



## KLIMASCHUTZ SELBER MACHEN

.....

# 10 ENERGIESPARTIPPS FÜRS KLIMA UND DEN GELDBEUTEL

Mit unseren einfachen Maßnahmen kann jede\*r zuhause den Energieverbrauch senken und dabei neben einem direktem Beitrag zum Klimaschutz bis zu 1000€ pro Jahr sparen.

Der am schnellsten umzusetzende **Klimaschutz** ist das **Energiesparen**. Und dabei lässt sich auch noch richtig Geld sparen - gerade jetzt, wo die Energiepreise stark gestiegen sind.

Der Krieg in der Ukraine zeigt außerdem, in welcher Energieabhängigkeit wir uns durch die fossilen Energien befinden und dass wir oftmals autokratische Staaten mit unserem Energiehunger finanzieren. Russland zum Beispiel ist Deutschlands größter Lieferant für Erdgas und Steinkohle.  
**Energiesparen trägt zur Friedensunterstützung bei.**

Die Maßnahmen sind einfach und auch kurzfristig mit **wenigen Handgriffen** umsetzbar und sparen am Ende bis zu 1000€ pro Jahr!

Mit diesen 10 Schritten kann es sofort losgehen:

### 1. HEIZUNG RUNTER – PULLI AN

Ein Grad **niedrigere Raumtemperatur** verringert den Energieverbrauch um etwa 6 Prozent, selbst bei kleinen Wohnungen sind dies schon 75€ im Jahr und jedes weitere halbe Grad senkt Verbrauch und Kosten zusätzlich.

Auch **Heizungen beim Stoßlüften herunterdrehen** verbraucht weniger Energie, die **Heizkörper entlüften** (lassen) spart außerdem bis zu 65 kg CO<sub>2</sub> und führt zu ca. 15€ weniger Heizkosten. Langfristig lässt sich noch deutlich mehr Energie durch eine energetische Sanierung und eine moderne, möglichst **CO<sub>2</sub>-freie Wärmepumpe** sparen.

## 2. FENSTER ISOLIEREN

Werden zugige **Fenster nachträglich isoliert**, vermeidet man über 300 kg CO<sub>2</sub> pro Jahr. Die Investition in **Dichtungsband** lohnt sich: In einem Einfamilienhaus mit 150 m<sup>2</sup> kann man pro Jahr 1.250 kWh und bis zu 100€ einsparen.

## 3. WÄSCHE AN DER LUFT TROCKNEN

Viel Energie wird gespart, wenn man auf einen separaten Wäschetrockner verzichtet. Auf der **Wäscheleine** dauert der Trockenvorgang zwar etwas länger, aber spart dafür jährlich um die 385 kg CO<sub>2</sub> und 200€.



*Frischer Duft und Klimaschutz vereint*

Auch ein **kühlerer Waschgang** spart viel Energie. Das Waschen mit 30 statt 40 Grad Celsius senkt die Energiekosten um bis zu 40 Prozent, bei einer Waschtemperatur von 30 statt 60 Grad sogar um zwei Drittel und 60€ im Jahr.

## 4. KÜHLGERÄTE ABTAUEN

Sind **Kühlschrank und Gefriertruhe** nicht vereist, sparen sie viel Energie. **Regelmäßiges Abtauen** lohnt sich und spart bis zu 40 Prozent des Stroms ein. Nicht oder nur zeitweise verwendete Kühlgeräte sollen generell abgeschaltet werden.

## 5. DECKEL DRAUF, HAHN ZU

Nicht nur Wasser selbst ist eine kostbare Ressource, auch die Energie, mit der es erwärmt wird.

**Wasser im Wasserkocher erhitzen** statt auf der Herdplatte (auch bei Nudelwasser) und **mit zugedecktem Deckel kochen**, spart Energie und Geld. In einem Jahr können so einfach über 50€ eingespart werden.

## 6. GLÜHBIRNE RAUS, LED REIN

**LED Lampen** sparen bis zu 90 Prozent Energie im Vergleich zu herkömmlichen Glühbirnen und können durchaus 20 Jahre leuchten. Werden alle Glühbirnen und Energiesparlampen durch diese ersetzt, lassen sich bis zu 250€ Stromkosten jährlich sparen. Und natürlich gilt: Beim Verlassen eines Raumes soll man das **Licht ausschalten**.

