

Maximilian Gege (Hrsg.)

ENERGIE SPAREN



leicht gemacht

Geld
sparen,
Klima
schützen





Inhalt



Einführung

4



Energieeffizient im Gebäude

12



Sinne geschärft in der Küche

34



Läuft's im Badezimmer?

48



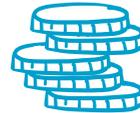
Büro und Digitales auf dem Schirm

62



Geräte clever nutzen

74



Ökologische Geldanlagen

94

Liebe Leserinnen und Leser,



wir freuen uns sehr, dass Sie an unserem Ratgeber interessiert sind, zeigt es doch, dass Ihnen Energiesparen und Klimaschutz gleichermaßen wichtig sind.

Energie einzusparen ist tatsächlich das Gebot der Stunde. Unsere über Jahrzehnte sichere Energieversorgung steht durch schwerwiegende politische Ereignisse wie den Ukraine-Krieg und das Abschalten der Gaslieferungen durch Russland mittlerweile auf tönernen Füßen. Gleichzeitig zwingt uns der Klimawandel mit all seinen negativen Konsequenzen wie Hitzewellen, zunehmender Dürre und enormen Problemen für die Landwirtschaft zu schnellem und konsequentem Handeln. Auch wenn jetzt kurzfristig die Kohle nochmals zum Einsatz kommt, müssen wir weg von den fossilen Brennstoffen und hin zu den erneuerbaren Energien. Ebenso angesagt ist eine höhere

Energieeffizienz und allen voran ein konsequentes Einsparen von Energie.

In unserem kompakten Ratgeber finden Sie eine Vielzahl praxiserprobter und schnell umsetzbarer Tipps, um mit der knappen Ressource Energie sparsam umzugehen. Ein geringerer Verbrauch hilft, die Haushaltskasse zu entlasten und gleichzeitig einen wichtigen Beitrag für einen vorsorgenden Klimaschutz zu leisten.

Starten Sie am besten gleich mit Ihrem persönlichen »Energiespar-Programm«. Auch wenn die Schritte zunächst klein erscheinen, verfehlen sie nicht ihre Wirkung.

Wer die Raumtemperatur nur um ein bis zwei Grad Celsius absenkt, spart in einem Single-Haushalt bereits die ersten 61 Euro, im 4-Personenhaushalt sind es sogar 94 Euro. Gleichzeitig werden die Emissionen des klimaschädlichen CO₂ um 192 bzw. 362 Kilogramm reduziert.

Verzichten wir einfach auf die übliche Vorwäsche und starten die Waschmaschine nur, wenn sie voll ist. Nutzen wir Stand-by-Steckerleisten und vermeiden so unnötigen Stromverbrauch im Leerlauf. Enorme Einsparungen sind auch durch LED-Leuchten oder Duschsparköpfe möglich und eine Vielzahl weiterer, leicht zu ergreifender Maßnahmen.

All das ist freilich nur eine ganz kleine Auswahl der vielen Tipps, die sich in »Energie sparen leicht gemacht« finden lassen. Suchen Sie sich einfach aus, was am besten zu Ihnen passt – und ermitteln Sie mit unserer »Energiesparmatrix« Ihr jeweiliges Einsparpotenzial.



