

Tipps und Tricks zum Energiesparen in Wohnungen

Energie zu sparen schont nicht nur den Geldbeutel, sondern auch das Klima. Schon mit kleinen Veränderungen im Alltag lassen sich Heiz-, Strom- und Warmwasserkosten deutlich senken – ohne auf Komfort verzichten zu müssen. Die folgenden Tipps zeigen, wie einfach Energiesparen in der Wohnung sein kann.

1. Richtig heizen und lüften

Heizen verursacht den größten Teil des Energieverbrauchs in Wohnungen. Eine Raumtemperatur von 20 °C im Wohnzimmer, 18 °C im Schlafzimmer und 22 °C im Bad ist in der Regel vollkommen ausreichend. Jedes Grad weniger spart bis zu 6 % Heizenergie.

Wichtig ist außerdem richtiges Lüften: Stoßlüften statt dauerhaft gekippter Fenster. Öffnen Sie die Fenster mehrmals täglich für 5–10 Minuten vollständig, damit verbrauchte Luft ausgetauscht wird, ohne die Wände auszukühlen. Heizkörper sollten währenddessen abgedreht sein.

2. Heizkörper effizient nutzen

Heizkörper dürfen nicht durch Möbel, Vorhänge oder Verkleidungen verdeckt sein, da sich sonst die Wärme schlecht im Raum verteilt. Entlüften Sie Heizkörper regelmäßig – gluckernde Geräusche sind ein Zeichen für Luft im System und erhöhte Heizkosten.

3. Strom sparen mit kleinen Gewohnheiten

Viele Elektrogeräte verbrauchen auch im Stand-by-Modus Strom. Nutzen Sie Steckdosenleisten mit Schalter, um Fernseher, Router oder Spielkonsolen komplett auszuschalten.

Achten Sie bei Beleuchtung auf LED-Lampen – sie verbrauchen bis zu 80 % weniger Strom als herkömmliche Glühbirnen und halten deutlich länger. Schalten Sie das Licht aus, wenn es nicht benötigt wird, insbesondere in Fluren oder Abstellräumen.

4. Effizient kochen und kühlen

Beim Kochen gilt: Topfgröße und Herdplatte aufeinander abstimmen und möglichst mit Deckel kochen. Restwärme von Herd oder Backofen kann sinnvoll genutzt werden, indem diese einige Minuten vor Ende ausgeschaltet werden.

Im Kühlschrank reichen 7 °C, im Gefrierfach –18 °C völlig aus. Häufiges oder langes Öffnen erhöht den Stromverbrauch. Außerdem sollten Kühlgeräte regelmäßig abgetaut werden.

5. Warmwasser clever nutzen

Kurz Duschen statt Baden spart nicht nur Wasser, sondern auch Energie. Schon eine Minute kürzeres Duschen kann mehrere hundert Euro im Jahr einsparen. Moderne Sparduschköpfe reduzieren den Wasserverbrauch erheblich, ohne den Duschkomfort zu mindern.

Auch beim Händewaschen reicht oft kaltes Wasser. Warmwasser sollte nur dort genutzt werden, wo es wirklich notwendig ist.

6. Waschmaschine und Trockner bewusst einsetzen

Waschmaschinen sollten möglichst voll beladen laufen und bei 30 oder 40 °C betrieben werden – moderne Waschmittel reinigen auch bei niedrigen Temperaturen zuverlässig. Auf den Wäschetrockner kann oft verzichtet werden: Lufttrocknen spart viel Strom.

7. Kleine Investitionen mit großer Wirkung

Dichtungen an Fenstern und Türen verhindern Zugluft und Wärmeverluste. Auch Thermostatventile, Zeitschaltuhren oder smarte Heizungssteuerungen können den Energieverbrauch langfristig senken – oft mit überschaubaren Kosten.

Fazit:

Energiesparen in der Wohnung ist keine Frage großer Umbauten, sondern bewusster Nutzung. Wer Heizung, Strom und Wasser effizient einsetzt, spart Kosten, erhöht den Wohnkomfort und leistet zugleich einen wertvollen Beitrag zum Klimaschutz.