

Schonen Sie Ihren Geldbeutel-so einfach gehts!

Angst vor dem kommenden Winter? Verständlich bei den explodierenden Energiepreisen. Aber wir alle können etwas tun, um den eigenen Geldbeutel zu entlasten! Kennen Sie alles gut, dann brauchen Sie nicht weiter zu lesen!

Aber vielleicht wollen Sie doch Ihren Geldbeutel entlasten. Energie wird teurer, weil die Beschaffung teurer wird. Deshalb tun wir alle gut daran, überall wo möglich schon jetzt Energie einzusparen und den Stromverbrauch und CO₂-Ausstoß im Gebäude zu senken. Nicht nur wir als Wohnungsgenossenschaft sparen Energie wo möglich und zumutbar – auch wir als Verbraucher können ebenfalls einen großen Beitrag leisten, indem wir Zuhause Energie einsparen. Probieren Sie mal, der Aufwand ist nicht groß, der Nutzen dafür umso mehr!



20 bis maximal 22 Grad reichen in der Regel aus!

20–22 °C Raumlufttemperatur sind in der Heizperiode ausreichend. Um die Umwelt und den eigenen Geldbeutel zu schonen, sollte man die Wohnung auf keinen Fall so stark heizen, dass man darin im T-Shirt sitzen kann. Diese Temperaturen werden in der Regel erreicht, wenn Sie den Temperaturregler (Thermostatventil) auf die Stufe zwei oder drei einstellen. Einmal eingestellt, wird die Heizung so heizen, dass die gewünschte Raumtemperatur erreicht und auch gehalten wird.



Heizung vor dem Lüften abdrehen

Drehen Sie Ihre Temperaturregler am Heizkörper (Thermostatventil) zu, wenn Sie die Fenster zum Lüften öffnen. Ansonsten „denkt“ Ihre Heizung, dass der Raum kalt ist und stärker beheizt werden muss. Die Heizung wird dann bei offenem Fenster heißer und heizt zum Fenster hinaus. Die Energiekosten werden so unnötig hoch.



Fenster nicht dauerhaft gekippt lassen

Lüften Sie beheizte Räume regelmäßig. Gekippte Fenster verschwenden Energie, wenn sie lange Zeit gekippt bleiben. Effizienter ist es, die Fenster mehrmals am Tag für einige Minuten zum Stoßlüften ganz zu öffnen, am besten mehrere gleichzeitig. Das sorgt für einen schnellen Luftaustausch. Bei Frost reichen maximal 5 Minuten, in der Übergangszeit 10 bis 15 Minuten.



Im Schlafzimmer vor dem Schlafengehen und nach dem Aufstehen lüften

Zimmer zu lüften ist wichtig. So wird verhindert, dass sich die beim Schlafen freige-wordene Feuchte dauerhaft in den Wänden und Möbeln einspeichert und sich somit gesundheitsschädlicher Schimmel bildet. In Küche und Bad fallen größere Mengen an Wasserdampf durch Kochen und Duschen an. Diese können durch sofortiges Lüften ins Freie geführt werden. Wenn Fenster in den Wohnräumen häufig mit Kondenswasser beschlagen sind, ist das meist ein Zeichen für falsches Lüftungs- bzw. Heizverhalten.



Lüften auch bei Regen, Nebel und Frost

Lüften Sie auch bei feuchter Witterung wie Regen und Nebel. Zwar herrscht dann eine hohe Luftfeuchtigkeit, aber der Austausch der Innenraumluft gegen die Außenluft bringt trotzdem etwas. Denn warme Luft kann viel mehr Wasserdampf mit sich tragen als kühle Luft. Man verringert also durch das Reilüften von kühler Außenluft ebenfalls die Luftfeuchtigkeit im Raum. Der gleiche Ratschlag gilt auch für wirklich bitterkalte Wintertage: Auch bei Frost sollten die Fenster mehrfach täglich kurz vollständig geöffnet werden.

Tipp: Am besten kontrollieren Sie mit einem Hygrometer (Luftfeuchtigkeitsmesser, im Baumarkt erhältlich), ob die Luftfeuchtigkeit im Raum gegebenenfalls zu hoch ist und Sie die Fenster wieder schließend sollten. Vermeiden Sie auch nach Möglichkeit, Wäsche in der Wohnung zu trocknen.



