



Überreicht von der  
Kreisgruppe Schweinfurt  
des Bund Naturschutz



## Energiespartipps Heizung und Warmwasser

- **Optimierte Heizungsumwälzpumpe einbauen lassen**
- **Heizungsumwälzpumpe auf kleinste Stellung** solange gewünschte Zimmertemperatur erreicht wird
- **Heizkennlinie senken**
- **Heizung regelmäßig warten (lassen)**
- **Dämmung der Rohrleitungen**
- **Heizkörpernischen dämmen (zumindest Reflektorfolie )**
- **Thermostatventile einbauen**
- **Raumtemperatur sinnvoll wählen**
  - Wohnräume 19 – 22 °C
  - Schlafräume 15 – 18 °C
  - Bad 20 – 23 °C
- **Nachtabsenkung der Heizung**
- **Intelligent lüften**
  - Stoßlüftung mit Durchzug
  - Heizkörper beim Lüften schließen
- **Thermostatventile und Heizkörper nicht durch Vorhänge, Verkleidungen oder Möbel verdecken**
- **Nachts Rollläden, Fensterläden und Vorhänge schließen**
- **Warmwasser an Spülmaschine und Waschmaschine anschließen**
- **Duschen statt Badewanne**
- **Wasser abdrehen beim Einseifen (Duschen, Händewaschen)**

## Energiespartipps Dichtungen

- **Fenster abdichten** (Dichtungsleiste, Dichtungsband)
- **Türen abdichten**
  - aufgesetzt Dichtungsbürsten
  - geklebtes Dichtungsprofil
  - auf Schwelle laufende Dichtung
- **Relative Luftfeuchtigkeit prüfen** (sie soll zwischen 35 % und 60 % liegen)

## Energiespartipps Dämmung

- **Austausch Verglasung oder Fenstertausch**
- **Bei unbeheiztem Keller die Kellerdecke dämmen**
- **Unbeheizten Dachboden dämmen**
- **Nutzen Sie Strom sinnvoll (= sparen), das reduziert Ihre Stromrechnung**

## Energiespartipps Freizeit und Urlaub

- **Energiemanagement des Computers nutzen**
- **Keine Bildschirmschoner**
- **Ladegeräte nach dem Aufladen aus der Steckdose ziehen**
- **Vor dem Urlaub alle nicht benötigten Stromverbraucher (Standby) und Wärmerezeuger abschalten**

Redaktion: Gerhard Röthlein und Erich Waldherr Stand:17.07.22  
V.i.S.d.P. Erich Waldherr  
Angaben nach bestem Wissen aber ohne Gewähr



