

Energiespartipps

Stand: März 2023

Inhalt

| | |
|--|----|
| 1. Richtig heizen | 3 |
| 2. Richtig lüften | 4 |
| 3. Heizungsanlage optimieren..... | 5 |
| 4. Heizung austauschen..... | 6 |
| 5. Gebäude sanieren | 7 |
| 6. Warmwasser sparen..... | 8 |
| 7. Sparsame Haushaltsgeräte..... | 9 |
| 8. Stromsparen in der Küche..... | 10 |
| 9. Klimafreundlich Kühlen | 11 |
| 10. Stromsparen beim Waschen | 12 |
| 11. Stromsparen in der Freizeit..... | 13 |
| 12. Stromsparen in Büro und Homeoffice | 14 |
| 13. Beleuchtung optimieren..... | 15 |
| 14. Strom selbst erzeugen..... | 16 |

1. Richtig heizen

Bei den Heizkosten zählt jedes Grad Raumtemperatur. Eine Absenkung um ein Grad Celsius spart rund sechs Prozent Heizenergie. Wird ein Wohnraum auf 24 anstatt 20 Grad beheizt, erhöht das die Energierechnung um fast ein Viertel! Generell gilt: Sie sollten die Raumtemperatur immer der Nutzung anpassen. Übliche Temperaturen für bewohnte Räume und Kinderzimmer sind 20 Grad, im Bad können es auch 22 Grad sein. Für Schlafzimmer und Nebenräume reichen 16 Grad aus. Nachts können Sie die Temperatur in allen Räumen auf 16 Grad absenken. Kälter sollte es nicht werden, um eine Kondensation von Luftfeuchtigkeit an kalten Oberflächen und damit Schimmelpilzbildung zu vermeiden. Um Wärmeverluste über die Fenster zu reduzieren, können Sie nachts Rollläden und Fensterläden schließen.

Zusätzlich sollten Sie darauf achten, dass ein Wärmestau an den Heizkörpern vermieden wird. Möbel und Verkleidungen vor dem Heizkörper verhindern, dass sich die Wärme im Raum ausbreitet. Verdecken Vorhänge die Heizkörper, wird ein Großteil der Wärme sogar direkt wieder über die Fenster nach außen geleitet. Möbel und Verkleidungen sollten auch nicht vor ungedämmten Außenwänden stehen. Gelangt zu wenig Wärme an diese Wände, sinkt die Oberflächentemperatur und das Risiko der Schimmelpilzbildung steigt.

Wenn die Heizkörper gluckern, müssen Sie mit einem Entlüfterschlüssel die Luft entweichen lassen. Vor dem Entlüften sollten Sie wenn möglich die Heizungspumpe abschalten, damit die Flüssigkeit im Heizkreislauf zum Stillstand kommt. Ob Wasser im Heizkreislauf nachgefüllt werden muss, zeigt die Druckanzeige am Heizkessel. Das ist wichtig, denn nur bei ausreichendem Betriebsdruck ist die gleichmäßige Wärmeverteilung sichergestellt.

Übrigens: Der [Heizkostencheck](#) verrät Ihnen, wie Ihr Heizenergieverbrauch einzuschätzen ist und deckt Einsparpotenzial für Sie auf. Am Ende des Checks erhalten Sie weiterführende Informationen.

Quelle: [Zukunft Altbau](#)

2. Richtig lüften

Lüften Sie Ihre Räume mit weit geöffneten Fenstern (Stoß- oder Querlüften). Die warme und feuchte Raumluft wird rasch gegen kühlere und trockenere Außenluft ausgetauscht. Die in Wänden und Decke gespeicherte Wärme bleibt jedoch im Raum. Die Thermostatventile der Heizkörper sollten Sie kurz vor dem Lüften auf Null stellen, so dass die Restwärme der Heizkörper noch genutzt wird.

Sobald es draußen kalt ist, sollten Sie auf eine Kippstellung der Fenster verzichten. Rund um das gekippte Fenster kühlt das Mauerwerk aus und das Risiko der Schimmelpilzbildung steigt. Sind die darunterliegenden Heizkörper auch noch aufgedreht, heizen Sie direkt zum Fenster raus. Auch in der Toilette ist im Winter das gekippte Fenster tabu.