Heizungsanlage durch Fachpersonal richtig einstellen lassen

Lassen Sie die Einstellungen der Heizungsanlage durch einen Fachbetrieb oder fachkundiges Personal kontrollieren. So kann beispielsweise geprüft werden, ob die Nachtabsenkung richtig eingestellt ist. Auch die Vorlauftemperatur der Heizung sollte kontrolliert und diese wenn nötig auf das optimale Niveau für das Haus angepasst werden. Mit einer hohen Vorlauftemperatur lässt sich ein Raum zwar schnell aufheizen, will man aber eine bestimmte Raumtemperatur gleichmäßig halten, ist dies nicht erforderlich.



Heizung nachts und bei Abwesenheit gezielt herunterdrehen

Sie sparen Energie, wenn Sie die Raumtemperatur nachts oder bei längerer Abwesenheit verringern. Es sollte jedoch eine Mindesttemperatur von 16 - 19 °C beibehalten werden, da es sonst leichter zu Feuchteschäden und zu Schimmelbildung kommen kann. Drehen Sie die Temperaturregler am Heizkörper (Thermostatventil) nicht ganz zu, sonst kühlen Ihre Zimmer zu stark aus und es kann sich Schimmel bilden. Schimmel ist schlecht für das Gebäude und schadet Ihrer Gesundheit.

Sorgen Sie dafür, dass Ihre Heizkörper möglichst gleichmäßig arbeiten, am besten per „Autopilot“: Ein Thermostatventil hält die Temperatur im Raum konstant und drosselt die Wärmezufuhr, wenn gerade die Sonne hineinscheint oder viele Menschen anwesend sind. Der ständige Wechsel zwischen An und Aus schadet dagegen dem Raumklima und erneutes Hochheizen schadet Ihrem Geldbeutel.

Allgemeine Temperatureinstellungen wie die Nachtabsenkung sollten vorzugsweise direkt an der zentralen Bedieneinheit des Heizkessels vorgenommen werden und nicht an den Thermostaten in der Wohnung selbst.

Als Alternative zu den manuellen Thermostatventilen können Sie intelligente, batteriebetriebene Thermostatventile anbringen. Diese lassen sich individuell einstellen, so dass durch Heizintervalle Temperaturen zu bestimmten Zeiten erreicht werden und Sie automatisch beim Sparen unterstützt. Die Raumtemperatur wird bequem per App auf Ihrem Mobiltelefon über WLAN gesteuert.



Heizkörper nicht dauerhaft auf null stellen

Drehen Sie die Heizkörper in regelmäßig benutzten Räumen während der Heizperiode nie ganz ab. Wenn Räume auskühlen, sinken die Wandtemperaturen. Der Raum bleibt dann auch bei kurzzeitigem Erwärmen unbehaglich.



Wärmeabgabe des Heizkörpers nicht behindern

Hängen Sie keine Gardinen, Handtücher, Kleidung oder Ähnliches über Heizkörper. Die Wärme wird sonst nicht richtig an den Raum abgegeben und es bleibt kühl. Das gleiche kann passieren, wenn Ihre Möbel besonders nah an Heizungen stehen. Daher gilt: Die Heizkörper müssen frei bleiben.



Wartung und Reinigung von Heizkörpern

Heizkörper arbeiten nur dann gut, wenn man sie regelmäßig entlüftet und reinigt, denn in den Zwischenräumen sammelt sich mit der Zeit Staub an. Bereits eine kleine Staubschicht vermindert die Heizleistung um bis zu 30 %. Die Staubablagerungen werden durch die warme, zirkulierende Heizungsluft aufgewirbelt und im Raum verteilt. Die Staubpartikel in der Luft reizen zudem Hals- und Nasenschleimhäute und begünstigen somit Erkältungen. Zur Reinigung gibt es mehrere Möglichkeiten, um die Heizkörper von innen zu reinigen. Welche sich am besten eignen, hängt vom Typ des Heizkörpers ab.