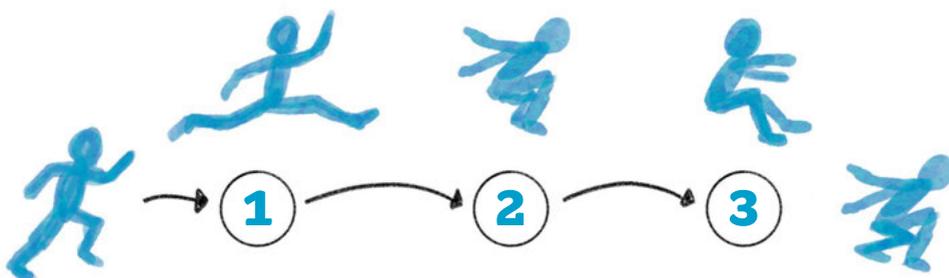
Wenn wir alle Maßnahmen zusammenrechnen, kommen wir auf mögliche Einsparungen von rund 1.500 Euro für einen Single-Haushalt und rund 3.200 Euro bei vier Personen. Es lohnt sich aber auch, über größere Maßnahmen nachzudenken: Neue energiesparende Geräte wie Waschmaschinen, Kühlgeräte, Geschirrspüler oder Backöfen verursachen zwar zunächst Kosten. Angesichts der langen Nutzungszeiten und weiter steigenden Energiepreisen amortisieren sich diese Beschaffungskosten jedoch später. Zeigen Sie den Energiekosten die rote Karte und nehmen Sie sich die Zeit, die vielen nützlichen Vorschläge zu prüfen und je nach Wohnsituation umzusetzen. Je früher, desto besser – denn Energiesparen hat nichts mit Verzicht zu tun. Es lohnt sich – für Sie und das Klima.

Maximilian Gege ...

... ist einer der prominentesten Kämpfer für betrieblichen Umweltschutz und gesellschaftliche Nachhaltigkeit. Er ist Mitbegründer des Netzwerks für nachhaltiges Wirtschaften, B.A.U.M. e.V. (Bundesdeutscher Arbeitskreis für Umweltbewusstes Management), der größten Umweltinitiative der Wirtschaft in Europa, deren Vorstandsvorsitzender er bis 2020 war. Lange Jahre war Gege Honorarprofessor im Fachbereich Umweltwissenschaften an der Leuphana Universität Lüneburg, mit den B.A.U.M. Fair Future Fonds und der Green Growth Futura GmbH setzt er sich für konsequent nachhaltiges Investment ein. Für sein vielfältiges Engagement wurde er vielfach ausgezeichnet, u.a. für die europaweit beste nationale Kampagne für erneuerbare Energien »Solar – na klar!«. Besonders am Herzen liegt ihm seine Stiftung Chancen für Kinder, deren Ziel es ist, möglichst vielen Kindern des globalen Südens eine Chance auf ein lebenswertes und unbeschwertes Leben zu ermöglichen.

Energie-3-Sprung

In puncto Energiesparen sowie Klimaschutz ist es wichtig, einen Schritt nach dem anderen zu gehen, um eine wirkungsvolle und dauerhafte Minderung der Kohlendioxid-(CO₂-) Emissionen zu erreichen. Der Energie-3-Sprung beschreibt die »Grundregel«, wie man dabei am besten vorgeht:



1. Energie, die nicht benötigt wird, muss auch nicht erzeugt werden.

2. Energieeffizienz beschreibt das Verhältnis von erzieltm Nutzen zu eingesetzter Energie. Umgangssprachlich gelten Geräte oder Gebäude als energieeffizient, wenn vergleichsweise wenig Energie für deren Betrieb aufgewendet wird. Vorsicht ist jedoch beim sogenannten »Boomerang-« oder »Rebound-Effekt« geboten, mehr dazu auf S. 86.

3. Der verbleibende Energiebedarf, der nach Sprung eins und zwei übrig ist, wird dann mit erneuerbaren Energien gedeckt.

Es ist wichtig, die Reihenfolge der drei Sprünge zu beachten. Dieses Buch legt seinen Schwerpunkt auf die Sprünge eins und zwei, da hier das größte und am schnellsten umsetzbare Potenzial für uns alle in den eigenen vier Wänden liegt.



