

<https://warumnichtanders.at/blog/energie-sparen-mit-diesen-20-einfachen-tipps/>

# Energie sparen mit diesen 20 einfachen Tipps

Tipps, um Energie zu sparen, sind gerade angesagter denn je. Die kalten Monate stehen vor der Tür und die stark gestiegenen Energiepreise machen den allermeisten von uns schwer zu schaffen. Wir haben das Internet durchforstet und in diesem Beitrag eine Zusammenfassung der häufigsten Tipps in den Bereichen Heizen, Warmwasser und Wäsche für dich zusammengestellt.

In unserem Beitrag [Strom sparen in Küche & Co. – 40 einfach umsetzbare Ideen](#) liefern wir dir viele weitere Inspirationen, um deine Geldbörse zu schonen.

## Aus für den Stand-by-Modus

Einige der Tipps sind dir vielleicht schon einmal untergekommen und du hattest nur noch nicht genügend Müße, ihnen Beachtung zu schenken – aber ein Blick darauf lohnt sich:

Ein TV-Gerät, das im Durchschnitt 20 Stunden pro Tag im Stand-by-Modus läuft, hat einen Jahresstromverbrauch von knapp 110 Kilowattstunden (kWh). Unter der Annahme, dass der Preis pro kWh aktuell zwischen 0,18 und 0,55 Euro beträgt (Stand: 1. September 2022, Quelle: [e-control](#)), ist somit eine Einsparung von durchschnittlich 40,- Euro pro Jahr möglich.

Und das gilt nur für ein Gerät. Multipliziert man das Ganze mit der Anzahl der im Stand-by-Modus befindlichen Geräte im kompletten Haushalt (z. B. zweites TV-Gerät, Drucker, DVD-Player, Waschmaschine, Router usw.), ist alleine durch diese Maßnahme eine **Einsparung im dreistelligen Eurobereich möglich**.

Somit gilt:

“ *Auch Kleinvieh macht Mist!* ”

## Energie sparen beim Heizen

Heizen und Warmwasser sind die **größten Energiefresser** in privaten Haushalten. Etwa **90 % des Energieverbrauches** sind darauf zurückzuführen (Quelle: <https://bit.ly/3IO0Edr>). Dementsprechend groß ist hier das Einsparungspotential durch richtiges Heizen, Lüften bzw. Dämmen:



Stoßlüften anstatt Kippen, im besten Falle mehrmals täglich für ein paar Minuten Querlüften  
Senkung der Temperatur um 1 Grad spart in etwa 6 % Heizenergie-Kosten  
Raum ist nicht gleich Raum. Passe – wenn möglich – die Temperatur den einzelnen Zimmern an. Im Schlafzimmer spricht man von 16 – 18 Grad Wohlfühltemperatur. Ist die Küche ein eigener Raum, kann auch hier die Temperatur gesenkt werden, da die Geräte viel Wärme abgeben.  
Nachtabenkung aktivieren sofern möglich; jedoch die Heizung nicht ganz abstellen, da das Auskühlen der Wände vermeidet  
Außenjalousien bzw. Rollläden nachts schließen, um die Abkühlung so gering wie möglich zu halten  
regelmäßiges Entlüften der Heizung für eine optimale Funktion  
Dämmen der Außenwände hinter den Radiatoren sorgt für einen geringeren Wärmeverlust an die Wände  
Reinigen der Heizkörper auch im Inneren  
Radiatoren nicht verbauen, mit Vorhängen abdecken und keine Möbel direkt daneben stellen

## Weniger Warmwasser spart Energie

Das **Erhitzen des Wassers** auf eine angenehme Wohlfühltemperatur **benötigt besonders viel Strom**. Schon ein paar Grad kühler bzw. weniger Wasserverbrauch, hilft beim Energie sparen:

Duschen anstatt Baden? Im Durchschnitt benötigt man für ein Vollbad 150 l Wasser, eine 5-minütige Dusche mit einem herkömmlichen Duschkopf verbraucht in etwa 90 l Warmwasser.

Ein herkömmlicher Duschkopf verbraucht ca. 18 Liter pro Minute. Bei lediglich 4 Minuten Duschgenuss wären dies 72 Liter pro Tag. Deshalb gibt es die Möglichkeit, sich einen wassersparenden Duschkopf zuzulegen. Dieser halbiert den Wasserbedarf (Quelle: [www.reuter.com](http://www.reuter.com)).

Um Wasser zu sparen kann auch während des Duschens das Wasser beim Einseifen bzw. Haare shampooen abgedreht werden, bei längeren Händewasch-Prozeduren kann dies möglicherweise auch angewandt werden.

## Wäsche waschen und trocknen – Tipps zum Energie sparen

In den vergangenen Jahrzehnten hat sich das **Waschen** von Kleidung & Co. mit **hohen Temperaturen** eingebürgert. **Verbesserte Geräte** sowie **effizientere Waschmittel** machen das heutzutage **nicht mehr nötig**:



Temperatur reduzieren bzw. Eco-Programm nutzen senkt den Energieverbrauch um bis zu 50 % und spart Wasser (Quelle: [Ökotest](#)). Um die Geräte selbst hygienisch sauber zu halten, ist allerdings hin und wieder die Nutzung von Programmen mit höheren Temperaturen sinnvoll.

hartnäckige Flecken, die vermeintlich höhere Temperaturen beim Waschen nötig machen, im Vorfeld behandeln

vollständiges Befüllen der Waschmaschine

ein Wäscheständer anstatt des -trockners sorgt nicht nur für einen geringeren Energieverbrauch, es fördert durch die Befeuchtung auch das Raumklima

ist die Nutzung des Wäschetrockners unbedingt gewünscht, die Wäsche im Vorhinein so gut wie möglich trockenschleudern

Auch das Bügeleisen benötigt Strom. Deswegen nur jene Kleidungsstücke bügeln, bei denen es nötig ist.

Gilt nicht nur für Waschmaschine und Wäschetrockner: Beim Kauf eines neuen Gerätes auf die Energieklasse achten. Die Skala reicht von A bis G. A kennzeichnet besonders energiesparende Maschinen, G klassifiziert weniger effiziente Geräte.

**Da waren schon einige Tipps dabei, die du umsetzen möchtest? Perfekt! Dann lies doch gleich in [Strom sparen in Küche & Co. – 40 einfach umsetzbare Ideen](#) weiter. Dort gibt es Einspar-Anregungen für die Bereiche Küche, Beleuchtung und Haushalt im Allgemeinen. Viel Spaß beim Energie- und somit Geldsparen!**

Du möchtest das gesparte Geld nicht anderweitig ausgeben, sondern nutzen, um dir spätere Träume zu verwirklichen? Dann lies hier weiter: [Möchten auch Sie sich mittels Fondssparen Ihre Wünsche verwirklichen?](#)

*Dies ist eine Marketingmitteilung der Raiffeisen Kapitalanlage GmbH, Mooslackengasse 12, 1190 Wien. Stand/aktualisiert: September 2022*

Aufgrund der Lesbarkeit verzichten wir im Text auf das Gendern. Sämtliche personenbezogene Bezeichnungen sind geschlechtsneutral zu verstehen.

**Raiffeisen Capital Management** steht für Raiffeisen Kapitalanlage GmbH oder kurz Raiffeisen KAG

Bildquelle: shutterstock