- Staubsauger eignen sich besonders gut, um Heizkörper zu reinigen. Mit einem flachen Aufsatz lassen sich Flusen und Staub leicht und schnell entfernen.
- Mit einem Föhn können Sie den Staub aus den Zwischenräumen des Heizkörpers blasen. Damit sich Staub anschließend nicht im Raum verteilt, wird ein feuchtes Handtuch unter den Heizkörper gelegt. So werden die Staubpartikel aufgefangen.
- Heizkörperbürsten sind bei hartnäckigen Verschmutzungen zu empfehlen. Sie sind in unterschiedlichen Längen erhältlich – passend für jeden Heizkörper. Dank des langen Stiels erreicht man jede Ecke und Rille. Auch für Röhrenheizkörper, wie Handtuchtrockner im Badezimmer, gibt es spezielle Bürsten.
- Wollen Sie sich der Mühe befreien, bieten verschiedene Firmen die Reinigung der Heizkörper als Service an.



Entlüftung von Heizkörpern

Nach einiger Zeit sammelt sich im Heizungsnetz Luft, welche sich in den obersten Etagen an der höchsten Stelle im Heizkörper sammelt. Das hat nicht nur störende Geräusche wie Gluckern oder Blubbern zur Folge, sondern verhindert einen optimalen Durchfluss und führt zu einer verminderten Wärmeleistung der betroffenen Heizkörper.

Durch das regelmäßige und richtige Entlüften Ihrer Heizungsanlage vermeiden Sie nicht nur lästige Geräusche, sondern können auch noch Energie und Geld sparen: Denn je mehr Luft sich im Heizkörper befindet, desto mehr Energie braucht dieser, um sich auf die eingestellte Temperatur zu erwärmen. Dies hat höhere Kosten zur Folge. Wer seine Heizung regelmäßig entlüftet, kann somit bis zu 15 % seines Energieverbrauchs und die damit verbundenen Heizkosten reduzieren.

Das sollte allerdings durch fachkundiges Personal erfolgen, das in diesem Zusammenhang den Druck des abgeschlossenen Heizkreislaufes kontrolliert und Wasser zum Ausgleich ergänzt. Eine regelmäßige Entlüftung durch die Mieter kann im schlimmsten Fall zu größeren Ausfällen der Heizungsanlage und Schäden daran führen.



Innentüren zwischen unterschiedlich beheizten Räumen geschlossen halten

Kühle Räume sollten nicht mit der Luft aus wärmeren Räumen geheizt werden. Denn sonst gelangt nicht nur Wärme, sondern auch Luftfeuchtigkeit in den kühlen Raum. Die relative Luftfeuchte steigt dann und erleichtert so das Wachstum von Schimmelpilzen.



Licht und Elektrogeräte beim Verlassen des Raums ausschalten

Überlegen Sie immer genau, ob das Licht gerade wirklich überall brennen muss und Sie das laufende Elektrogerät aktuell benötigen. Bei längerem Verlassen des Raumes immer daran denken, das Licht auszuschalten.

In vielen Wohnungen gibt es noch Glühbirnen oder ältere Energiesparlampen. LED-Leuchten verbrauchen sehr viel weniger Strom. Dabei ist die Qualität des Lichtes genauso gut. Zudem sind sie langlebiger als andere Arten von Lampen. Auch wenn LED-Leuchten beim Einkauf etwas mehr Geld kosten, sparen Sie das Geld durch den geringeren Stromverbrauch schnell wieder ein.



Elektrogeräte nicht im Standby-Modus lassen

Lassen Sie Fernseher und andere Elektrogeräte nach der Nutzung nicht im Standby-Modus, sondern schalten Sie sie ganz aus. Ladegeräte können übrigens auch dann Strom verbrauchen, wenn sie nur in der Steckdose stecken, aber kein Gerät angeschlossen ist. Am einfachsten sind Steckerleisten, die über einen Ausschalter verfügen.