Ökologischer Hand- und Fußabdruck

Sich selbst die Frage zu stellen, wo und wie wir Energie einsparen können, lohnt sich nicht nur in Bezug auf steigende Energiepreise. Besonders im Hinblick auf deinen eigenen CO₂-Fußabdruck kannst du hier viel bewirken. Der Fußabdruck entsteht durch deine Handlungen und die Emissionen, die sie verursachen; der Handabdruck misst, wie viel CO₂ deine Handlungen vermeiden. Der ökologische Handabdruck ergänzt also als Gegenstück den Fußabdruck, zusammen bilden sie einen ganzheitlichen Ansatz, um den persönlichen Einfluss auf den CO₂-Haushalt zu messen.



Fußabdruck verkleinern

**Raumtemperatur
senken**



**Sich pflanzlich
ernähren**



**Bei 30 Grad statt
40 Grad Wäsche
waschen**



**Während der
Pause Bildschirm
ausschalten**



**Ökostrom
beziehen**



Handabdruck vergrößern

**Programmierbare
Thermostate für alle
Bewohner*innen einrichten**

**Überschüssige Lebens-
mittel über »Foodsharing«
weitergeben**

**Sparduschkopf in der
Wohngemeinschaft
installieren**

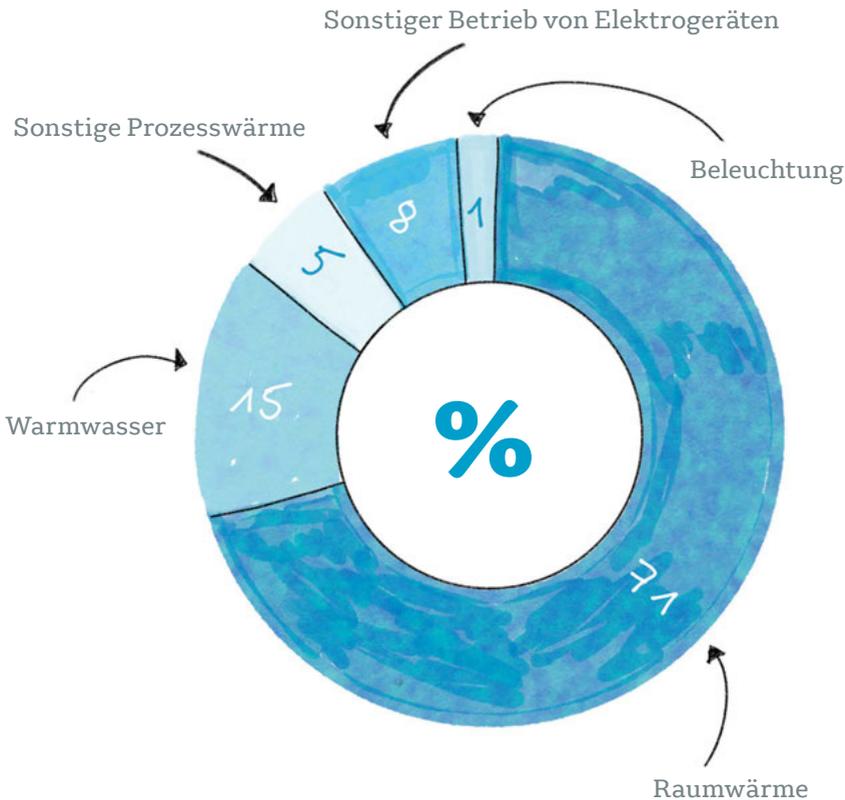
**Doppelseitig drucken als
Standardeinstellung beim
Gemeinschaftsdrucker
einstellen**

**Rasenmäher in der
Nachbarschaft verleihen**

Energieverbrauch Privathaushalte

Energie sparen lässt sich sowohl durch energieeffizientes Heizen als auch durch Einsparen von Strom. Der mit Abstand größte Anteil des Energieverbrauchs in privaten Haushalten fällt im Bereich Wohnen für die Raumwärme, also Heizen, an (siehe Grafik). Strom für die Beleuchtung, Elektrogeräte und darunter zunehmend auch für Informations- und Kommunikationstechnik macht im Verhältnis weniger aus. Hier gibt es aber dennoch gute Möglichkeiten zur Energie- und Geldersparnis. Eine Übersicht zu den Anteilen am Stromverbrauch zuhause findest du auf S. 9.

