



BESSER HAUSHALTEN

WASSER, WÄRME UND STROM SPAREN

Besser leben – nur wie? Sparen Sie Wasser, Wärme und Strom. So entschärfen Sie Ihre nächste Kostenabrechnung und entlasten zudem die Umwelt. Hier die wichtigsten Maßnahmen, für Mieter wie Hausbesitzerinnen.

In viele Haushaltskassen reißt die **Abrechnung der Nebenkosten** ein großes Loch. Die Preise für Heizöl, Erdgas und Strom sind in den letzten Jahren stark gestiegen. Auch Wasser ist vielerorts deutlich teurer geworden. Umso mehr lohnt es den Verbrauch zu senken.

WASSER SPAREN

Trinkwasser ist ein kostbares Gut. Und nicht billig. Wir zahlen das Wasser, das aus der Leitung fließt. Außerdem die Reinigung des Abwassers: Bis zu 5 Euro werden pro Kubikmeter fällig. Und wir zahlen dafür, Warmwasser aufzubereiten. Wer hier sparsam ist, profitiert doppelt: durch geringere Wasser- und Energiekosten.

Etwa **125 Liter Wasser verbrauchen wir Deutschen pro Tag** im Durchschnitt – 80 Liter würden ausreichen. Gut zwei Drittel benötigen wir für Baden-Duschen-Körperpflege und die Toilettenspülung. Hier vor allem gilt es anzusetzen.

Kalt duschen mag gesund sein, ist aber nicht jedermanns Sache. Doch Duschen ist besser als Baden. Und es lohnt sich, **einen sparsamen Duschkopf** einzubauen. Aus den besten fließen nur 6 (statt bis zu 20) Liter pro Minute; dank beigemischter Luftblasen bleibt ein voller Strahl. Alternativ können Sie Durchflussbegrenzer zwischen Armatur und Schlauch bzw. auf alle Wasserhähne montieren. Wasser spart auch, wer beim Zähneputzen, Einseifen und Rasieren den Hahn zudreht.

Eine **Spül-Stopp-Funktion** – heute in fast allen WC-Spülkästen – kann die Menge des Spülwassers glatt halbieren. Gerade

hier könnte sich der **Einsatz von Regenwasser** lohnen. Lassen Sie sich von Fachleuten beraten! Am einfachsten ist es, Regenwasser in einer Zisterne zu sammeln und zum Gießen zu nutzen.

Eine weitere entscheidende Größe sind **Wasch- und Spülmaschine**. Neue Geräte benötigen deutlich weniger Wasser: Im Standardprogramm liegen die besten Werte bei 40 Litern (Waschen/6 kg-Trommel) und unter 10 Litern (Spülen).

RICHTIG HEIZEN

Vor allem die Heizkosten spiegeln sich in Ihrer Abrechnung wider. Schon kleine Schritte und das **richtige Heizverhalten** zeigen Wirkung: Jedes Grad Raumtemperatur schlägt mit etwa sechs Prozent Heizenergie zu Buche. Prüfen Sie, ob einzelne Räume nicht etwas weniger Wärme vertragen. Nachts (oder wenn Sie außer Haus sind) sollten Sie die Heizung eine Stufe runterdrehen. Programmierbare Thermostate helfen, Räume zur richtigen Zeit auf die richtige Temperatur zu bringen.

Gekippte Fenster sorgen kaum für frische Luft, kühlen aber Wände und Räume aus. **Richtiges Stoßlüften**, dreimal täglich für etwa vier bis fünf Minuten bei weit geöffneten Fenstern und Türen in allen Räumen, liefert hingegen den **nötigen Luftaustausch**.

Möbel, Vorhänge und Gardinen vor Heizkörpern verhindern, dass sich die Wärme ausbreiten kann. **Halten Sie Ihre Heizkörper also immer frei.** Und entlüften Sie sie zu Beginn jeder Heizperiode.

Über **schlecht gedämmte Außenwände** und schwach isolierte Dächer, Fenster, Kellerdecken und Leitungsrohre entweicht ein Großteil der Heizwärme. Mieter*innen können undichte Ritzen abkleben oder sich mit Dämmplatten hinter den Heizkörpern behelfen. Prüfen Sie als Eigentümer*in einen hydraulischen Abgleich durch Fachleute (www.meine-heizung.de). Selbst neue Heizungsanlagen sind oft falsch eingestellt und lassen wertvolle Energie verpuffen. Zudem sind gerade ältere Umwälzpumpen oft überdimensioniert.