Beim Kochen, Baden und Wäsche trocknen entsteht eine hohe Feuchtigkeit. Darum sollten Sie diese Räume direkt lüften. Gleichzeitig erhöht sich die Feuchtigkeitskonzentration kontinuierlich durch Atmung, Pflanzen oder Aquarien. Lüften Sie deshalb mehrmals täglich, etwa 2-3-mal für ca. 5 Minuten. Ein Hygrometer ist eine sinnvolle Investition. Dieser misst die Luftfeuchtigkeit im Raum und zeigt, wann es Zeit ist zu lüften. Die relative Luftfeuchtigkeit sollte in der Heizperiode nicht über 60 bis 65 Prozent liegen.

Neue Fenster sind viel dichter als die alten aus den siebziger oder achtziger Jahren. Sie halten die Wärme dadurch besser im Haus. Achten Sie daher bei neuen Fenstern besonders auf regelmäßiges und richtiges Lüften. Oder lassen Sie sich beraten, ob eine mechanische Lüftung bei Ihnen Sinn macht.

Quelle: [Zukunft Altbau](#)

3. Heizungsanlage optimieren

Häufig sind die einzelnen Komponenten einer Heizungsanlage nicht richtig aufeinander abgestimmt. Strömungsgeräusche oder unterschiedlich warme Heizkörper sind die Folge. Daher lohnt sich ein Heizungscheck vor dem Winter: durch die optimale Einstellung der Heizung können Sie bis zu 15 Prozent Heizenergie einsparen.

Die Heizungspumpe ist das Haushaltsgerät mit dem höchsten Stromsparpotenzial. Ungeregelte Heizungspumpen arbeiten stets mit voller Leistung, auch wenn die Heizungsventile gedrosselt sind. Geregelte Hocheffizienzpumpen dagegen arbeiten drei Viertel der Heizperiode in Teillast. Bei bis zu 6.000 Stunden im Jahr kann man so den Stromverbrauch auf ein Zehntel senken.

Auch durch die richtige Einstellung der Heizungsregelung sowie durch einen hydraulischen Abgleich wird die Effizienz der Heizungsanlage gesteigert. Beim hydraulischen Abgleich sorgt der Installateur dafür, dass alle Heizkörper im Heizkreis gleichmäßig mit Wärme versorgt werden, wodurch auch der Komfort in den beheizten Räumen steigt. Die Dämmung von zugänglichen, warmwasserführenden Rohrleitungen und Armaturen in unbeheizten Räumen reduziert zusätzlich den Energieverbrauch.

Die beschriebenen Maßnahmen zur Heizungsoptimierung erfordern meist geringe Investitionen und werden überdies staatlich gefördert. Auf diese Weise macht sich die Heizungsoptimierung häufig innerhalb von kurzer Zeit bezahlt. Für private Haus- oder Wohnungseigentümer bietet die Verbraucherzentrale sogenannte [„Heiz-Checks“](#) an, bei denen Energieberater die Effizienz Ihres Heizsystems vor Ort überprüfen und Maßnahmen zur Optimierung vorschlagen.

Quelle: [Zukunft Altbau](#)

4. Heizung austauschen

In Ostfildern sind etwa 30 Prozent der Heizungsanlagen älter als 20 Jahre. Veraltete Anlagen, insbesondere Ölheizungen, verursachen hohe Treibhausgasemissionen und werden durch die steigende CO₂-Bepreisung jährlich teurer. Deswegen sollten alte Heizungen durch ökologische Alternativen ersetzt werden. Dazu zählen unter anderem Wärmepumpen, heizungsunterstützende Solarthermieanlagen, Holzheizungen sowie Blockheizkraftwerke und Brennstoffzellenheizungen. Sofern vorhanden, kann das Gebäude auch an ein Wärmenetz in der Nähe angeschlossen werden. Die Wärme wird dabei zentral bereitgestellt und in die Gebäude verteilt.