Energieverbrauch für Wohnen nach Anwendungsbereichen



Quelle: Statistisches Bundesamt (Destatis) 2021

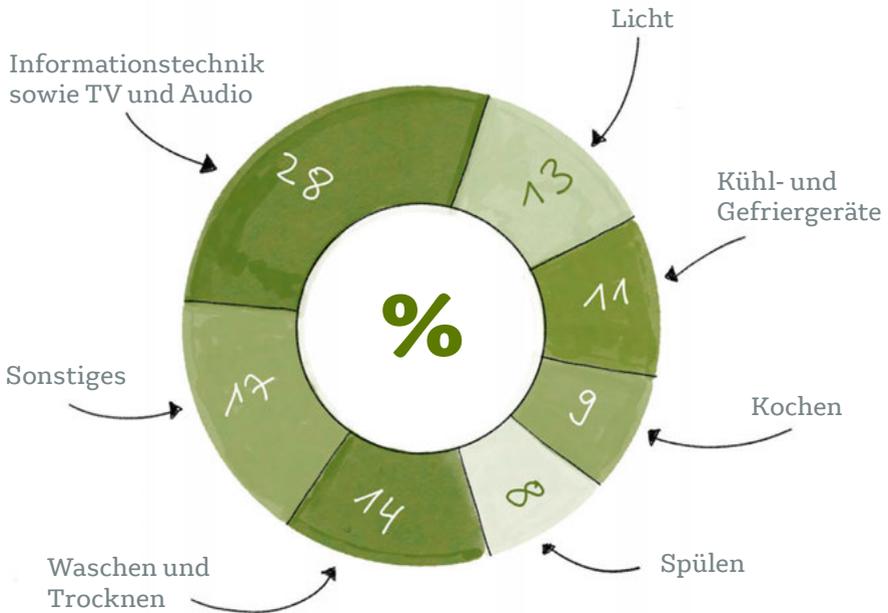


Stromsparerpotenziale erkennen

Was sind die größten Stromverbraucher im Haushalt? Eine persönliche Einschätzung ist gar nicht so einfach, die folgende Grafik verschafft dir einen Überblick. Ein Großteil des Stromverbrauchs entfällt auf die Nutzung von großen Haushaltsgeräten und Unterhaltungselektronik. Oftmals wird hierfür mehr Strom verbraucht, als nötig wäre. Hier kannst du also viel Geld und CO₂ einsparen.