Auch größere Investitionen wie eine **neue Heizungsanlage oder Dämmung können sich auszahlen**, zumal Öl und Gas immer teurer werden. Jedes Haus ist anders und sollte fachlich begutachtet werden. Der Staat fördert individuelle Sanierungskonzepte. Geschulte Berater*innen kennen weitere Fördermöglichkeiten.

Lassen Sie sich beraten

Wie wird Ihr Heim fit für die Zukunft? Lassen Sie sich von Fachleuten beraten. Sie finden Stromfresser oder Ölschlucker und geben Spartipps. Die Beratung kostet wenig bis gar nichts.

- Bundesweit:
www.verbraucherzentrale-energieberatung.de
- Für Menschen mit wenig Einkommen:
www.stromspar-check.de
- Förderprogramme: www.energie-effizienz-experten.de

STROM SPAREN

Ein Viertel des deutschen Stromverbrauchs entfällt auf private Haushalte. Hier können Sie Ihre Kosten teilweise um mehrere Hundert Euro im Jahr senken.

Die größten Stromfresser sind Heizungspumpen, Boiler und Durchlauferhitzer, Gefrier- und Kühlgeräte, Elektroherde, Wäschetrockner, Fernseher und die Beleuchtung. Ihr Verbrauch hängt stark davon ab, ob Sie ein neues Sparmodell oder ein uraltes Erbstück am Netz hängen haben. Auskunft gibt Ihnen ein Messgerät für ca. 20 Euro, das viele Beratungsstellen auch gratis verleihen.

MACHEN SIE MIT!

Der BUND setzt sich auf allen Ebenen für Umwelt und Natur ein. Engagieren Sie sich in einer von rund 2000 Ortsgruppen. Und unterstützen Sie unsere Arbeit mit einer Mitgliedschaft: www.bund.net/mitgliedwerden

Beim Neukauf elektronischer Geräte sollten Sie den Stromverbrauch immer mitbedenken. Achten Sie auf das **Energie-label**, das die Effizienz und weitere Produkteigenschaften auflistet. Daneben sollte die Größe stimmen: Suchen Sie Geräte so klein wie möglich aus und vergleichen Sie neben der Effizienzklasse auch den absoluten Energieverbrauch. Zur Beleuchtung empfehlen wir **LED-Lampen**. Sie sind langlebig, sparsam, in jeder Größe und vielfältiger Lichtfarbe zu haben.

Am überflüssigsten ist der Dauerverbrauch von Elektrogeräten, die überhaupt nicht eingeschaltet sind: Ihr Bereitschaftsmodus (Stand-by) zieht unentwegt Strom aus der Leitung. Bei „smarten“ Geräten und Spielekonsolen ist dieser Verbrauch besonders hoch. Fehlt der Aus-Schalter, hilft nur den Stecker zu ziehen oder, weil bequemer, eine schaltbare Steckdosenleiste anzuschaffen.

Kleine Kniffe sparen ebenfalls Energie: Kühler als acht Grad muss es im Kühlschrank nicht sein, ein Herd muss nicht vorgeheizt werden, Töpfe sollten Deckel tragen, und normale Schmutzwäsche wird auch bei 30 Grad ohne Vorwäsche sauber. Wer all dies beherzigt, hat am Ende des Jahres garantiert mehr Geld übrig. Geld, das übrigens noch viel zu oft im Rachen großer Kohlekonzerne verschwindet – statt bei einem Anbieter mit „Grüner Strom-Label“.

Die besten Tipps

Ob Strom, Wärme oder Wasser, entlasten Sie Ihren Geldbeutel und die Umwelt. Nutzen Sie Ratgeber im Internet: von den Tipps auf www.bund.net/energiespartipps bis zu den Produktempfehlungen auf www.ecotopten.de und www.blauer-engel.de.

Oder besorgen Sie sich das BUND-Jahrbuch »Ökologisch Bauen & Renovieren« für 8,90 € (plus Versand):

www.bundladen.de/oekologischbauen.

Folgende Anbieter von Ökostrom empfiehlt der BUND:

www.gruenerstromlabel.de