Fest steht: Die Förderung für effiziente Heizungen ist aktuell so hoch wie nie. Wer beispielsweise eine alte Öl- oder Gasheizung gegen eine Wärmepumpe tauscht, kann bis zu 40 Prozent Fördermittel erhalten. Deswegen kann sich der Wechsel zu einem modernen Wärmeerzeuger bereits ab einem Alter von 20 Jahren lohnen.

Welche Heizung sich für Ihr Gebäude eignet, hängt stark davon ab, wie gut Ihr Gebäude gedämmt ist und wie niedrig die sogenannte Vorlauftemperatur Ihrer Heizung ist. Wärmepumpen arbeiten beispielsweise nur mit niedrigen Vorlauftemperaturen effizient, was mit Flächenheizsystemen, z.B. einer Fußboden- oder Wandheizung, erreicht wird. Doch auch mit herkömmlichen Heizkörpern kann eine Wärmepumpe effizient betrieben werden, wenn die Gebäudehülle gut gedämmt ist.

Zur Auswahl des geeigneten Heizsystems sollten Sie sich gut beraten lassen, am besten von unabhängigen Energieberaterinnen und -beratern. Auf der städtischen Homepage haben wir Ihnen zusammengestellt, wie Sie an eine qualifizierte Energieberatung kommen: www.ostfildern.de/energieberatung. Weitere Informationen zum Heizungstausch und den verschiedenen Heizsystemen erhalten Sie außerdem [hier](#).

Quelle: [Zukunft Altbau](#)

5. Gebäude sanieren

Die Wärmedämmung hat entscheidenden Einfluss auf den Energieverbrauch des Gebäudes. Durch ungedämmte Dächer, Wände, Kellerdecken und Fenster entweichen in der kalten Jahreszeit jeweils ein Fünftel und mehr der Heizenergie. Wärmedämmung zahlt sich aus! Denn es werden nicht nur Energie und Heizkosten eingespart, sondern weitere positive Effekte erzielt: der Wohnkomfort steigt im Sommer wie im Winter, die Bausubstanz wird gesichert und der Wert der Immobilie gesteigert, Wärmebrücken und damit verbundene Schimmelbildung werden reduziert und häufig wird auch der Schallschutz verbessert.

Die effektivsten Sanierungsmaßnahmen unterscheiden sich von Haus zu Haus. Um die optimale Vorgehensweise für Ihr Gebäude herauszufinden, sollten Sie qualifizierte und unabhängige Gebäudeenergieberaterinnen und -berater hinzuziehen, die einen individuellen Sanierungsfahrplan (iSFP) für das Gebäude erstellen. Der Sanierungsfahrplan enthält auf das Gebäude zugeschnittene Sanierungsempfehlungen, die schrittweise oder in einem Zug durchgeführt werden können. Die zu erwartenden Kosten werden abgeschätzt und mögliche Förderungen aufgezeigt. Im Ergebnis erhalten Sie nach Umsetzung aller Maßnahmen ein sehr energieeffizientes, im Optimalfall nahezu klimaneutrales Gebäude. Die Erstellung des iSFP wird vom Bund finanziell unterstützt. Auf der städtischen Homepage haben wir Ihnen zusammengestellt, wie Sie an eine qualifizierte Energieberatung kommen: www.ostfildern.de/energieberatung.

Zur weiterführenden Information können Sie den [Sanierungsleitfaden](#) des Programms „Zukunft Altbau“ der Klimaschutz- und Energieagentur Baden-Württemberg herunterladen, in dem die 10 Schritte einer erfolgreichen Sanierung erklärt werden. Mit der kostenlosen App [„Sanierungsnavi“](#) können Sie einen Sanierungscheck machen und mit wenigen Klicks in die Sanierung starten.

Quelle: [Zukunft Altbau](#)

6. Warmwasser sparen

Rund 13 Prozent der Energiekosten eines Haushalts gehen auf das Konto Warmwasser. Doch schon wenn Sie Ihre Gewohnheiten ein bisschen ändern und kleines Zubehör anschaffen, sparen Sie reichlich warmes Wasser und somit Geld.

