



verbraucherzentrale

(Energie-) Sparen im Haushalt / Alltag

Stephan Schwarzbald, Energieberater der Verbraucherzentrale

ENERGIEEFFIZIENZ IST WOHNEN UND HANDELN

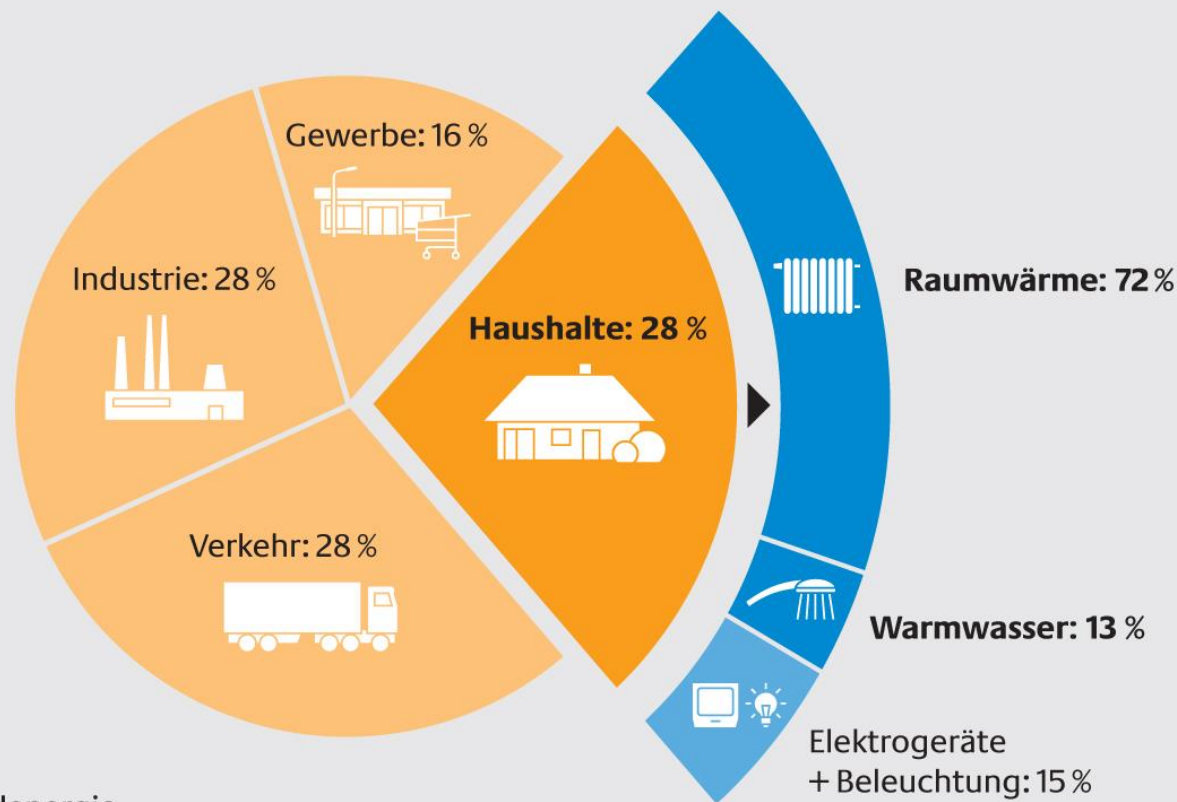


- Heizen und Lüften
- Mobilität
- Konsumgüter
- Die vier F + 1
- 99 Möglichkeiten zu sparen und das Klima zu schützen

