Jetzt mitmachen:
Strom, Gas, Wasser
und EURO sparen!

Das Energie Sparbuch 2022/2023

Mit persönlicher Spar-Checkliste!

Russlands Angriff auf die Ukraine hat eine weltweite Krisensituation provoziert. Alle Bereiche sind davon betroffen: Die Energieproduktion, der Rohstoffhandel und die Versorgungswege für die Industrie und die Bevölkerung. Russlands Monopol auf die Gaslieferung nach Europa, die unverändert hohe Abhängigkeit von fossilen Treibstoffen und die damit verbundenen Preissteigerungen in nahezu allen Bereichen des Handels und der Wirtschaft stellen unser Land vor enorme Herausforderungen.

Die Bundesregierung – allen voran unser Wirtschafts- und Klimaschutzminister Robert Habeck – arbeitet unter Hochdruck an den Auswegen aus der Krise. Was jetzt zählt, ist der verstärkte Ausbau von Wind- und Solarenergie, die Neuordnung der Energieversorgung, der Zusammenhalt in der EU und mit den anderen Partnerländern sowie die Solidarität in unserer Gesellschaft. Alle können mithelfen, die Probleme zu lösen. Zum Beispiel beim Energiesparen. Das ist gut fürs Klima und für den eigenen Geldbeutel.

Schaut euch unsere Checkliste mit Energiespartipps an und prüft, was ihr bei euch zu Hause ändern wollt. Und vielleicht habt ihr ja einige Veränderungen zum Energiesparen auch schon erledigt?!

Stefan Wenzel
Mitglied des Deutschen Bundestages, Bündnis 90/Die Grünen

Deine persönliche Checkliste

Prüfen	Umsetzen	Erledigt	
○	○	○	Wassersparende **Duschköpfe** haben einen kleineren Kopf und bündeln das Wasser. Oft haben sie einen Durchlaufbegrenzer gleich mit eingebaut – bis zu 30 Prozent der Warmwasserkosten sparen!
○	○	○	Wer die **Duschzeit** auf höchstens fünf Minuten reduziert und die Wassertemperatur senkt, spart Warmwasser und Energie.
○	○	○	Beim **Kochen** den Deckel auf den Topf kann bis zu zwei Drittel Energie sparen!
○	○	○	Den **Herd** früher ausschalten spart Energie; die Restwärme ist meist stärker als angenommen (außer beim Induktionsherd).
○	○	○	Beim **Backen** Umluft-Funktion nutzen kann bis zu 15 Prozent Energie sparen!
○	○	○	Auf das **Vorheizen** des Backofens zu verzichten, kann bis zu acht Prozent Energie sparen!
○	○	○	Ein **Geschirrspüler** ist im Vergleich zur Handwäsche nachhaltiger; spart bis zu 50 Prozent Energie und 30 Prozent Wasser!
○	○	○	Der **Wasserhahn** in der Küche hilft mit einem Strahlregler, den Energiefluss deutlich zu senken.
○	○	○	Den **Kühlschrank** richtig einstellen: Die optimale Kühlschrank-Temperatur bei 8 Grad für den mittleren Bereich und minus 18 Grad im Gefrierfach hilft Stromkosten zu sparen!

Deine persönliche Checkliste 2

Prüfen	Umsetzen	Erledigt	
○	○	○	Ein Grad weniger **Heizung** spart bis zu sechs Prozent Heizkosten!
○	○	○	Die **Temperatur** abends im Wohnzimmer reduzieren und nachts im Schlafzimmer absenken.
○	○	○	**Heizkörper** effizient nutzen spart bis zu zwölf Prozent! Heizkörper nicht verdecken, keine Sofas davor, keine Vorhänge darüber.
○	○	○	**Heizkörper** regelmäßig entlüften spart bis zu 1,5 Prozent.
○	○	○	Programmierbare **Thermostate** sind ideal für Komfort plus Energiesparen.
○	○	○	Die **Heizungsanlage** optimieren spart bis zu 15 Prozent! Moderne Heizungsanlagen können z. B. über Nacht automatisch die Temperaturen absenken.
○	○	○	Ein hydraulischer Abgleich der **Heizungsanlage** hilft, die Wärme gleichmäßig im Gebäude oder in der Wohnung zu verteilen.
○	○	○	Alte **Heizungspumpen** sind Stromverschwender. Moderne Hocheffizienzpumpen verbrauchen bis zu 80 Prozent weniger Strom. Absenken der Vorlauftemperatur der Heizung hilft Strom sparen.
○	○	○	Im Haus oder in der Wohnung **Türen** zwischen den Räumen schließen spart bis zu fünf Prozent der Heizkosten!
○	○	○	Effizient lüften: **Heizung** kurz ausschalten, Fenster weit öffnen und fünf bis zehn Minuten lüften, im Idealfall mit geöffneten Türen querlüften.