Das meiste Warmwasser fällt beim Duschen und Baden an. Gegenüber einem Bad benötigt eine Dusche nur etwa ein Drittel des Wassers und der Energie. Wer die Duschkdauer statt 10 Minuten auf 5 Minuten reduziert, spart Energie und ganze 765 Gramm CO₂. Eine sinnvolle Anschaffung ist in vielen Fällen ein Sparduschkopf mit einem Wasserdurchfluss (Schüttmenge) von weniger als 9 Liter pro Minute. Dieser kostet nicht viel und spart bis zu 50 Prozent des Warmwasserverbrauchs. Regenduschen können dagegen große Wasserschleudern sein. Manche bringen es auf bis zu 20 Liter pro Minute. Das Duschen bleibt übrigens auch mit einem Sparduschkopf angenehm. Indem Luft untergemischt wird, wird ein voller Wasserstrahl erzeugt, dabei aber der Wasserdurchlauf verringert.

Beim Händewaschen ist es nicht erforderlich, heißes Wasser zu verwenden, damit die Hände richtig sauber werden. Viel wichtiger sind die Dauer des Händewaschens und das gründliche Einseifen der Hände. Die Hände kalt zu waschen ist also eine einfache Möglichkeit, um Energie zu sparen. Den Einhebelmischer am Waschbecken können Sie nach dem Händewaschen immer auf kalt zurückstellen. Falls Sie eine neue Armatur benötigen, können Sie sich auch hier für eine Energiespar-Armatur entscheiden.

Übrigens: Mit dem [WasserCheck](#) können Sie in nur fünf Minuten Ihren Warmwasserverbrauch individuell berechnen und mit Durchschnittswerten vergleichen.

Quelle: [Verbraucherzentrale](#)

7. Sparsame Haushaltsgeräte

Kühl- und Gefriergeräte, Wasch- und Spülmaschinen sowie Wäschetrockner sind Anschaffungen für viele Jahre. Die marktgängigen Haushaltsgeräte sind heute deutlich effizienter als noch vor zehn Jahren. Nach wie vor gibt es jedoch große Unterschiede beim Energie- und Wasserverbrauch. Besonders sparsame Geräte sparen im Laufe der Jahre wesentlich mehr an Strom- und Wasserkosten ein, als sie in der Anschaffung mehr kosten.

Im März 2021 wurde das neue EU-Energielabel eingeführt und die Energieeffizienzklassen A bis G neu skaliert. Doch Vorsicht: Was bisher „A+++“ war, ist nun nicht automatisch „A“. Die neuen Effizienzklassen wurden bewusst so gewählt, dass die Effizienzklasse A in den meisten Gerätekategorien leer geblieben ist. Dies soll für die Hersteller Anreize zur Entwicklung noch effizienterer Geräte setzen. Wählen Sie beim Kauf also ein Gerät der höchsten verfügbaren Effizienzklasse und achten Sie auch auf den angegebenen Energieverbrauch. Auch innerhalb der höchsten Effizienzklasse gibt es erhebliche Verbrauchsunterschiede.

Um Verbraucherinnen und Verbraucher beim Kauf und Betrieb von Haushaltsgeräten zu unterstützen, stellt das Landesumweltministerium die Broschüre [„Besonders sparsame Haushaltsgeräte 2022“](#) zum kostenlosen Download bereit. Darin sind die effizientesten Modelle üblicher Bauarten und Größenklassen zusammengestellt. Auch eine Marktübersicht und Tipps zum Kauf und Betrieb verschiedener Geräte sind enthalten.

Da auch die Herstellung von neuen Elektrogeräten mit einem hohen Energie- und Ressourcenverbrauch verbunden ist, gilt grundsätzlich, dass Sie Ihre Haushaltsgeräte so lange wie möglich nutzen und defekte Geräte reparieren lassen sollten (z.B. im [Reparatur-Café Ostfildern](#)). Achten Sie beim Neukauf auf reparaturfreundliche und langlebige Geräte oder prüfen Sie, ob alternativ zum Neukauf ein energieeffizientes Gebrauchst- oder Leihgerät in Frage kommt.