Energieverbrauch - Überblick

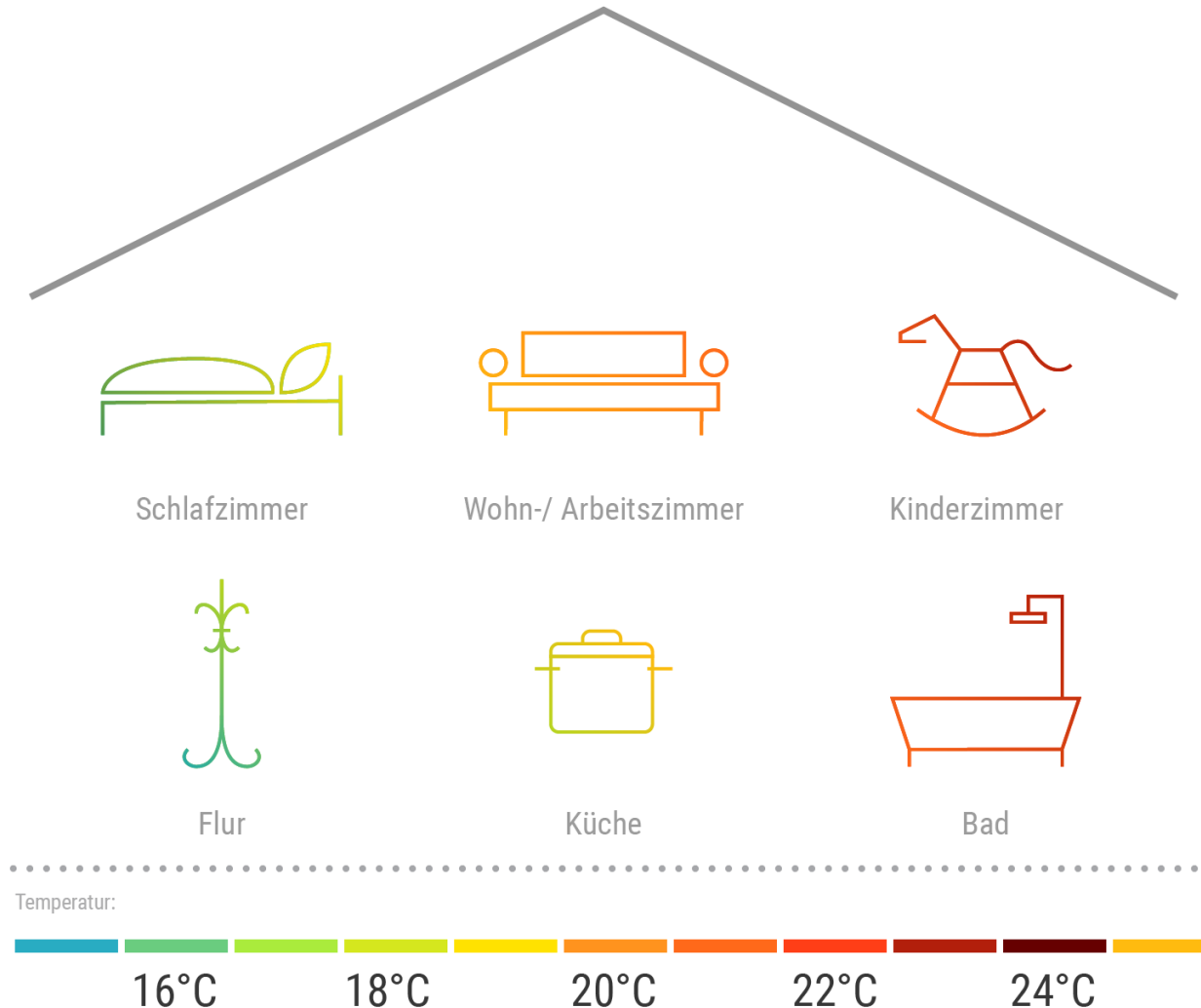
Wer verbraucht in Deutschland die meiste Energie*?

Energieverbrauch der Heizung oftmals unterschätzt



* Endenergie

Heizen und Lüften - Überblick



Heizen und Lüften – sparsam Lüften

- Gründe fürs Lüften:
 - Gesunde Raumluft – Abfuhr von CO₂ und Schadstoffen
 - Abfuhr von Feuchte – Entstanden durch Atmen, Schwitzen, Kochen, Duschen, Waschen ... Etwa 10 l/d bei 4 Personen
- Richtig Lüften:
 - Fenster weit öffnen (Stoßlüften), am besten gegenüberliegende Fenster benutzen
 - Im Winter 5 min bis 30 min im Sommer reichen pro Lüftung aus
 - Wann spätestens Lüften? Wenn 60 % r.F. erreicht sind.
- Besser als manuelles Lüften: Lüftungsanlagen (zentral oder dezentral) mit Feuchte- und CO₂-Sensoren und Wärmerückgewinnung

