



GEFÖRDERT DURCH:



Bundesministerium  
für Umwelt, Naturschutz  
und Reaktorsicherheit



## Handlungs- und Energiespartipps

Energiefuchse sparen Energie.

Auf dieser Seite sind einige praktische Beispiele zum einfachen Energiesparen aufgeführt, die sich für KiTas, Schulen oder für zu Hause eignen. Diese Tipps beziehen sich hauptsächlich auf das eigene Nutzerverhalten oder auf gering-investive Maßnahmen. Obwohl sich nicht jeder Tipp gleichermaßen überall einsetzen lässt, bedarf es manchmal nur der Änderung von Gewohnheiten. Die Liste erhebt außerdem keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Weitere Anregungen werden gerne ergänzt.

### Heizen/ Lüften

- **Wärmeverluste vermeiden**

- Über Nacht Rollläden und Vorhänge vor den Fenstern schließen
- Heizkörpernischen dämmen mit reflektierender Silberfolie oder Silberfolien-Styropor-Platten → spart bis 4% Heizkosten.
- Türen schließen, auch nach Unterrichts-/ Betreuungszeiten
- Prüfen, ob Rollläden, Fensterläden, Vorhänge etc. Wärmeabgabe behindern
- ggf. Abdichtungen in Fenstern und an Türen anbringen (Abdichtungen aus Gummi aus dem Baumarkt)

- **Raumtemperatur überprüfen**

Bereits 1 Grad weniger spart 6% Heizenergie.

Empfohlene Raumtemperaturen: Treppenhaus & Flur 10-15°C, Schlafen 16-18°C, WC 16°C, Küche 18°C, Essen & Wohnen & Gruppenraum 19-21°C, Kinder 20°C, Bad 21°C

- **Gleichmäßiges Heizen**  
Räume nicht auskühlen lassen, das Wiedererwärmen erfordert einen höheren Heizwasserdurchfluss, also mehr Energie.
- **Richtiges Lüften**  
Wichtig: Heizung aus, wenn gelüftet wird (sonst registriert der Fühler im Thermostatventil die kalte Luft und versucht auf die eingestellte Temperatur aufzuheizen - also wird der Heizkörper unnötig heiß). Gekippte Fenster kühlen die Wände aus und verschwenden damit eher Energie, als dass es zu einem richtigen Luftaustausch kommt. Frische Luft gibt es am besten, wenn öfter zwischendurch für wenige Minuten die Fenster ganz geöffnet werden (Stoßlüftung).
- **Auf das Stoßlüften (in Schulen, KiTas) hinweisen**  
Z.B. durch Schilder, Aufkleber...
- **Heizung frei lassen**  
Verkleidungen, lange Vorhänge o.ä. vor der Heizung und ungünstig platzierte Möbel schlucken bis zu 20% der Wärme.
- **Heizungsrohre dämmen**  
Ungedämmte Heizungsrohre im Keller oder in Fluren verlieren viel Wärme. Das nachträgliche Dämmen mit Dämmschläuchen ist nicht schwierig, aber spart viel ein. Die Schaumstoffrohre, die mindestens so dick sein sollten wie die Rohre, werden der Länge nach aufgeschlitzt und um die Leitungen herumgelegt.
- **Luft der Heizkörper ablassen**  
Spätestens, wenn der Heizkörper gluckert, Luft ablassen. Luftpolster verhindern die Zirkulation. Es ist ganz einfach: Ventil oben am Heizkörper mit einem Entlüftungsschlüssel öffnen, Gefäß darunter halten und Luft ablassen bis Wasser austritt, anschließend Ventil wieder schließen. → Bis zu 15% höhere Kosten, wenn Luft in der Leitung ist.
- **Richtige Einstellung der Thermostatventile** finden, normalerweise 3 in Aufenthaltsräumen (=20°C), 1 in Nebenräumen.
- **In Kitas und Schulen Hinweisschilder** über angemessene **Raumtemperaturen** aufstellen.
- **Luftfeuchte kontrollieren**  
Die Luftfeuchte in Wohnräumen sollte nicht über 60% liegen, sonst droht Schimmel in den Ecken und hinter Schränken. Mögliche Ursachen: Wäschetrocknung, Kochdünste, Dushdämpfe, Pflanzen, Aquarien. Zu trockene Luft wiederum reizt die Schleimhäute und begünstigt Erkältungen. Generell gilt auch hier: richtiges Stoßlüften sorgt für de angemessene Luftfeuchte und Temperatur.
- **Moderne Heizkessel sind Energiesparer**

Moderne Niedertemperatur- oder Brennwertkessel kommen im Vergleich mit alten Heizungsanlagen mit bis zu 40% weniger Energie aus.

### Beleuchtung

- **Licht aus**  
Beim Verlassen der Räume, wenn die Sonne scheint, in Abstellkammern. Bei zwei oder mehr Lichtschaltern im Raum Aufkleber anbringen (farbig oder mit Logo), welche eher ausgeschaltet werden können, bzw. welche weniger notwendig sind (z.B. an der Fensterfront).
- **Lampen regelmäßig säubern**  
Schmutz verringert Lichtausbeute um bis zu 40%. Mit einem feinen Staubwedel.
- **Dauerbetrieb der Beleuchtung** (Bewegungsmelder) durch offenstehende Flur-Türen **verhindern**, Türen schließen.
- **Nebenraumbeleuchtung nur bei entsprechender Nutzung einschalten**
- **Lichtschalter** entsprechend ihrer Zuordnung zu den verschiedenen Bereichen (z.B. Fenster, Wand, Tafel) **kennzeichnen** (ggf. auch in Turnhallen).
- **Flurbeleuchtung** während Unterrichts-, Gruppenzeiten **reduzieren** (evtl. Bewegungsmelder).
- Raumgestaltung so verbessern, dass weniger Licht benötigt wird (z.B. helle Raumgestaltung, Einfall von Licht durch Fenster nicht behindern...).
- Nach und nach auf energiesparende Lampen umstellen (z.B. LED-Lampen).
- LED-Lichterketten für die Weihnachtsbeleuchtung.
- Zeitschaltuhr an Lichterketten anbringen.