Quelle: [Ministerium für Umwelt, Klima und Energiewirtschaft Baden-Württemberg](#)

8. Stromsparen in der Küche

Viel Gemüse, gutes Fleisch in Maßen – Das sind Zutaten für ein klimafreundliches Gericht. Auch bei der Zubereitung lässt sich viel Strom einsparen. Kochen und Braten Sie immer mit Deckel. Dadurch wird nicht nur die Kochzeit reduziert, es wird auch nur die Hälfte der Energie benötigt. Die Topfgröße sollte passend zur Größe der Herdplatte gewählt werden, damit keine Wärme verloren geht. Zum Erwärmen von Wasser ist der Wasserkocher deutlich effizienter als der Elektroherd, sofern nur die tatsächlich benötigte Wassermenge erhitzt wird. Achten Sie auf das regelmäßige Entkalken des Wasserkochers (circa alle drei Monate). Auch der Einsatz eines Dampfkochtopfs reduziert die Garzeit, erhält Nährstoffe besser und senkt den Energieverbrauch, bei langkochenden Gerichten bis zu 60 Prozent. Beim Backen kann häufig auf das Vorheizen verzichtet und somit viel Strom gespart werden. Nur bei Gerichten, die für kurze Zeit bei hoher Temperatur zubereitet werden, ist das Vorheizen lohnenswert. Backen mit Umluft spart etwa 15 Prozent Energie im Vergleich zu Ober- und Unterhitze.

Auch das Spülen von Geschirr verbraucht Wasser, Energie und Spülmittel und belastet so Klima und Gewässer. Das Spülen in der Maschine ist in der Regel effizienter als das Spülen von Hand – vorausgesetzt die Maschine ist voll beladen. Verwenden Sie das Eco- oder Sparprogramm und verzichten Sie auf ein Vorspülen von Hand. Nur einmal im Monat sollte ein Spülgang mit 65°C angewendet werden, um Fettablagerungen in Ihrer Spülmaschine vorzubeugen. Füllen Sie das Regeneriersalz regelmäßig nach oder verwenden Sie Tabs mit Entkalker, um Kalkablagerungen zu vermeiden, die die Effizienz des Geräts reduzieren und die Lebensdauer verkürzen.

Quelle: [Umweltbundesamt](#)

9. Klimafreundlich Kühlen

Kühlgeräte gehören zu den größten Stromverbrauchern im Haushalt. Die Stromkosten bewegen sich – je nach Modell und Alter – zwischen 20 und 80 Euro im Jahr. Bei einer durchschnittlichen Nutzungsdauer von 15 Jahren ergibt dies Stromkosten in Höhe von 300 bis 1.200 Euro.

Um den Stromverbrauch Ihres Kühl- oder Gefriergeräts zu reduzieren, schauen Sie im ersten Schritt auf die Temperaturen. Die meisten Kühlgeräte sind zu kalt eingestellt, was unnötig Energie kostet. Im Kühlschrank reicht in der Regel eine Temperatur von 7 Grad aus (Stufe 1 bis 2), im Gefrierschrank -18 °C. Ein Kühlschrank verbraucht außerdem umso weniger Energie, je voller er befüllt ist. Achten Sie beim Neukauf unbedingt auf die zu Ihrem Haushalt passende Gerätegröße.

Bildet sich in Kühl- und Gefriergeräten eine Eisschicht, erhöht dies den Energieverbrauch erheblich, um etwa 30 Prozent. Tauen Sie also Ihren Kühlschrank und Ihre Gefriertruhe regelmäßig ab. Vorbeugen können sie das Vereisen, in dem Sie Ihre Lebensmittel verschlossen im Kühlschrank aufbewahren, weil sie so weniger Feuchtigkeit abgeben. Stellen Sie den Kühlschrank nicht in die Nähe von Wärmequellen (Herd, Heizung) und setzen Sie ihn keiner direkten Sonneneinstrahlung aus. Lassen Sie warmes Essen erst eine Zeit lang abkühlen, bevor Sie es in den Kühlschrank stellen, Zimmertemperatur ist hierbei ideal. Lassen Sie die Tür nicht lange offen, wenn Sie etwas aus dem Kühl- oder Gefrierschrank brauchen. Sind Sie längere Zeit nicht zu Hause, lohnt es sich, den leeren Kühlschrank auszuschalten. Neuere Modelle haben sogar eine Ferienschaltung, die Strom spart.