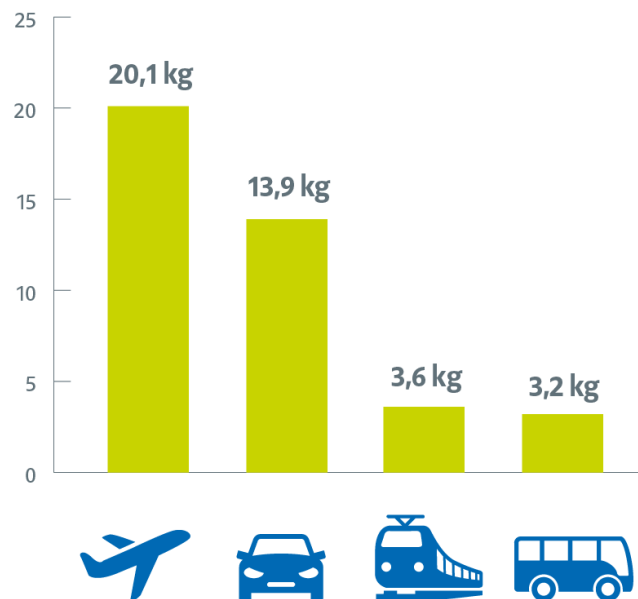
mögliche Einsparungen

- Raumtemperatur:
 - 1 Kelvin weniger bedeuten 6% weniger Heizkosten
 - Maßgeblich ist die Durchschnittstemperatur des Raumes
 - Ungenutzte Räume auf 15 - 16 ° C abkühlen lassen, aber Luftfeuchte überwachen
- Bauliche Änderungen:
 - Fenster abdichten (unkontrollierten Luftwechsel vermeiden)
 - Oberste Geschoßdecken/Dachböden dämmen
 - Bei Sanierungsmaßnahmen Wärmeschutz deutlich verbessern
- Anlagentechnik korrekt einstellen

Wenn einer eine Reise macht ...

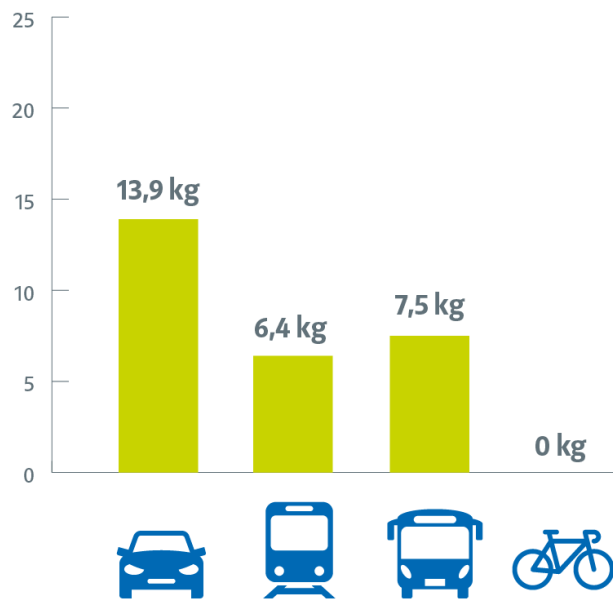
Mobilität: CO₂-Ausstoß auf 100 Kilometer

FERNVERKEHR



Diese Grafik zeigt, wie viel Gramm CO₂ pro Person entsteht, wenn ein Verkehrsmittel 100 Kilometer zurücklegt.