Stromverbrauch im Privathaushalt

durchschnittlicher Haushalt, Warmwasserbereitung ohne Strom

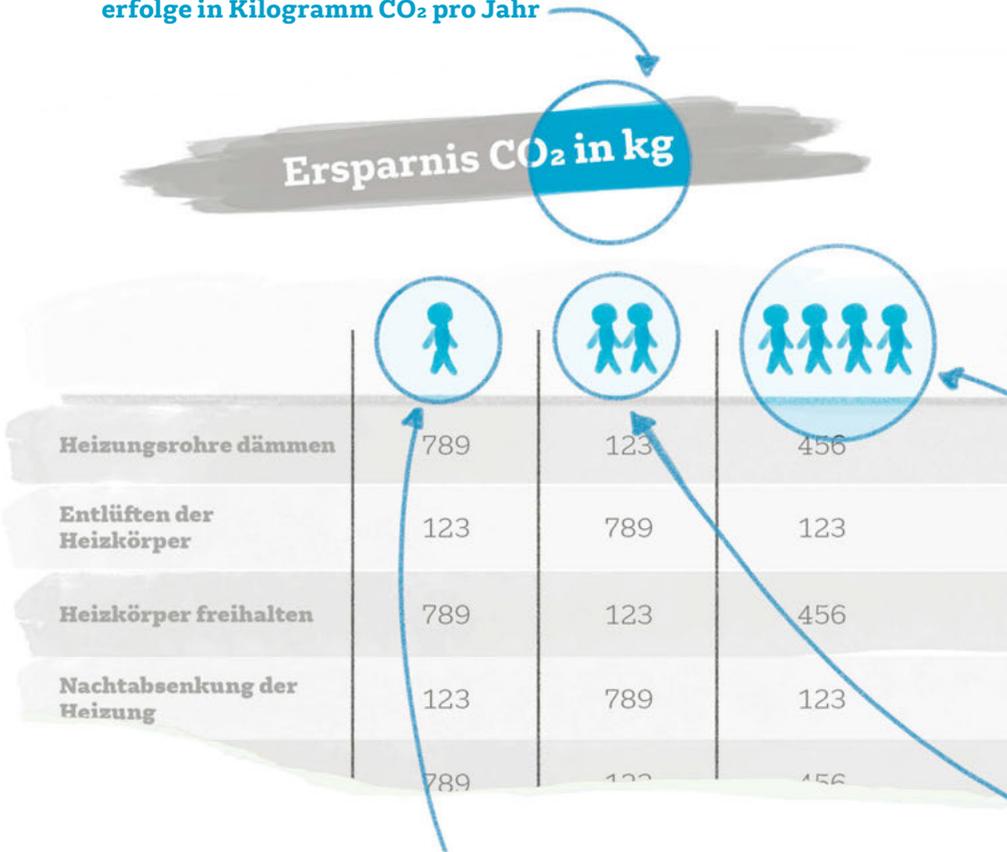


Quelle Daten: BDEW Stand 2021

Energiesparmatrix

Am Ende eines jeden Kapitels in diesem Buch findest du eine »Energiesparmatrix«. Diese zeigt dir übersichtlich und auf einen Blick, wie hoch die Geld- und CO₂-Ersparnis einzelner Energiesparmaßnahmen ist, was viel bringt und was du schon in wenigen Minuten umsetzen kannst – ohne viel Aufwand oder hohe Investitionskosten.

Die Tabellen zeigen beispielhaft die Effizienzerfolge in Kilogramm CO₂ pro Jahr



– jeweils kalkuliert für einen Single-Haushalt mit einer 60-Quadratmeter (m²)-Wohnung,



Sämtliche Einsparpotenziale sind im Internet frei zugänglichen Quellen entnommen – Studien, Umweltbundesamt, Verbände oder von Energieberatern. Alle Daten wurden zusammengetragen und geordnet.

Da die Energiepreise während der Buchproduktion weiter stiegen, können sie in gedruckter Form nur eine Orientierung bieten (Recherchestand: April 2022). Die tatsächlichen Spareffekte übersteigen die hier abgebildeten Werte vermutlich sogar noch.

**sowie in Euro,
ebenfalls pro Jahr**

Ersparnis Geld in €

1 Person	2 Personen	4 Personen	Sparpotenzial
789	123	456	spart bis 50 %
123	789	123	spart 15 %
789	123	456	spart bis zu 12 %
123	789	123	spart 10 %
789	123	456	...

**einen Paar-Haushalt in
einer 75-m²-Wohnung**

**und eine vierköpfige Familie oder
Wohngemeinschaft, die in einer
110-m²-Wohnung lebt.**





Energieeffizient im Gebäude

Wärme stellt den größten Energieanteil im Privathaushalt: Laut Heizspiegel könnten die Haushalte in 90 Prozent der Wohngebäude durchschnittlich 500 Euro Heizkosten pro Jahr sparen. Richtig heizen kann also noch viel klimafreundlicher sein als Stromsparen und ist aktuell auch das beste Mittel gegen steigende Energiepreise.

Egal, wie du wohnst – ob Mietshaus, WG-Zimmer, Wohnung oder Einfamilienhaus – es gibt viele Möglichkeiten, Heizkosten zu senken. Wie das konkret funktioniert, zeigen wir dir auf den folgenden Seiten.