Weitere Tipps zum Kauf und Betrieb von Kühlgeräten finden Sie bei der [Verbraucherzentrale](#).

Quelle: [Umweltbundesamt](#)

10. Stromsparen beim Waschen

Wäsche waschen verbraucht Energie und belastet die Gewässer. Achten Sie beim Neukauf auf eine möglichst sparsame Waschmaschine in der höchsten verfügbaren Energieeffizienzklasse mit geringem Strom- und Wasserverbrauch und hoher Schleuderwirkungsklasse. Die Trommelgröße sollte zum Haushalt passen: große Wäschetrommeln mit 7 kg und mehr Beladung sind meist nur für große Haushalte sinnvoll (ab drei bis fünf Personen). Waschen Sie Koch- und Buntwäsche möglichst nur mit voll beladener Maschine (nicht mehr als eine Handbreit Luft). Ausnahmen sind die Programme Feinwäsche und Wollwäsche, bei denen die Maschine nur zu 1/4 bzw. zu 1/5 beladen werden sollte.

Der Energieverbrauch beim Waschen ist in erster Linie von der Waschtemperatur abhängig, da das Aufheizen des Wassers deutlich mehr Energie verbraucht als die Trommelbewegung. Darum laufen energiesparende Programme länger, um ein vergleichbar gutes Waschergebnis wie bei höheren Temperaturen zu erzielen. Leicht und normal verschmutzte Buntwäsche wird meist bei 20 bis 30 °C und Weißwäsche in der Regel bereits bei 40 °C sauber. Das hat auch den Vorteil, dass Ihre Kleidung länger hält. Einmal monatlich sollte die Maschine jedoch zur Vermeidung von Keimwachstum mit 60 °C betrieben werden. Dosieren Sie das Waschmittel nach Empfehlung auf der Waschmittelpackung, um die Umweltbelastung weiter zu reduzieren und Geld zu sparen. Flecken sollten vorbehandelt werden, damit auch bei stärkeren Verschmutzungen ein ressourcenorientiertes Waschprogramm gewählt werden kann.

Trocknen Sie Ihre Wäsche möglichst im Freien oder in unbeheizten und gut belüfteten Räumen. Wenn Sie die Wäsche in der Wohnung trocknen, lüften Sie vor allem im Winter ausreichend, um Schimmelbildung zu vermeiden.

Quelle: [Umweltbundesamt](#)

11. Stromsparen in der Freizeit

Besonders viel Strom verbrauchen wir durch unsere Kommunikation und Unterhaltung – durchschnittlich fast ein Drittel des Stromverbrauchs in einem Haushalt. Hierunter fallen insbesondere Fernseher, Computer und Spielekonsolen.

Große Fernseher können zwar die bestmögliche Energieeffizienzklasse haben, der absolute Stromverbrauch ist aber deutlich höher als bei kleineren Geräten. Fragen Sie sich daher, ob Sie wirklich die größte Bildschirmdiagonale brauchen. Indem Sie die Helligkeit des Bildschirms etwas geringer einstellen, können Sie ebenfalls Strom sparen. Schalten Sie Ihre Spielekonsole komplett aus. Diese zieht oft im Stand-By-Modus weiterhin Strom, um zum Beispiel nachts selbstständig Updates zu installieren oder die USB-Anschlüsse mit Strom zu versorgen.