NAHVERKEHR

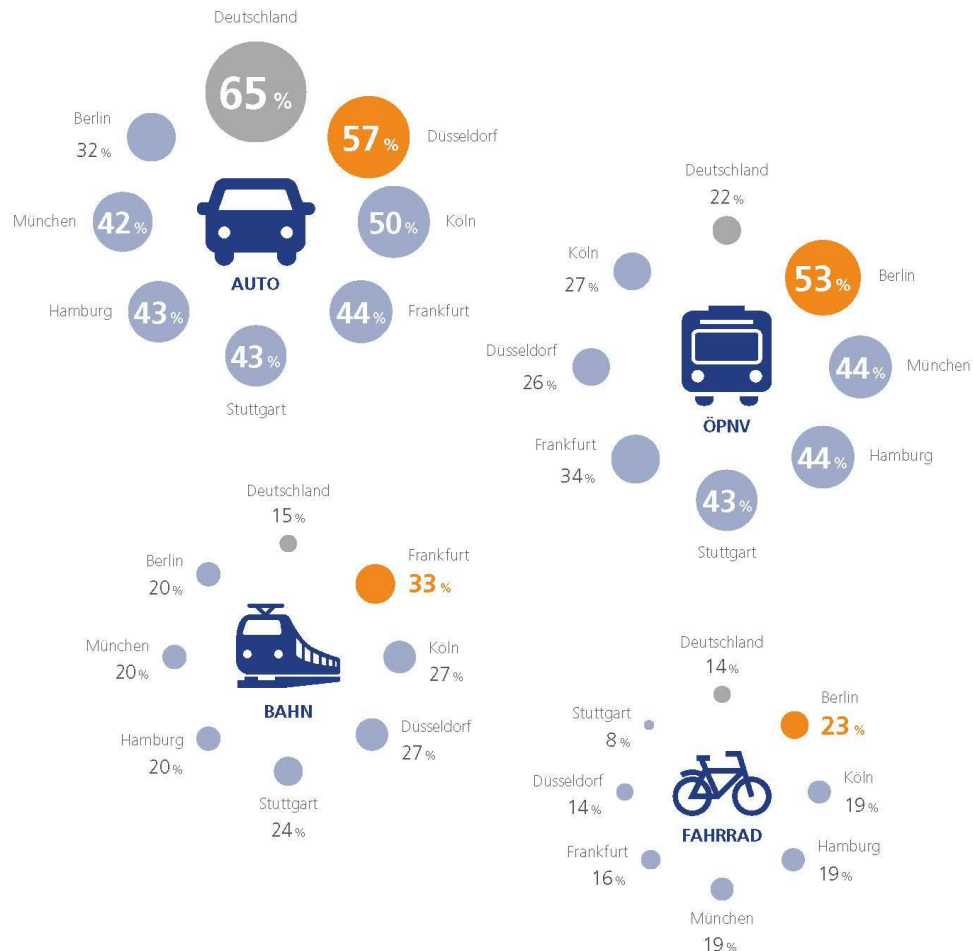


Busse und Bahnen im Nahverkehr sind nicht so voll wie im Fernverkehr. Deshalb ist der CO₂-Ausstoß pro Kopf höher.

Quelle: Umweltbundesamt: Emissionsdaten (2017), www.umweltbundesamt.de

Wenn einer eine Reise macht ...

Der tägliche Weg



Wenn einer eine Reise macht ...

Wege Mobilität verträglicher zu machen – für Geldbeutel und Umwelt

- Fahrten zusammenfassen
- Kurzstrecken mit Fahrrad oder zu Fuß
- Flugreisen vermeiden
- Keine Großstrecken zum Spaß - das Schöne liegt oft so nah ...
- Die Größe des Verkehrsmittels der Aufgabe angemessen wählen

Shopping ... auch mal anders?

- Was tun wir?
 - Kleidung nach wenigen Monaten wegwerfen, Weil nicht mehr Mode
 - Das Handy wird alle 2 Jahre ersetzt, weil es ein besseres Modell gibt
 - Das Auto darf nicht älter als 5-8 Jahre sein
 - Viele Produkte sind Wegwerfprodukte – einmal Nutzen
 - Die Herstellungsbedingungen sind nicht nachvollziehbar
 - Wir werfen weg, statt zu reparieren

Shopping ... auch mal anders!

- Was sollten wir tun?
 - Kleidung tragen, bis sie verschlissen ist oder weiterverkaufen
 - Technische Geräte nutzen, bis sie endgültig kaputt sind
 - Reparieren statt wegwerfen und neu kaufen
 - Dinge, die selten benötigt werden, nicht kaufen – leihen!
 - Produkte kaufen, deren Herstellung ich nachverfolgen kann
 - Gibt es das, was ich will auch gebraucht/ Braucht jemand, was ich nicht mehr brauche?
 - Wenn neu gekauft wird auf Qualität, Ressourcenverbrauch und Energieverbrauch achten.