Kühlschränke können Stromfresser sein

Ein energieeffizienter neuer Kühlschrank kann gegenüber einem Altgerät 150 kWh und mehr an Strom im Jahr einsparen. In einem Jahr können Sie so mehr als 50 Euro sparen. Achten Sie deshalb bei der Anschaffung neuer Elektrogeräte auf die Energieeffizienz-Kennzeichnung. Ein Kühlschrank sollte nicht größer sein, als wirklich notwendig. Er sollte auch nur auf mittlerer Stufe kühlen. Das genügt um Lebensmittel lange frisch zu halten. Besitzt der Kühlschrank ein Tiefkühlfach, tauen Sie dieses regelmäßig ab. Je mehr Eis sich im Gefrierfach angesammelt hat, desto mehr Energie wird benötigt, um die niedrige Temperatur aufrechtzuerhalten. Und das summiert sich über die Zeit beim gesamten Stromverbrauch im Haushalt. Regelmäßiges Abtauen kann zwischen 15 und 45 % der Energiekosten für das Gefrierfach einsparen. Das gleiche gilt für Kühltruhen und Gefrierschränke. Neue Geräte mit Abtauautomatik oder alternativ mit No-Frost übernehmen das selbst. Prüfen Sie die richtige Temperatur im Kühlschrank. Im Kühlschrank empfiehlt sich 5 - 7 °C und im Gefriergerät -18 °C. Öffnen Sie die Türen von Kühl- und Gefrierschrank nur kurz. Stellen Sie Kühl- und Gefrierschrank nie neben die Heizkörper oder den Herd. Stellen Sie nur abgekühlte Speisen in den Kühlschrank.

**Außerdem gilt**

Lassen Sie nicht genutzte Elektrogeräte nicht in der Steckdose eingesteckt. Achten Sie bei der Anschaffung elektrischer Geräte darauf, dass sie eine möglichst hohe Energieeffizienz haben.

**Duschen statt Baden**

So angenehm ein Bad auch sein mag, es verbraucht etwa 100 Liter Wasser mehr als eine Dusche. Der Kostenunterschied zwischen Duschen und Baden ist über das Jahr betrachtet sehr hoch.

**Sparsam Geschirr spülen und Wäsche waschen**

Nutzen Sie eine Spülmaschine für den Abwasch? Wichtig: Immer nur einschalten, wenn die Maschine vollständig befüllt ist! Viele Spülmaschinen haben auch einen Spar- oder Ökomodus. Mit diesem können Sie zusätzlich Energie sowie Wasser und damit auch Geld sparen. Wenn Sie keine Spülmaschine besitzen, kann auch bei der Nutzung des Spülbeckens gespart werden. Füllen Sie es mit Wasser, um dann das Geschirr abzuwaschen und lassen Sie das Wasser während des Spülens nicht laufen.

Beim Waschen der Wäsche können Sie ebenfalls viel Energie, Wasser und Geld sparen. Schalten Sie die Waschmaschine nur dann ein, wenn diese wirklich voll ist. Wenn nicht genug Wäsche zusammenkommt, hilft ein Sparprogramm. Die meiste Wäsche wird in der Waschmaschine auch bei einer Wassertemperatur von 30 bis 40 Grad sauber. Nur Kochwäsche sollten Sie heiß waschen. Auch bei einer Neuanschaffung der Waschmaschinen ist auf einen niedrigen Wasser- und Energieverbrauch zu achten. Trocknen Sie die Wäsche, wenn möglich, auf der Leine. Wäschetrockner verbrauchen viel Strom.

**Vorsicht bei alternativen Heizsystemen**

Der Einsatz von Heizlüftern, Konvektorheizungen, Ölradiatoren oder gar Campingheizungen mit Propan ist zu vermeiden. Keinesfalls sind mehrere Mehrfachsteckdosen hintereinander zu verbinden. Dadurch ist ein Netzkollaps möglich, schlimmstenfalls besteht Brandgefahr.

Was viele übersehen: Diese Geräte lohnen nicht als Alternative und sollten nur mit Bedacht verwendet werden. Die Geräte könnten den Stromverbrauch eines Haushalts sehr stark erhöhen und den Geldbeutel umso mehr belasten. Darüber hinaus warnen die Verbraucherzentrale, die Bundesnetzagentur und die Energiewirtschaft bereits vor deren dauerhafter Anwendung.