Generell sollten Sie bei Elektrogeräten den Stand-By-Modus vermeiden. In Deutschland betragen die sogenannten Leerlaufverluste mindestens 22 Milliarden Kilowattstunden pro Jahr – das entspricht knapp vier Millionen Tonnen des klimaschädlichen CO₂. Geschätzt entstehen dadurch jährlich unnötige Stromkosten in Höhe von rund 4 Milliarden Euro. Achten Sie beim Neukauf darauf, Geräte auszuwählen, die sich komplett ausschalten lassen. Bei mehreren Geräten können Sie eine Steckdosenleiste verwenden und alle Geräte gleichzeitig vom Strom nehmen. Ladegeräte sollten immer nach dem Laden aus der Steckdose gezogen werden, da sonst unnötig weiter Strom „ins Leere“ fließt.

Schalten Sie nachts das WLAN des Routers aus. Hierzu müssen Sie den Router aber nicht unbedingt vom Netz nehmen. Bei den Einstellungen können Sie stattdessen eine Zeitsteuerung einstellen und die WLAN-Funktion nachts deaktivieren. Auch beim Smartphone können Sie nachts in den Flugmodus wechseln: So müssen Sie weniger oft aufladen.

Quelle: [Nachhaltigkeitsstrategie](#)

12. Stromsparen in Büro und Homeoffice

Mit einfachen Maßnahmen lässt sich am Arbeitsplatz viel Strom einsparen. Nutzen Sie den Energiesparmodus an Ihrem Rechner oder fahren Sie diesen ganz herunter, wenn Sie ihn längere Zeit, etwa in der Mittagspause, nicht nutzen. Das rechnet sich bereits ab 15 Minuten. Zum Feierabend schalten Sie Ihren PC und zugehörige Komponenten am besten zusätzlich über eine Mehrfachsteckdose ab. Damit verhindern Sie den heimlichen Verbrauch der Trafos, die entweder im Gerät integriert sind oder in Form von schwarzen Boxen am Stromkabel hängen. Bitte beachten: Der Bildschirmschoner ist keine Abschaltautomatik oder Energiesparmaßnahme – gerade bei bunten bewegten Bildern wird mehr Strom verbraucht.

Achten Sie bei der Neuanschaffung eines Computers darauf, das passende Gerät für Ihren Bedarf zu wählen. Laptops verbrauchen grundsätzlich viel weniger Strom als Desktop-Computer. Wenn Sie Ihren Rechner vor allem fürs Surfen und für Office-Anwendungen nutzen wollen, dann überlegen Sie, ob ein Laptop für Sie nicht ausreicht. Es gibt auch Laptops für leistungsstarke Anwendungen – zum Beispiel für Grafik-Arbeiten. Auch sie verbrauchen trotz der stärkeren Komponenten wesentlich weniger Strom als ein Desktop-Computer.

Beim Drucken und Kopieren lässt sich Energie einsparen, indem Sie den Stromsparmodus nutzen und die Druck- und Kopiervorgänge optimieren. Sammeln Sie Ihre Dokumente und kopieren Sie diese dann in einem Rutsch. Wenn Sie Ihre Dokumente alle einzeln im Laufe des Tages vervielfältigen, kann sich der Energieaufwand dadurch verdreifachen. Drucken und kopieren Sie doppelseitig und nutzen Sie wenn möglich die Verkleinerungsfunktion (mehrere Seiten auf einem Blatt Papier), um Strom und Papier zu sparen. Betätigen Sie die Stromspartaste nach Beendigung des Druck- oder Kopiervorgangs.

Quelle: [Klimaschutz- und Energieagentur Baden-Württemberg](#)

13. Beleuchtung optimieren

Auch bei der Beleuchtung können Sie viel Energie und Geld sparen. Ersetzen Sie Glüh- und Halogenlampen durch sparsame LED. Sie verbrauchen bis zu 90 Prozent weniger Strom und sind in allen Fassungen, Formen und Lichtfarben zu haben. Die Lichtfarben „extra warmweiß“ oder „warmweiß“ entsprechen am ehesten denen einer Glühbirne und sind im Wohnbereich eine gute Wahl. Die Farbe „neutralweiß“ oder „tageslichtweiß“ eignet sich eher für Arbeitsbereiche.

