





Sammlung zu geringinvestiven Maßnahmen zur Energieeinsparung im Alltag



Energiesparen	
Heizenergie	
– Heizkurve einstellen (Problematik der Übergangszeit)	
– Hydraulischen Abgleich vornehmen	
– Zeitprogramm integrieren: Nachtabsenkung individuell, rechtzeitig aufheizen, früh Absenken, Abwesenheit wichtig	
– Austausch der bestehenden Heizungsumwälzpumpe gegen hocheffiziente, selbstregelnde Pumpe	
– Verbrauch reduzieren durch effiziente Anlagentechnik	
– Ggf. Heizlast neu berechnen	
– Programmierbare Thermostatventile (Räume mit abweichender Nutzung, z.B. Bad)	
– Absenkung der Vorlauftemperatur (Prüfung)	
Nutzverhalten zur Reduzierung des Heizwärmebedarfs	
– Raumtemperaturen abhängig von der Nutzung einstellen (bei Abwesenheit 18 - 18,5 °C)	
– Überheizte Räume ausfindig machen	
– Herabsenkung der Raumtemperatur in den Nachtstunden	
– Herabsenken der Raumtemperaturen auf 19°C (Wichtig: Dabei das Auskühlen der Wände vermeiden und Mindestwärmeschutz beachten!)	
– Heizkörper nicht durch Vorhänge oder Verkleidungen verdecken oder mit Möbeln zustellen	


Warmwasser	
	
– Beschränkung auf wenige Zapfstellen	
– Leitungen (nachträglich) isolieren	
– Dezentrale Warmwasserbereitung	
– Schüttmengen in der Dusche prüfen; ggf. Duschkopf tauschen	
– Reduzierung der Warmwasser-Temperatur im Speicher	
– Zeitschaltuhren für Warmwasser-Boiler in Nichtwohngebäude	
– 1 x wöchentlich Legionellen-Programm laufen lassen	
– Bedarfsgesteuerte Warmwasserzirkulation	
– Anschlüsse von Wasch- und Spülmaschine direkt an das Warmwassernetz (bei Einsatz von erneuerbaren Energien)	
Nutzverhalten zur Reduzierung des Warmwasserbedarfs	
– Nutzen von Kaltwasser für kurze Vorgänge (z.B. Hände waschen)	
– Beim Wäschewaschen auf die vollständige Beladung der Trommel achten	
– Duschvorgang verkürzen	
– Hand-Geschirrspülverhalten überprüfen (ggf. Warmwasserbedarf senken)	



Strom und Beleuchtung	
	
– abschaltbare Steckdosen nutzen um Stand-by-Verluste zu reduzieren	
– Balkon-Solaranlage installieren (wenn keine größere möglich ist)	
– Verzicht auf Wäschetrockner (Lufttrocknung)	
– LED Beleuchtung einsetzen	

Haushaltsgeräte	
	
– „Stromfresser“ gegen stromsparende Geräte nach der Eco Design Richtlinie austauschen	
– Anpassen Kühlschranktemperatur für Gemüse + Getränkekühlschrank (falls vorh.)	

– Eco-Programme nutzen (Geschirrspüler, Waschmaschine)	
– Beim Kochen auf sinnvollen Energieeinsatz achten, z.B. Herdkochplattengröße der Kochtopfgröße anpassen (kleiner Topf = kleine Platte) und ggf. große Wassermengen mit dem Wasserkocher vorkochen	

Lüftungsverluste vermeiden	
Lüftungsverhalten	
– Küche, Bad, Schlafzimmer direkt bei Feuchteanfall lüften (z.B. nach dem Duschen)	
– Luftfeuchtmessgeräten empfehlen (schafft Bewusstsein für Raumluft, Raumtemperatur)	
– Stoßlüftung statt Kipplüftung	
– Auf gekippte Fenster verzichten (außer im Sommer)	
Maßnahmen an Fenstern und Türen	
– Fenster abdichten (Handelsübliche Dichtung kann genügen)	
– Türdichtungen erneuern	
– Luftzugstopper an Türen anbringen	

Mittelinvestive Maßnahmen	
	
– Dämmung unterseitig von Treppenläufen und an Seitenwänden von Kellerabgängen	
– Dämmung der Kellerdecke in Eigenleistung	
– Dämmung Geschossdecke zum unbeheizten Dach in Eigenleistung	
– Dämmung der Rollladenkästen	

Energieverbrauch im Alltag reduzieren	
Mobilität	
– Mehr Radfahrten in den Alltag integrieren	
– Lastfahrräder für den Einkauf nutzen	
– Bildung von Fahrgemeinschaften	
– Carsharing Angebote nutzen	
– Pendeln mit der Bahn (auch zur Entlastung der Innenstädte)	
– Bahnfahren statt fliegen	
– Tempolimit auf Autobahnen einführen	
Konsum	
– Produkte aus der Region beziehen	
– Einschränkung oder Verzicht des Fleischkonsums	
– Bewusstsein im Einkauf schärfen	
– Vermehrt Leitungswasser zur täglichen Trinkwasserversorgung nutzen	
– Auch mal Urlaub „Zuhause“ (im Heimatland) machen	
– Online-Meetings den Vor-Ort-Meetings vorziehen	
– Mülltrennung beachten	
– Biomüll benutzen (ggf. einführen, falls nicht vorhanden)	
– Bewusster Umgang mit der Ressource Wasser	
– Einführung von höherem Pfand bei Glasflaschen	
– Langlebigkeit beim Kauf von Konsumgütern fokussieren	
– Prinzip „Qualität statt Quantität“. Lieber einmal statt mehrmals kaufen.	
– Sogenannte „Fast-Fashion“ vermeiden	
– Regenwassernutzung zur Bewässerung von Pflanzen im Garten	

Bildquellen

Warmwasser www.freepik.com, Strom & Beleuchtung <https://www.flaticon.com/authors/good-ware>, Haushaltsgeräte www.freepik.com, Lüftungsverhalten <https://www.flaticon.com/authors/design-circle>, Maßnahmen an Fenstern & Türen www.freepik.com, Mittelinvestive Maßnahmen <https://www.flaticon.com/authors/uniconlabs>, Mobilität <https://www.freepik.com>
 Konsum <https://www.flaticon.com/authors/good-ware>