4 F + 1

Fleisch

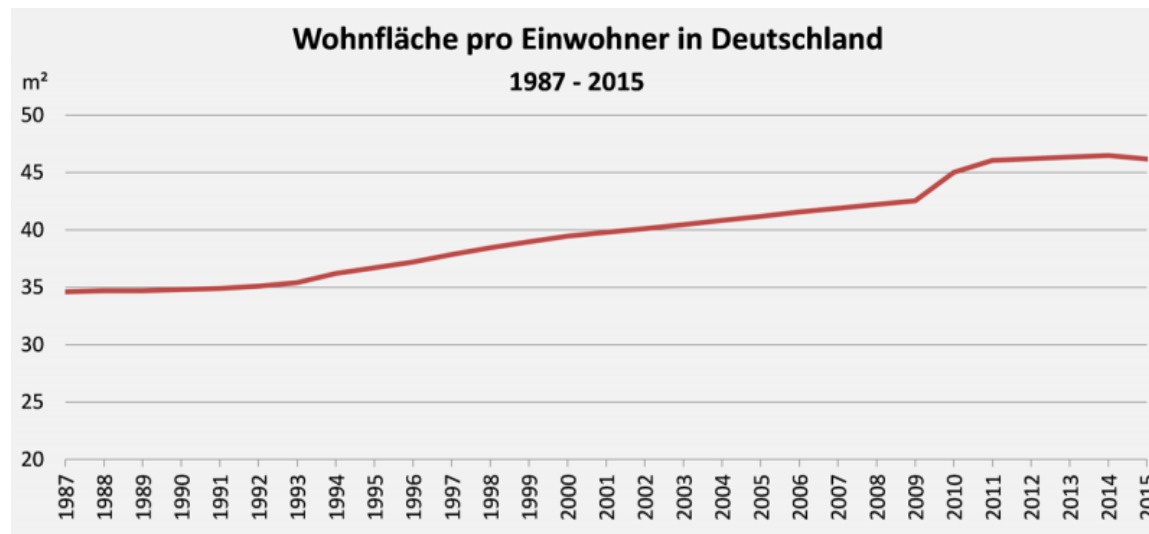
- Einer der größten Brocken in der schlechten Umweltbilanz des Menschen ist der Tierhaltung geschuldet. Je weniger Fleisch und andere tierische Produkte Sie verzehren, umso besser - für die Natur.



4 F + 1

Fläche – Wohnfläche

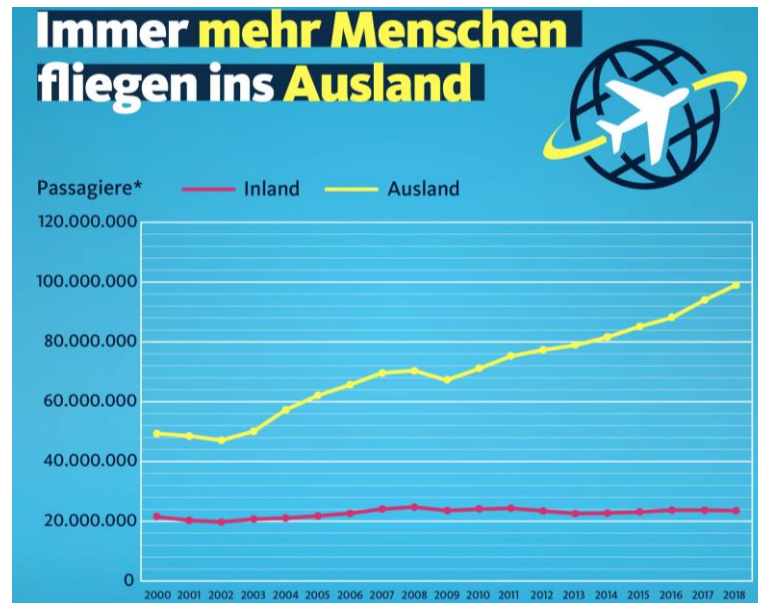
- Ein etwas sperriges Bild, doch der Mathematiker Diogenes hat es in seiner Tonne vorgemacht: Ein etwas bescheidenerer Wohnstil rechnet sich - ökologisch. Denn unser Wohnen drückt kräftig auf die Ökobilanz. Achten Sie auf gute Isolierung, sinnvolles Lüften und behalten Sie Ihre Heiz- und Energiekosten im Auge.



4 F + 1

Fliegen

- Mit jeder Fernreise per Flugzeug hinterlassen Sie einen gewaltigen Fußabdruck. Der ist zwar nicht unbedingt größer, als wenn Sie alleine mit dem Auto verreisen. Aber ein Urlaub mit der Bahn oder in nähergelegene Ferienorte könnte eine Alternative sein.



4 F + 1

Fahren

- Bilden Sie Fahrgemeinschaften, nutzen Sie öffentliche Verkehrsmittel oder radeln Sie mehr



4 F + 1

Fordern – das Plus

- Dieses "F" ist relativ neu: Forderungen an den Staat stellen! Nur wenn der Staat seiner Pflicht zur Regulierung nachkommt, kann die Klimawende gelingen!