Vergessen Sie nicht das Licht auszuschalten, wenn es ausreichend hell ist oder Sie den Raum verlassen. Die Allgemeinbeleuchtung sollte sparsam genutzt werden und helles Licht besser gezielt am Ort der Sehaufgaben vorhanden sein. Nutzen Sie Jalousien nur als Blendschutz und nicht zur Verdunkelung. Drehen Sie die Lamellen so, dass immer noch Licht einfallen kann. Hat Ihre Steh- oder Tischlampe nicht nur einen Schalter, sondern wird auch mit einem Netzteil betrieben, dann ziehen Sie immer den Stecker oder nutzen sie zusätzlich eine abschaltbare Steckerleiste. Denn diese Lampen verbrauchen auch im ausgeschalteten Zustand oft weiter Strom. Für die Außenbeleuchtung sollten Bewegungsmelder und Dämmerungsschalter zum Einsatz kommen.

Im Büro richten Sie Ihr Ein- und Ausschaltverhalten für die Raumbelichtung nach der Art des Vorschaltgeräts. Sind Leuchtmittel mit einem elektronischen Vorschaltgerät ausgestattet, reagieren Sie unempfindlich auf häufiges Schalten. Lediglich Lampen mit konventionellem Vorschaltgerät, wie ältere Leuchtstoffröhren, sollten nur in Abständen von zehn Minuten geschaltet werden, um die Lebensdauer der Lampe nicht zu verkürzen. Erkundigen Sie sich beim verantwortlichen Kollegen, welche Art von Vorschaltgerät verbaut ist.

Quelle: [Klimaschutz- und Energieagentur Baden-Württemberg](#)

14. Strom selbst erzeugen

Mit einer Photovoltaikanlage an Ihrem Gebäude wandeln Sie Sonnenenergie in Strom um und tragen somit direkt zur Energiewende bei. Indem Sie den erzeugten Strom selbst nutzen, beispielsweise für die Beleuchtung, elektrische Geräte oder das Elektroauto, reduzieren Sie den eigenen Treibhausgas-Fußabdruck und werden unabhängiger von den steigenden Energiekosten. Der Teil des Stroms, der nicht selbst verbraucht werden kann, wird gegen eine Vergütung in das öffentliche Netz eingespeist. Unter rein wirtschaftlichen Gesichtspunkten sind Photovoltaikanlagen für Hausbesitzerinnen und -besitzer meist eine lohnende Investition. Durch die Erhöhung der Einspeisevergütung Anfang Juli 2022 mit einer Neufassung des Erneuerbare-Energien-Gesetzes (EEG 2023) wurde die Wirtschaftlichkeit weiter verbessert. Personen, die eine Photovoltaikanlage an Ihrem Gebäude installieren wollen, sollten sich gründlich informieren und fachlich beraten lassen. Weitere Informationen und Kontakte stellen das [Photovoltaik-Netzwerk Region Stuttgart](#) und die [Klimaschutzagentur des Landkreises Esslingen](#) zur Verfügung.

Doch auch für Mieterinnen und Mieter gibt es die Möglichkeit, mit Zustimmung ihrer Vermieterinnen und Vermieter ein kleines Stecker-Solargerät auf dem Balkon, der Terrasse oder einer zur Sonne ausgerichteten Außenwandfläche zu installieren. Der damit erzeugte Solarstrom kann direkt im eigenen Haushalt verbraucht werden. Im Gegensatz zu großen Photovoltaikanlagen können die kleinen Balkon-Modulsysteme von Privatpersonen selbst angebracht, angeschlossen und direkt genutzt werden und sind durch die deutlich geringeren Kosten auch für Geringverdienende finanzierbar. Eine Netzeinspeisung von überschüssigem Strom findet bei Stecker-Solargeräten nicht statt. Trotzdem lohnen sich die Solargeräte meist auch finanziell. Die Stadt Ostfildern fördert Stecker-Solargeräte seit April 2023 mit einem Zuschuss. Weiterführende Informationen zu Stecker-Solargeräten gibt es unter www.ostfildern.de/steckersolar sowie auf der Homepage der [Verbraucherzentrale](#).

Quelle: [Verbraucherzentrale](#)