



## Energiesparmaßnahmen Jeder kann einen Beitrag leisten

Seit Monaten steigen die Kosten für Energie. Ein Ende scheint nicht in Sicht. Von einer Energiekrise ist die Rede. Ursachen dafür scheinen schnell ausgemacht – von Ukrainekrieg über Klimawandel bis Coronapandemie. Fakt ist: Die steigenden Energiekosten sind für alle eine Belastung.

Egal, ob die Verbraucher die aktuellen Entscheidungen auf politischer Ebene für praktikabel, gerecht und zielführend halten, die Auswirkungen der Energiekrise bekommen alle zu spüren – am eigenen Geldbeutel. Nicht jeder kann politischen Einfluss nehmen, aber der eigene Energieverbrauch kann hinterfragt werden. Wie können wir unseren Alltag energiesparend gestalten? Bringen die Maßnahmen im Kleinen etwas? Gehen wir tagtäglich verantwortungsvoll mit den Ressourcen um?

Wir haben Ihnen einige Beispiele für Energieeinsparmaßnahmen, die wir in unseren Wohngebieten und in unserer Geschäftsstelle umsetzen, aufgelistet. Mit den Tipps und weiterführenden Internetseiten auf S. 5 wollen wir Sie beim Sparen unterstützen.

### Was können wir tun?

Folgende Energiesparmaßnahmen haben wir bis zum 30. September in den zentralen Heizungsanlagen unserer Häuser vorbereitet:



- Nachtabsenkung auf 18 Grad in der Zeit von 22 bis 5 Uhr
- Optimierung der Heizkurve (20-21 Grad)
- Reduzierung der Vorlauftemperaturen der Heizungen auf 60 Grad (Warmwasserbereitung bleibt unverändert)
- Absenkung der Heizgrenztemperatur (Einschalten der Heizung bei durchschnittlicher Außentemperatur von 17-18 Grad)

Folgende beispielhaften Energiesparmaßnahmen setzen die Kolleginnen und Kollegen in unserer Geschäftsstelle um:



- Beleuchtung der Geschäftsstelle von außen reduziert. Nur verkehrssicherungstechnisch notwendige Beleuchtung bleibt bestehen (Eingangsbereich, Pollerleuchten).
- Innenräume werden nur bei Benutzung beleuchtet.
- Einsatz von Energiesparlampen/LED



- Regulierung der Büro-Raumtemperatur



- Energieeffizientes Lüften der Büros



## Weitere Tipps:

### Energie-Quiz gibt Auskunft

Wissen Sie wie viel Sie für Energie ausgeben? Den eigenen Energiebedarf einzuschätzen, fällt schwer. Oder wissen Sie, was Ihre Elektrogeräte im Stand-by-Modus wirklich verbrauchen oder welchen Unterschied es macht, die Temperatur im Kühlschrank zu regulieren? Dann nehmen Sie sich doch ein paar Minuten Zeit und schauen Sie, ob Sie mit Ihrer Einschätzung richtigliegen. Ein Quiz rund um Sparmaßnahmen auf der Internetseite des Westdeutschen Rundfunks sorgt für manche Erleuchtung:

[data.wdr.de/ddj/kosten-strom-gas-tipps-sparen-quiz](https://data.wdr.de/ddj/kosten-strom-gas-tipps-sparen-quiz)

### Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz

Informationen über Maßnahmen zur Energieeffizienzverbesserung, Endnutzer-Vergleichsprofile und objektive technische Spezifikationen für energiebetriebene Geräte finden Sie auf der Website der Informationskampagne des Bundesministeriums für Wirtschaft und Klimaschutz „80 Millionen gemeinsam für Energiewechsel“ unter:

[www.energiewechsel.de](https://www.energiewechsel.de)  
im Bereich „Alltag“

### Verbraucherzentrale

Auch das Team Energieberatung der Verbraucherzentrale Bundesverband e.V. hat zahlreiche Informationen zum Thema Energiesparen zusammengestellt und aktualisiert diese regelmäßig:

[www.verbraucherzentrale-energieberatung.de](https://www.verbraucherzentrale-energieberatung.de)

## Was können Sie tun?

Schon Kleinigkeiten helfen, den heimischen Energieverbrauch zu reduzieren.



- Optimieren Sie die Raumtemperaturen. 20 bis 21°C reichen in der Regel aus. Empfehlenswerte Temperaturen für Schlafzimmer liegen sogar noch darunter. An regelmäßiges Lüften denken (besonders am Morgen), sonst droht Schimmelgefahr.



- Heizungen bei Abwesenheit gezielt runterregulieren. 16-17°C sollten für ein gesundes Raumklima jedoch beibehalten werden.
- Lassen Sie die Heizkörper ihre Arbeit machen und platzieren Sie keine Möbelstücke oder lange Vorhänge davor.



- Schalten Sie Licht beim Verlassen der Räume und Elektrogeräte bei Nichtbenutzung aus.



- Der Verbrauch bei mehreren Stand-by-Geräten kann sich schnell summieren. Schaltbare Steckerleisten erleichtern die Handhabung.



- Keine dauerhafte Kipplüftung – lieber gezieltes Stoßlüften der Räume (bei Frost 5 Minuten, in der Übergangszeit 10-15 Minuten). Auch das Abschalten der Heizung beim Lüften lohnt sich.