**Billige Energie  
für Sie  
Spartipps die wenig  
kosten**

**Energie intelligent  
nutzen!**



**Wir haben es in der Hand**

## Energiespartipps Mobilität

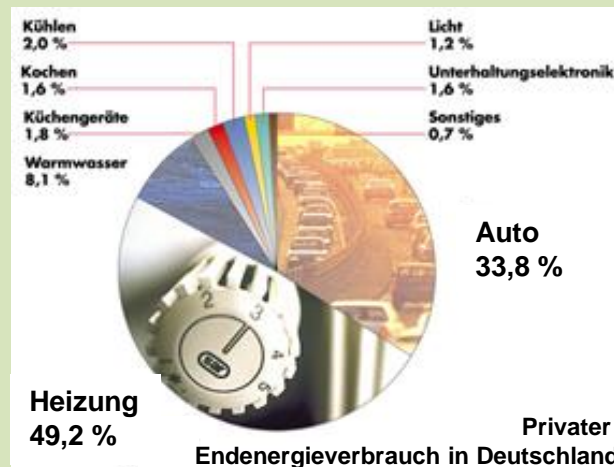
- **Verbrauchsarmes Auto fahren**
- **Auf Klimaanlage verzichten oder nur sparsam einsetzen**
- **Heizbare Heckscheibe und Sitzheizung nur bei Bedarf einschalten.**
- **Regelmäßige Prüfung/Wartung** (Zündkerzen, Luftfilter, Motorreinstellung)
- **Reifen**
  - beim Neukauf rollwiderstandsarme und lärmarme mit „Blauem Engel“ wählen
  - Reifendruck für das vollbeladene Fahrzeug wählen
  - keine Breitreifen
  - Rechtzeitig auf Sommerreifen wechseln
- **Synthetische Leichtlauföle wählen**
- **Kurzstreckenfahrten vermeiden**
- **Erst nach allen Vorbereitungen starten**
- **Möglichst viele Erledigungen mit einer Fahrt verbinden**
- **Fahrgemeinschaften bilden**
- **Carsharing** (vor allem für Wenigfahrer)
- **Fahrstil ändern**
  - beim Starten kein Gas geben
  - Motor nicht im Stand warmlaufen lassen
  - Zügig beschleunigen
  - Vorausschauend fahren
  - Bei längeren Stopps Motor ausschalten
  - Nicht rasen
  - Auto immer in „Fluchtrichtung“ abstellen
- **Keinen unnötigen Ballast**
  - unbenutzten Dachgepäckständer abmontieren
  - Bei Dachbeladung langsamer fahren
- **Andere Verkehrsmittel wählen**
- **Lebensmittelpunkt verlagern**
- **Urlaubsziele bewusst wählen**

## Energiespartipps beim Waschen

- **Fassungsvermögen der Waschmaschine voll ausnutzen**
- **Bei normalem Verschmutzungsgrad**
  - kann man Vorwäsche sparen
  - reichen oft 40 °C statt 60 °C
- **Warmwasseranschluss spart Stromkosten**

## Energiespartipps beim Trocknen

- **Wäscheleine (Im Freien, im Heizungsraum, in gut belüfteten ungeheizten Räumen)**
- **Wäschetrockner**
  - Am effektivsten sind Schranktrockner
  - Ablufttrockner sind energiesparender als Kondensattrockner
- **Bügelwäsche „bügelfeucht“ statt „schranktrocken“**



Quelle: Energiespartipps des Bayerischen Staatsministeriums für Wirtschaft, Infrastruktur, Verkehr und Technologie – 10/2003

Bund Naturschutz Kreisgruppe Schweinfurt  
Tel. 09721 185353

<http://www.schweinfurt.bund-naturschutz.de/>

## Energiespartipps im Haushalt

- **Bei Neuanschaffung nur sparsame Haushaltsgeräte kaufen**
  - <https://www.spargeraete.de>
  - Auf Energieeffizienzklasse achten
- **Unbenutzte Geräte immer ausschalten**, z.B. bei Handy-Ladegeräten (kein „Standby“)
- **Stromverbrauch alter Geräte kontrollieren**
- **Kühlen und gefrieren**
  - Richtige Größe wählen
  - möglichst kühl stellen, aber auf Klimaklasse achten. Nicht neben Herd, Spülmaschine, Heizung!
  - Kühlschrank Temperatur (+7 °C)
  - Geräte möglichst kurz öffnen
  - Gefrorenes im Kühlschrank auftauen
  - Lebensmittel abkühlen lassen (nicht heiß hineinstellen)
  - Dichtungsgummis öfter reinigen
  - Defekte Tür- bzw. Deckeldichtungen austauschen
  - Regelmäßig abtauen
- **Kochen**
  - Richtige Größe des Kochgeschirrs
  - Ebener Topfboden
  - Dichtschließender Deckel
  - Schnellkochtopf bringt Zeit- und Stromeinsparung
  - Flüssigkeitsmenge gering halten
  - Nachwärme nutzen (3 – 5 Minuten vorher ausschalten)
  - Für Warmwasser Wasser aus der Warmwasserleitung nehmen
- **Backen**
  - Verzicht auf Vorheizen
  - Umlufteinstellung braucht weniger Energie
  - Mehrere Speisen oder Kuchen gleichzeitig