99 Möglichkeiten zu Sparen und das Klima zu schützen.....



Wechsel zu Ökostrom und Ökogas! | Auf LED-Lampen umsteigen | Elektrogeräte nicht im Stand-by-Modus lassen (Generell die Stecker ganz ziehen) | Kurzstrecken per Fahrrad statt Auto fahren | Längere Strecken per Bahn statt Auto fahren | Private Fahrgemeinschaften aufbauen | (Auto mit Freunden teilen und finanzieren) | Weniger Flugreisen tätigen (Urlaub muss nicht eine Weltreise sein) | Weniger Fleisch nachfragen | Hände mit kaltem Wasser waschen | Elektrogeräte mit hoher Energieeffizienz kaufen (Beim Tausch auf Effizienzklassen (A+++) achten) | Wasser für das Kochen vorher im Wasserkocher erhitzen | Dann im Kochtopf mit Deckel kochen | Wäsche auf niedriger Temperatur waschen | Kinderkleidung weitergeben und secondhand kaufen | Lebensmittel regional und saisonal kaufen | Produkte mit möglichst wenig Verpackung kaufen | Leitungswasser statt gekauftes Wasser aus Plastikflaschen trinken | Räume kurz, aber stark stoßlüften (Fenster nicht auf kipp lassen) | Alte Gebäudetechnik modernisieren (Moderne Fenster, Sinnvolle Dämmung, Effiziente Heizung, unterstützende Solaranlagen, etc.) | Heizungspumpe einstellen lassen | Duschen statt baden | Jute statt Plastik – Einkaufstüten selber mitbringen | Beim Kauf auf Ökosiegel achten | (Bio, Blauer Engel, Naturland, FSC, PEFC, etc.) | Produkte aus Bio-Anbau kaufen | Recyclingpapier kaufen | Nachfüllpacks bevorzugen | Regionale Getränke in Mehrwegflaschen kaufen | Mehrwegtasche verwenden | Kühlschrank am richtigen Ort aufstellen | Kühlschrank nicht unnötig lange öffnen | Lebensmittel abkühlen lassen, bevor Sie in den Kühlschrank kommen | Kühlschrank bei Vereisung abtauen | Kühlschrank bei längerer Abwesenheit abschalten | Schließen Sie beim Kochen den Kochtopf. | Kochtopf mit richtiger Größe | Schnellkochplatte benutzen | Energiesparend kochen | Wasserkocher statt Herd nutzen | Nicht mehr Wasser als benötigt kochen | Duschen statt Baden | Wasserhahn zudrehen | Niederdruck-Brausekopf installieren | Einhandhebelmischer einbauen | Spülstoptaste für die Toilette | Bei niedriger Temperatur waschen | Waschmaschinentrommel ganz füllen | Auf den Trockner verzichten | Türen und Fenster abdichten | Heizung nachts runterdrehen | Heizung nicht voll aufdrehen | Heizkörper nicht verdecken | Nachts Rollläden und Vorhänge schließen | Stoßlüften | Heizung regelmäßig warten | Fenster mit Doppelverglasung | Thermostatventile | Bei Neuanschaffung von Elektrogeräten auf Energieverbrauch achten | Geschirrspüler anschaffen | Das Haus dämmen | Wärmebedarf senken, Heizung modernisieren | Solarenergie nutzen | Desktop-PC gegen Notebook vertauschen | Monitor ausschalten | Drucker und Scanner ausschalten | Papierverbrauch einschränken | Überflüssige Lampen ausschalten | Elektrogeräte abschalten | Akkus leeren | Akkus statt Batterien kaufen | Geschirrspüler nur gut gefüllt anschalten | Geschirrspüler im Energiesparmodus laufen lassen | Bei Gartenarbeit auf elektrische oder motorbetriebene Geräte verzichten | Recycling | Fahrrad und öffentliche Verkehrsmittel nutzen | Flüge vermeiden | Bei unvermeidlichen Flügen: Atmosfair | Fahrgemeinschaften nutzen | Niedrigtourig fahren | Motor nicht warm laufen lassen | Nicht Rasen | Bergab vom Gas gehen | Motor abschalten | Stromfresser maßvoll einsetzen | Geben Sie der Natur Raum

ENERGIEBERATUNG DER VERBRAUCHERZENTRALE



- Telefonisch (kostenlos) **0800 809 802 400**
- Online (kostenlos)
[verbraucherzentrale-energieberatung.de](https://www.verbraucherzentrale-energieberatung.de)
- Persönlich in einer der rund 800 Beratungseinrichtungen bundesweit für ein geringes Entgelt (kostenlos)



Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!

verbraucherzentrale

Impressum

Verbraucherzentrale Bundesverband e.V.
Team Energieberatung

Rudi-Dutschke-Straße 17
10969 Berlin

eteam@vzbv.de
www.verbraucherzentrale-energieberatung.de