Richtig heizen – gewusst wie!

Beim Thema Heizen denken viele an hohe Investitionskosten und aufwendige Maßnahmen. Es gibt aber auch zahlreiche kleine Dinge, die sich ohne Mühe ändern lassen und dir in der Summe auch eine ganze Menge Geld sparen.

Diese Tipps kannst du sofort umsetzen:

Heizkörper frei halten

Nur so können sie die Wärme in den Raum abgeben. Möbel vor der Heizung können bis zu 15 Prozent der Wärme »schlucken«. Auch das Trocknen von Wäsche auf der Heizung verbraucht mehr Heizenergie.

Heizung entlüften

Heizkörper müssen regelmäßig entlüftet werden, damit sie richtig arbeiten können. Einfach das Lüftungsventil mit einem Heizungsschlüssel aufdrehen und die eingeschlossene Luft entweichen lassen bis Wasser tröpfelt. In einem durchschnittlichen Einfamilienhaus kannst du mit dieser Maßnahme im Optimalfall bis zu 60 Euro Heizkosten im Jahr sparen. In einer Mietwohnung sind es immerhin bis zu 30 Euro. Wichtig: Manuelles Entlüften ist nicht immer sinnvoll. Einige Heizanlagen verfügen über einen automatischen Entlüfter (erkennbar an der fehlenden Vierkant-Aufnahme für den Entlüftungsschlüssel). In dem Fall bringt manuelles Entlüften nichts beziehungsweise es ist gar nicht möglich. Spätestens hier solltest du eine Fachkraft kontaktieren.

Innen dämmen

Durch geschlossene Rollläden oder Vorhänge wird die Wärme im Raum gehalten. Hinter den Heizkörpern kann viel Wärme verloren gehen: Eine Alu-Dämmmatte, erhältlich im örtlichen Baumarkt, schafft Abhilfe. Sie strahlt die Wärme zurück in den Raum.

Fenster abdichten

Zugige Ritzen kannst du ganz leicht mit einem Band aus Gummi, Silikon oder Recycling-Material abdichten – so bleibt die Wärme drinnen! Einen Meter davon gibt's schon ab zwei Euro. Bei zugigen Haustüren Zugluftblocker besorgen!



Stoßlüften statt dauergekippter Fenster

Stoßlüften spart Energie und verhindert Schimmelbildung am kalten Fenstersturz. Am effektivsten ist es, wenn du zwei bis vier Mal täglich fünf Minuten lang alle Fenster weit öffnest und in dieser Zeit die Heizungen herunterdrehst. So wird die verbrauchte Luft durch frische ausgetauscht, die sich schnell wieder erwärmt.

Heizkosten prüfen

Sind deine Heizkosten zu hoch? In nur fünf Minuten kannst du mit dem »HeizCheck« von co2online deinen Heizenergieverbrauch prüfen – mit Vergleichswerten und Handlungsempfehlungen zur Kosteneinsparung.

co2online.de/energie-sparen/heizenergie-sparen/heizkosten-sparen



Möchtest du deinen Energieverbrauch senken, aber weißt nicht wie? Dann ist »Energiesparen leicht gemacht« genau dein Buch: Der Ratgeber zeigt dir unkonventionell, praxisnah und vielfältig wie ein klimafreundlicher Energieverbrauch möglich ist. Der damit einhergehende geringere Verbrauch reduziert deine Kosten für Energie, eine Win-Win-Situation für das Klima – und deinen Geldbeutel.

- **Wo liegen die großen Stromsparpotenziale?**
- **Wie lassen sich ohne Komforteinbußen Heizkosten reduzieren?**
- **Welche Maßnahmen kann ich in Küche, Bad oder Büro umsetzen?**

Ob du Einsteiger bist oder Fortgeschrittene, Hausbesitzerin oder Mieter, WG oder Single-Haushalt – es gibt unendlich viele Möglichkeiten, wie du zuhause aktiv werden kannst.