## 7. ABSCHALTEN STATT STANDBY

Elektrogeräte im **StandBy-Modus verbrauchen Unmengen** an Strom, seien es Fernseher, Computer oder Toaster. **Ladegeräte** sollen nach Gebrauch **aus der Steckdose gezogen** werden. Mit **abschaltbaren Steckdosenleisten**, bei denen alle angeschlossenen Geräte mit einem Knopfdruck vom Strom getrennt werden können, lassen sich rund 100€ und über 200 kg CO<sub>2</sub> pro Jahr einsparen.



*Nur einen Klick vom Energiesparen entfernt*

## 8. ENERGIEEFFIZIENZKLASSE A

Bei Neuanschaffungen sollte man **energieeffizienteste Geräte** kaufen. Zu erkennen sind sie an der Effizienzklasse A (neues EU-Energie-Label). Außerdem gibt es bei Geschirrspül- und Waschmaschinen **Eco-Programme**, die noch sparsamer waschen. Oftmals lohnt es sich auch, noch funktionsfähige oder reparierbare, sehr alte Geräte **durch effizientere Modelle zu ersetzen**. Wichtig ist dabei, dass die ausgemusterte Technik nicht als Zweitgerät zum Einsatz kommt.



*Klimaschutzerfolge feiern und Geld sparen*

## 9. ZERTIFIZIERTEN GRÜNEN STROM BEZIEHEN

Wenn alle Energiesparmaßnahmen umgesetzt sind, sollte der **verbleibende Strombedarf mit Ökostrom** gedeckt werden. Wir empfehlen Ökostromanbieter, die mit dem „**Grüner Strom**“-Label zertifiziert sind. Ein Drei-Personen-Haushalt (Verbrauch 3.500 kWh) kann so jährlich fast 1000 kg CO<sub>2</sub> sparen.

## 10. STROMZÄHLER ABLESEN – ERFOLGE FEIERN

Wenn man einmal in der Woche den **Stromzähler besucht**, kann man einfach den Wochenverbrauch des Haushaltes berechnen.

Der wöchentliche Stromverbrauch pro Person sollte unter 20 kWh liegen. Damit lässt sich nebenbei sehr einfach der **Erfolg der Maßnahmen überprüfen**.

## AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, LOS...!

Unsere Sammlung zeigt: Es kann so einfach sein, wir müssen nur anfangen!

**Lass uns gemeinsam auf einen Schlag das Klima schützen, den Geldbeutel entlasten und Frieden fördern!**

## WEITERE INFORMATIONEN:

- co<sub>2</sub>online: Berechnung des individuellen Einsparpotentials bei Strom und Heizung - <https://www.co2online.de/energie-sparen/>
- BUND: Energiespartipps Heizen - [https://www.bund.net/fileadmin/user\\_upload\\_bund/publikationen/energiewende/energiesparen\\_tipps\\_heizen.pdf](https://www.bund.net/fileadmin/user_upload_bund/publikationen/energiewende/energiesparen_tipps_heizen.pdf)
- Öko-Institut: Reparieren oder neu kaufen - <https://www.oeko.de/fileadmin/oekodoc/FAQ-Langlebigkeit-elektronische-Produkte.pdf>

*Quellen: eigene Publikationen, UBA, BUND Bundesverband, BUND Baden-Württemberg, Deutsche Unternehmensinitiative Energieeffizienz, utopia.de*

*Bilder: nattan / stock.adobe.com (Titelbild), nataliaderiabina / stock.adobe.com (Wäscheleine), Aamon / stock.adobe.com (Mehrfachsteckdose), Toporkov / stock.adobe.com (Mehrfachsteckdose Geld)*

**BUND Naturschutz in Bayern e.V.**  
Referent für Klima und Energie  
Michael Remy  
Tel. 089 / 5 14 69 76 13  
[energie-klima@bund-naturschutz.de](mailto:energie-klima@bund-naturschutz.de)

Dr.-Johann-Maier-Straße 4  
93049 Regensburg  
Tel. 09 41 / 2 97 20 0  
Fax 09 41 / 2 97 20 30  
[info@bund-naturschutz.de](mailto:info@bund-naturschutz.de)  
[www.bund-naturschutz.de](http://www.bund-naturschutz.de)

Stand: 23.März 2022

Impressum

Herausgeber:

BUND Naturschutz in Bayern e.V.

Redaktion und Text:

Michael Remy, Alexandra Struck