Prüfen Umsetzen Erledigt

Deine persönliche Checkliste

- Je kleiner der **Fernseher**, desto geringer ist der Stromverbrauch!
- Moderne **Waschmaschinen** waschen effizienter. Auf eine bessere Energieeffizienzklasse achten und den Stromverbrauch reduzieren!
- **Laptop** statt **Desktop-PC**. Kleinere Geräte verbrauchen weniger Energie!
- Der **Austausch** aller alten **Glüh- und Halogenlampen** gegen neue LEDs kann bis zu 80 Prozent des Energieverbrauchs einsparen!

Die größten Energiefresser

Die großen **Haushaltsgeräte** und die **Unterhaltungs-Elektronik** sind die größten Energiefresser:

Informationstechnik, TV, Audio	28 %
Waschen und Trocknen	14 %
Licht	13 %
Kühl- und Gefriergeräte	11 %
Kochen	9 %
Spülen	8 %
Sonstiges	17 %

Deine persönliche Checkliste

Die **Heizungsrohre** im Keller dämmen.

Egal, ob Heiz-, Hobby- oder ungenutzte Räume: Immer die **Kellerdecke** dämmen. Zusätzlich zu den schnellen Korrekturen können auch größere bauliche Maßnahmen angegangen werden. Förderprogramme gibt es beim BAFA und bei der KFW.

Wird die **Kellerdecke** durch einen Fachbetrieb gedämmt, erhalten Hausbesitzerinnen und -besitzer 20 Prozent der Kosten durch die „Bundesförderung für effiziente Gebäude“ erstattet.

Rollos, Vorhänge und Jalousien halten nicht nur im Sommer die Hitze draußen – im Herbst und Winter können sie die Kälte aussperren. Das spart Heiz- und Kühlkosten.

Alte Fenster sind oft nicht richtig dicht. Mit energieeffizienten Fenstern lassen sich die Energiekosten für Wohnräume um 10 bis 20 Prozent senken.

Flure und ungenutzte Räume nicht heizen.

Im **Winter** auf geschlossene Türen achten.

Quellenhinweis

Die Energiespartipps stammen von der Internetseite des Bundesministeriums für Wirtschaft und Klimaschutz (BMWK) und aus anderen Quellen.

Weitere Informationen

Weitere Informationen und Hinweise zum Thema Energiesparen im Internet:

www.bmwk.de
Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz (BMWK)

www.vzbv.de
Bundesverband der Verbraucherzentralen mit Kontakt zu 16 Verbraucherzentralen der Länder sowie zahlreichen weiteren verbraucherpolitischen Organisationen.

www.deneff.org
Deutsche Unternehmensinitiative Energieeffizienz e.V. (DENEFF)

www.bafa.de/DE/Energie/energie_node.html
Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle)

www.kfw.de/kfw.de.html
Kreditanstalt für Wiederaufbau

www.gruene-bundestag.de
Bündnis 90/Die Grünen im Deutschen Bundestag

Herausgeber

Stefan Wenzel, Mitglied des Deutschen Bundestages,
Bündnis 90/Die Grünen
www.stefan-wenzel.de

„Energiesparen – jeder Beitrag zählt: Sprecht darüber mit Freundinnen und Freunden und in eurer Familie und tauscht euch darüber aus, was man sonst noch tun kann. Und fragt auch eure Kinder!“

Kontakt

stefan.wenzel.wk@bundestag.de

twitter.com/StefWenzel

fb.me/stefan.wenzel.gruene