### Büro/ Arbeitsräume

- **Power Management an Computern aktivieren**  
Energiesparmodus einstellen, Beleuchtungsstärke am Bildschirm runter regeln, bei längeren Pausen Bildschirme abschalten, beim Ausstellen Stand-By Betrieb vermeiden.
- **Drucker in den „Schlaf-Modus“** oder Energiesparmodus stellen (statt Stand-By, spart viel Energie) und ggf. mit einer Zeitschaltuhr oder Steckerleiste nachts und am Wochenende ganz ausstellen.

## Küche

- **Kaffee und Tee in Thermoskannen warm halten**  
Gerade Glaskannen auf Wärmeplatten verbrauchen viel Strom.
- **Wasserkocher nur so voll füllen, wie Wasser benötigt wird**  
Regelmäßiges Entkalken spart zudem Energie.
- **Richtige Topfgröße und Deckel benutzen**  
Topf oder Pfanne sollten genau auf die Platte passen. Kochen ohne Deckel verbraucht dreimal mehr Strom als mit Deckel.
- **Nachwärme beim Kochen nutzen und auf das Vorheizen verzichten**
- **Kühlschrank auf 7°C einstellen und Tür nur kurz öffnen**  
Gefrierschrank -18°C. Jedes Grad kühler = 10% mehr Energie.
- **Keine warmen Speisen oder Getränke in den Kühlschrank**
- **Regelmäßig Kühlschrank und Gefrierschrank abtauen**  
Regelmäßige Kontrolle der Gefriermöbel auf Eisbildung.
- **Dunstabzugshauben** brauchen viel Energie, daher Lüfterstufen der Abluft unbedingt **nach Bedarf wählen**.
- **Geschirrspülmaschine voll machen, mittleres oder Energiespar-Programm wählen, Geschirr möglichst nicht vorspülen**  
Essensreste z.B. mit Teigschabern entfernen, so dass kein Vorspülen nötig ist. Wenn Vorspülen erwünscht, dann mit kaltem Wasser. Die höchste Temperatur ist nicht unbedingt notwendig (Geschirrspülmittel sorgt außerdem für notwendige Hygiene).

## Bäder, Waschen, Warmwasserzubereitung

- **Sparspüler der Toilette nutzen**
- **Kennzeichnung und Unterrichtung** der Kids zum **Gebrauch der WC-Taste**  
(Hinweisschilder mit grafische Symbole)
- **Tropfende Wasserhähne fest zu drehen**
- **Durchlaufbegrenzung einbauen**  
Perlatoren einbauen oder Eckventile nachstellen (4-5l/min). Bei Duschen wassersparende Köpfe einbauen (7l/min).
- **Händewaschen geht auch mit kaltem Wasser**
- **Waschmaschine voll machen und Temperatur runter**  
Es muss nicht immer die heißeste Temperatur sein (60°C statt 95°C, 40°C statt 60°C, 30°C statt 40°C). Wenn bei 40°C gewaschen wird,

benötigt es fast doppelt so viel Energie wie bei 30°C. Moderne Waschmittel erfüllen auch bei niedrigen Temperaturen normale hygienische Ansprüche.

- **Hohe Schleuderdrehzahl der Waschmaschine spart Energie beim Trockner**

#### Sonstiges

- **Stand-by ausschalten**  
Stecker ziehen oder abschaltbare Steckerleiste benutzen. Z.B. CD-Player, Büro etc.
- **Zeitschaltuhren an beheizten oder beleuchteten Aquarien einsetzen**
- **Aquarien dämmen und Temperatur und Pumpe überprüfen**  
Unterm Aquarium und/oder an ein bis zwei Rückseiten eine Dämmplatte anbringen. Temperatur muss nicht 28°C betragen, sondern 24°C reichen normalerweise, ggf. sogar 22°C.
- **Messung des Stromverbrauches** verschiedener Geräte und Suche, ob Stromfresser vorhanden sind! Hilft außerdem, ein besseres Verständnis über den Verbrauch bestimmter Geräte zu erhalten.

#### Handlungsvereinfachungen und Bekanntmachung

- **Zeit-Checklisten** anfertigen für tägliches Abschalten und Bedenken und für längere Zeiträume.
- **Belegungspläne** erstellen um Nutzungszeiten besser zu regeln.
- **Hinweisschilder** zum Energiesparen aufhängen.
- Eindeutige Zuordnung und Beschriftung der Verbrauchszähler schafft Klarheit, was regelmäßig notiert werden muss, um eine systematische Verbrauchskontrolle zu erfassen.
- **Mit Wandzeitungen, Faltblätter o.ä. Mitmenschen** informieren.

#### Schulen

- **Getränkeautomaten in der schulfreien Zeit abschalten** (falls Dauerkühlung nicht vorgeschrieben)
- **Whiteboards in den Ferien komplett ausstellen** (kein Stand-By Betrieb).