

# CHECKLISTE ZUM ENERGIEWECHSEL: JEDER BEITRAG ZÄHLT!

Wie bei Heizung, Warmwasser und Strom ordentlich gespart werden kann: Energiespartipps für Zuhause

1

## RAUMTEMPERATUR REDUZIEREN

Ein Grad weniger im Raum spart bis zu sechs Prozent Energie. Besonders nachts lässt sich die Heizleistung in Wohnzimmer und Co. gut reduzieren, wenn die Räume nicht genutzt werden.

2

## REGELMÄSSIG RICHTIG LÜFTEN

Stoßlüften ist besser als dauerhaft gekippte Fenster: am besten drei Mal täglich für fünf bis zehn Minuten. So entweicht die warme Heizungsluft nicht permanent nach draußen.

3

## SMARTE THERMOSTATE

Mit smarten oder programmierbaren Thermostaten kann die Raumtemperatur optimal eingestellt werden. Außerdem lassen sich Heizzeiten vorprogrammieren. Das spart Energie und senkt die Kosten.

4

## FENSTER UND TÜREN ABDICHTEN

Dichtmachen lohnt sich besonders bei Türen zu unbeheizten Räumen wie dem Treppenhaus. Kostengünstige und einfach anzubringende Dichtungsbänder gibt es im Fachhandel.

5

## WASSERSPARENDEN DUSCHKOPF VERWENDEN

Wassersparende Duschköpfe sind leicht zu installieren und sparen bis zu 30 Prozent Warmwasserkosten.

6

## SAUBERE WÄSCHE BEI 30 GRAD

Damit die Kleidung sauber wird, reichen 30 Grad. Das Ökoprogramm spart am meisten, auch wenn es länger läuft – das Kurzprogramm hingegen erhöht den Stromverbrauch.

7

## SPÜLMASCHINE TOPPT HANDWÄSCHE

Die Spülmaschine verbraucht weniger Warmwasser als das Abspülen per Hand. Am besten das Sparprogramm nutzen, auch wenn es etwas länger läuft.

8

## KÜHLSCHRANK: 7 GRAD REICHEN VOLLKOMMEN

In vielen Kühlschränken ist die Temperatur zu kalt eingestellt. Sieben Grad reichen vollkommen aus. Im Gefrierfach sind minus 18 Grad genug.

9

## VORSICHT BEI HEIZLÜFTERN

Strombetriebene Heizlüfter sind eine Kostenfalle und keine Alternative zur Heizung: Sie fressen besonders viel Strom und arbeiten ineffizient.

10

## DEN EIGENEN ENERGIE- VERBRAUCH KENNEN

Ein Blick auf die Heizkostenabrechnung hilft, um Einsparpotenziale bei Heizung und Warmwasser zu erkennen. Mehr Infos dazu gibt es auch bei der Verbraucherzentrale und auf [www.energiewechsel.de/heizkostenanalyse](http://www.energiewechsel.de/heizkostenanalyse).

80 MILLIONEN GEMEINSAM FÜR  
**ENERGIEWECHSEL**

Mehr auf: [energiewechsel.de](http://energiewechsel.de)

