

Landeskampagne

Energieberatung Saar

Eine gemeinsame Informations- und Beratungskampagne des Ministeriums für Wirtschaft, Innovation, Digitales und Energie, saarländischer Energieversorger und der Verbraucherzentrale Saarland

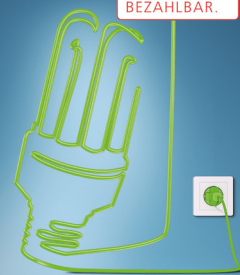
FACHINFORMATION

Dezember 2023

ENERGIEWENDE
saar

SICHER.
NACHHALTIG.
BEZAHLBAR.

[www.saarland.de/
energieberatungsaar](http://www.saarland.de/energieberatungsaar)



ENERGIE SPAREN



Foto © KochNorbert | pixabay

RICHTIG SPAREN: ENERGIE, WASSER, GELD

Energiebewusstes Heizen, effizientes Lüften und Wassersparen sind nicht nur sinnvoll für den Geldbeutel, sondern auch essenziell für unsere Umwelt. Durch diese Maßnahmen reduzieren wir unsere Energiekosten und minimieren unseren ökologischen Fußabdruck. Jede eingesparte Kilowattstunde Energie bedeutet eine geringere Belastung für die Umwelt und trägt dazu bei, Ressourcen zu schonen. Ein bewusst sparsamer Umgang mit Ressourcen ist somit nicht nur ökonomisch, sondern auch ökologisch sinnvoll.

In dieser Fachinformation möchten wir daher sowohl Informationen zum energieeffizienten Heizen, intel-

ligenten Lüften und effektiven Wassersparen, wie auch wertvolle Tipps aus der Praxis vermitteln:

1. Effizient Heizen

Mit Beginn der Heizperiode steigen die monatlichen Kosten für die Heizung sprunghaft an. Doch Heizkörperthermostate können beim Sparen helfen: Sie regeln automatisch die Temperatur für jeden Raum einzeln. Damit können Sie ihren Verbrauch an ihr tatsächliches Nutzungsverhalten anpassen und somit auch nur so viel zu Heizen, wie Sie es auch benötigen.



Energieberatung Saar

Um effizient zu Heizen sollten Sie zudem folgendes beachten:

- Wohnräume gleichmäßig auf 19-20 °C heizen.
- Wenig genutzte Räume und das Schlafzimmer leicht heizen (16-17 °C).
- Türen zu weniger geheizten Räumen (Schlafzimmer, Flur, Keller) schließen.
- Nachts und bei Abwesenheit sollte die Heizung runtergedreht, aber nicht vollständig ausgeschaltet werden.
- Heizkörper sollten nicht durch Möbel oder Gardinen verdeckt werden.
- Heizkörper regelmäßig entlüften. Das dauert nur wenige Minuten, steigert aber wesentlich die Effizienz der Heizanlage.
- **Zudem:** Informieren Sie sich über einen hydraulischen Abgleich u. a. im „Energiespar-Wiki“ der „Energieberatung Saar“ [hier](#)

2. Effektiv Lüften

Besonders in den kalten Monaten ist richtiges und effektives Lüften extrem wichtig.

Ein 3-Personenhaushalt gibt täglich zwischen 6 und 12 Liter Wasser an die Raumluft ab. Wenn nicht regelmäßig genug gelüftet wird, bleibt die Feuchtigkeit in der Raumluft, und es kann sich Schimmel bilden. Schimmel ist nicht nur gesundheitsschädlich, sondern auch hartnäckig in der Entfernung.

Aus diesem Grund vermeiden Sie am Besten Schimmelbefall bereits frühzeitig durch richtiges Lüften. Tipps zum effektiven Lüften sind u. a.:

- Kein Raum sollte dauerhaft kälter als 16-17 °C sein.
- Als Ideal wird eine relative Luftfeuchtigkeit zwischen 40 und 60 % und eine Raumtemperatur von ca. 20 °C empfohlen.
- Vermeiden Sie es in der Heizperiode Fenster auf Kipp zu stellen. **Stoßlüften** ist weitaus effektiver und spart zusätzlich Energie!
- Abstand einhalten: Möbel etwa 5-10 cm von der kalten Außenwand platzieren.

Sollten Sie bereits Schimmelbefall gefunden haben, informieren Sie den Vermieter oder Hauswart. Bei kleinen Schimmelflecken kann 70%iger Alkohol (Spiritus) erste Hilfe leisten.

Hydraulischer Abgleich

Vor allem ein hydraulischer Abgleich kann zeitnah die Effizienz Ihrer Heizung erhöhen und die Energiekosten senken. Die Kosten (ca. 650 Euro) dafür sind überschaubar und meist förderfähig (BAFA und KfW).

Der hydraulische Abgleich basiert auf dem physikalischen Prinzip von Druck und Wasserverteilung und gleicht die unterschiedlichen Widerstände im Heizsystem aus. Ungleichmäßiger Wasserdurchfluss kann zu Geräuschen, hohen Rücklauftemperaturen, erhöhtem Energieverbrauch und unzureichender Leistung führen.

Durch die gezielte Abstimmung der einzelnen Heizungskomponenten (Heizkörper, Thermostatventile, Pumpen und Rohre) werden die wasserseitigen Widerstände der Heizkörper ausgeglichen. Dadurch wird sichergestellt, dass die Heizkörper stets mit der richtigen Menge Heizwasser versorgt werden, und das Effizienzpotenzial des Heizsystems wird ausgeschöpft.

3. Wasser und Strom sparen im Haushalt

Besonders viel Energie und Wasser wird in der Küche verbraucht: Beim Kochen und Spülen ist das Einsparpotenzial daher am stärksten ausgeprägt. So verbraucht eine voll beladene Spülmaschine weniger Wasser und ist somit sparsamer, als von Hand abzuspülen.

