



Unabhängige Energieberatung



Energie sparen: Das können Sie selbst sofort tun

Praktische Checkliste für den Alltag - viele Maßnahmen lassen sich ohne große Investition umsetzen.

Heizen

- ☐ Raumtemperatur an die tatsächliche Nutzung anpassen
- ☐ Wenig genutzte Räume nicht unnötig stark beheizen
- ☐ Heizkörper nicht durch Möbel, Vorhänge oder Verkleidungen verdecken
- ☐ Thermostate richtig einstellen
- ☐ Programmierbare Thermostate sinnvoll nutzen
- ☐ Heizzeiten an den eigenen Tagesablauf anpassen
- ☐ Rollläden und Vorhänge nachts schließen
- ☐ Türen zwischen unterschiedlich beheizten Räumen geschlossen halten

Richtig lüften

- ☐ Mehrmals täglich kurz und kräftig lüften
- ☐ Wenn möglich für Querlüftung sorgen
- ☐ Fenster während der Heizperiode nicht unnötig lange gekippt lassen
- ☐ Nach Duschen und Kochen Feuchtigkeit gezielt hinauslüften
- ☐ Beim Lüften Heizkörperthermostate herunterdrehen

Warmwasser

- ☐ Lieber duschen statt baden
- ☐ Duschdauer reduzieren
- ☐ Wassersparenden Duschkopf verwenden
- ☐ Wasser beim Einseifen oder Zähneputzen nicht unnötig laufen lassen
- ☐ Waschmaschine und Geschirrspüler möglichst voll beladen
- ☐ Eco-Programme nutzen, wenn sie für Wäsche bzw. Geschirr geeignet sind

Strom

- ☐ Licht in nicht genutzten Räumen ausschalten
- ☐ Häufig genutzte alte Leuchtmittel durch LED ersetzen
- ☐ Geräte vollständig ausschalten, wenn sie nicht benötigt werden
- ☐ Unnötigen Stand-by-Betrieb vermeiden
- ☐ Schaltbare Steckdosenleisten verwenden
- ☐ Energiesparfunktionen von Computer, Fernseher und anderen Geräten aktivieren

Kühlschrank & Gefrierschrank

- ☐ Temperatur nicht unnötig niedrig einstellen
- ☐ Türen nur möglichst kurz öffnen
- ☐ Warme Speisen vor dem Einräumen abkühlen lassen
- ☐ Gefrierfach bei starker Eisbildung abtauen
- ☐ Türdichtungen kontrollieren
- ☐ Kühlgeräte möglichst nicht unmittelbar neben starken Wärmequellen aufstellen

Kochen & Backen

- ☐ Topfgröße passend zur Kochstelle wählen
- ☐ Beim Kochen möglichst einen Deckel verwenden
- ☐ Nur die tatsächlich benötigte Wassermenge erhitzen
- ☐ Backofen nicht unnötig vorheizen
- ☐ Restwärme nutzen, wenn Rezept und Gerät dies erlauben

Waschen & Trocknen

- ☐ Waschmaschine möglichst voll beladen
- ☐ Möglichst niedrige, für die Wäsche geeignete Temperaturen wählen
- ☐ Eco-Programme nutzen
- ☐ Wäsche möglichst an der Luft trocknen
- ☐ Beim Trockner vorher eine hohe Schleuderdrehzahl nutzen, sofern die Textilien geeignet sind

Verbrauch kontrollieren

- ☐ Stromzähler regelmäßig ablesen
- ☐ Heizenergieverbrauch beobachten
- ☐ Verbrauch mit dem Vorjahr vergleichen
- ☐ Auffällige Verbrauchssteigerungen untersuchen
- ☐ Bei Bedarf Strommessgerät für einzelne Geräte einsetzen
- ☐ Monatlichen Verbrauch notieren

Wichtig: Technische Einstellungen an Heizungsanlage und Warmwasserbereitung sollten zum Gebäude und zur Anlage passen. Heizkurve, Vorlauftemperatur, Pumpeneinstellungen und Warmwassertemperaturen nicht ohne fachliche Prüfung stark verändern.

Meine 5 wichtigsten Maßnahmen

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Energieberatung Rampf - Thomas Rampf | Unabhängige Energieberatung für Wohngebäude | www.energieberatung-rampf.de