZUNG



VERMEIDEN SIE  
TROPFENDE  
WASSERHÄHNE



DUSCHE AUS  
BEIM EINSEIFEN

Hier haben wir noch eine ganze Reihe an einfachen und cleveren Tipps zum Energiesparen.

## **ZUMACHEN JA, ZUSTELLEN NEIN**

Schließen Sie in der Heizperiode die Türen, lassen Sie nachts die Rollläden oder Rollos herunter und ziehen Sie die Vorhänge zu. Stellen Sie Heizkörper nicht mit Möbeln zu oder decken Sie diese nicht mit Verkleidungen ab.

## **HAHN ZU**

Putzen Sie die Zähne nicht bei laufendem Wasser und schon gar nicht bei laufendem Warmwasser. Das gilt auch für das Einseifen unter der Dusche, die Nassrasur und das Abspülen von Geschirr.

## **TROPFT DA WAS?**

Tropfende Wasserhähne sollten Sie reparieren, sonst geht eine erhebliche Menge Wasser – und beim Warmwasser auch Energie – verloren.

Gutes Gelingen beim Realisieren der zahlreichen Einsparmöglichkeiten und viel Spaß beim Aufbau eines stolzen Energiesparguthabens!

Eine Ratgeberbroschüre der  
Vinzenz von Paul gGmbH  
Dienstleistungszentrum  
Jahnstraße 30  
73037 Göppingen  
Telefon 07161 6195-0  
[www.vinzenz-von-paul.de](http://www.vinzenz-von-paul.de)

Viele Energiesparmaßnahmen und Energieberatungen werden gefördert.  
Informationen zur Förderung und vertiefende Informationen zum Thema Energiesparen erhalten Sie auf:

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

[www.um.baden-wuerttemberg.de](http://www.um.baden-wuerttemberg.de)

Weitere interessante Anregungen und Tipps gibt es auch bei:

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

[www.klima-sucht-schutz.de](http://www.klima-sucht-schutz.de)

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

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

[www.zukunft-haus.info](http://www.zukunft-haus.info)

[www.kea-bw.de](http://www.kea-bw.de)

Für eine ganz individuelle Energie- und Einsparanalyse an Ihrem Gebäude fragen Sie am besten einen Energieberater oder eine Energieberaterin. Diese finden Sie im Internet unter:

[www.vz-bw.de](http://www.vz-bw.de)

[www.gih-bw.de](http://www.gih-bw.de)

[www.sanierungsfahrplan-bw.de](http://www.sanierungsfahrplan-bw.de)

[www.energie-effizienz-experten.de](http://www.energie-effizienz-experten.de)

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

**»LIEBE SEI TAT«**

Vinzenz von Paul gGmbH Soziale Dienste und Einrichtungen ist eine Gesellschaft der  
Genossenschaft der Barmherzigen Schwestern vom hl. Vinzenz von Paul in Untermarchtal e.V.