Weiteres Wasser und Strom können Sie mit folgenden Tipps sparen:

- Den Backofen nicht vorheizen.
- Wenn möglich mit Umluft backen und braten.
- Größere Portionen kochen und backen – spart Zeit und Geld.
- Mikrowelle nur zum Erwärmen kleiner Portionen nutzen.
- Tiefkühlgerichte möglichst an- oder aufgetaut in die Mikrowelle oder den Topf geben.
- Einen elektrischen Wasserkocher nutzen, statt Wasser im Topf zu erhitzen.
- Geschirr und Töpfe nicht vorspülen, sondern nur grob von Essensresten reinigen, bevor sie in die Spülmaschine kommen.

Energieberatung Saar

- Sparprogramm der Spülmaschine (etwa 50 °C) nutzen.
- Ein Spülgang mit 65 °C einmal im Monat beugt Fettablagerungen in der Maschine vor und schützt vor einem technischen Defekt.

Aber auch beim Thema **Wäsche waschen** lässt sich Energie sparen: Kochwäsche Programme verbrauchen besonders viel Energie und sind daher auch teurer. Mit modernen Maschinen und heutigen Waschmitteln wird die Wäsche auch bei 30 °C sauber. Zusätzlich sollten Wäschetrockner selten benutzt werden.

Zusammengefasst lässt sich im Haushalt besonders viel Energie und Wasser sparen, wenn Sie:

- Mit 40 °C statt 60 °C waschen, das spart die Hälfte an Strom. 30 °C spart sogar 70 % Strom.
- Wäsche sammeln und mit voller Trommel waschen.
- Wäsche auf einer Leine statt im Trockner trocknen.
- Waschmittel an Wasserqualität anpassen. Für saarländisches Wasser reicht eine mittlere Menge Waschmittel
- Wäsche gut schleudern (mindestens 1500 UpM). Das spart Zeit beim Trocknen.
- Beim Kauf einer Waschmaschine auf Effizienzklasse A+++ achten. Die verbraucht gegenüber einem A-Gerät 25 % weniger Energie. Auf Schleuderwirkungsklasse A achten.
- Wäschetrockner mit Wärmepumpe und Effizienzklasse A+++ kaufen.


Wenn Sie Ihr Wissen zum Themen vertiefen möchten, nutzen Sie das „Energiespar-Wiki“ der „Energieberatung Saar“:

Dort erwarten Sie umfassende Informationen und sorgfältig zusammengestellte Materialien.

Erfahren Sie u. a. mehr über Energiesparen, Energieeffizienz, energetische Sanierung, erneuerbare Energien, Förderprogramme, effiziente Heizsysteme und viele weitere relevante Themen.

Unser „Energiespar-Wiki“ bietet Ihnen eine fundierte Wissensdatenbank, um tiefergehende Fragen im Bereich der Erneuerbaren Energien und Energieeffizienz zu klären.

Die Onlineplattform stellt ein weiteres Angebot im Rahmen der Landeskampagne Energieberatung Saar des Ministeriums für Wirtschaft, Innovation, Digitales und Energie des Saarlandes dar und wird von der ARGE Solar betreut.



Weitere Informationen zum Thema Energiesparen finden Sie hier im „Energiespar-Wiki“

Zur besseren Lesbarkeit wird in diesem Newsletter (überwiegend) das generische Maskulinum verwendet. Die in diesem Newsletter verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich – sofern nicht anders kenntlich gemacht – auf alle Geschlechter.

Quellen: <https://www.energiewechsel.de/KAENEF/Redaktion/DE/Dossier/energiespartipps-fuer-verbraucher.html>
https://argesolar.bluespice.cloud/w/nsfr_img_auth.php/e/eb/BMWK_energiewechsel_energiespartipps-heizen-kuehlen.pdf
https://argesolar.bluespice.cloud/w/nsfr_img_auth.php/c/cd/Flyer_Ratgeber_L%C3%BCften_Heizen_Schimmel_Englisch.pdf
https://argesolar.bluespice.cloud/w/nsfr_img_auth.php/d/db/Flyer_Ratgeber_Waschen_kuehlen_Englisch.pdf

Energieberatung Saar

Individuelle, unabhängige Beratung durch Experten

Gerne beraten wir Sie telefonisch oder per E-Mail zu allen Fragen rund um Energiesparen und Energieeffizienz. Oder wir schnüren eines unserer Infopakete für Sie und nennen Ihnen weitere kompetente Ansprechpartner.



Nutzen Sie die kostenfreie Energieberatung:

Hotline: 0681 / 501- 2030




Servicezeiten: Montag bis Freitag 9:00 bis 17:00 Uhr
energieberatung@wirtschaft.saarland.de
www.saarland.de/energieberatungsaar



Folgen Sie uns auch auf Facebook unter:
[/Landeskampagne Energieberatung Saar](https://www.facebook.com/LandeskampagneEnergieberatungSaar)



[saarland.de/
energie-
beratungsaar](http://saarland.de/energieberatungsaar)

Ministerium für
Wirtschaft, Innovation,
Digitales und Energie
Franz-Josef-Röder-Straße 17
66119 Saarbrücken
www.saarland.de/mwide/DE/home
 www.facebook.com/wirtschaft.saarland

Hotline: 0681 / 501 - 2030

Servicezeiten:
Mo. bis Fr. von 09.00 bis 17.00 Uhr
energieberatung@wirtschaft.saarland.de
www.saarland.de/energieberatungsaar

Interessante
Informationen und Tipps
zum Thema Energiesparen
gibt's auch auf unserer
Onlineplattform
„Energieberatung
Saar-WIKI“

