

- Jeds Grad Raumtemperatur bedeit ca. 6 % Mehrverbrauch
- Des Aufhoazens vo koide Räume braucht mehre Energie als konsequents Hoazens auf niedrigem Niveau; Ausnahme bei längerer Abwesenheit (mehrere Dog)
- Fenster in Kippstellung bedeitn im Winter an hoha Energieverbrauch bei niedrigm Luftaustausch

## Gebäude

- ✓ Dach oda oberste Geschossdeck dämmen
  - ✓ Fassadn und Rolladenkästn dämmen
  - ✓ Kellerdeck dämmen
  - ✓ Wärmeschutzfenster einsetzen
  - ✓ Lüftungsanlag mit Wärmerückgewinnung eibaun
  - ✓ Solarthermische Anlag installiern
  - ✓ Heizungsanlag mit Brennwerttechnik (nach energetischer Gebäudesanierung) an Gebäudezustand und -ausstattung abassn
  - ✓ Geregelt Umwälzpumpn eibaun und hydraulischen Abgleich vom Heizkreislauf durchführn
- A energetische Gebäudesanierung rechnet sich langfristig. Aa bei am Neubau lohnt se de Investition in hohe Standards, weil langfristig wenga Energiekosten entstengan und da Komfort steigt.
  - Der Ersatz herkömmlicher durch hocheffiziente, gregelt Heizungsanlagen ka bis zu 80 % Strom sparn.
  - Je häa de Standards, desto mehr Förderung kennan Sie z. B. vo da KfW oder de Landesanstalten griang. Rens vor na Sanierung mit am Energieberater, um Sanierungsmaßnahmen aufaranand abzumstimma.

## Mobilität und Automobil

- ✓ Kurzstrecken z´Fuaß oder mitn Radl zruckleng
- ✓ Fahrgemeinschaften organisiern
- ✓ Unnötige Lasten dahoam lassn
- ✓ Aufbauten wie Gepäckträger oder Dachboxn abmontiern
- ✓ Motor bei kurze Stopps (> 10 Sekunden) konsequent ausschoidn
- ✓ Vorausschauend fohn, z. B. vor rote Ampln oda berg-ob rollen lossn bzw. bei eingelegtem Gang de Motorbrems ausnutzn

- ✓ Reifendruck im Rahmen des Zulässigen erhöh'n, um an Rollwiderstand zu reduziern
  - ✓ Aufd Klimaanlage vazichten oder d´Kühlleistung reduziern
  - ✓ Beim Autokauf aufn Spritverbrauch obacht gem und bedarfsgerechte Ausstattung sowie Motorisierung wähln
- Dachboxn verursach'n an Mehrverbrauch vo bis zu 2 l Benzin auf 100 km.
  - Beim Bremsen mit´n Motor stoppt die Treibstoffzufuhr zum Motor.
  - Bis da Motor noch etwa 2 km sei Betriebstemperatur erreicht, ko der Treibstoffverbrauch des Doppelte vom Durchschnittsverbrauch sei.

## No mehre Infos:

Im Energie-Atlas Bayern findn´s an haufa Informationen zu de Themen Energiesparn und Energieeffizienz (a Online-Stromcheck und Verleihstellen für Strommessgeräte). Informiern Sa se unta:  
[www.energieatlas.bayern.de](http://www.energieatlas.bayern.de)

## LandSchaftEnergie

Als Abteilung vo C.A.R.M.E.N. e.V. is „Energie vor Ort“ Teil vom Expertennetzwerk „LandSchaftEnergie“, des de Umsetzung vo da Energiewende im ländlichen Raum aktiv unterstützt. Für a kostenfreie telefonische Beratung steht Eana C.A.R.M.E.N. e.V. gern als Ansprechpartner zur Verfügung.

## Do findn´s uns

C.A.R.M.E.N. e.V.  
 Centrales Agrar-Rohstoff Marketing- und Energie-Netzwerk  
 Schulgasse 18  
 94315 Straubing  
 Tel. 09421 960 300  
 contact@carmen-ev.de  
 www.carmen-ev.de

Stand: April 2020



LandSchaftEnergie



C.A.R.M.E.N.



## C.A.R.M.E.N.-Information



## Energiesparn Dahoam

Checkliste fian Privathaushoid



Bayerisches Staatsministerium für  
 Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie  
 Bayerisches Staatsministerium für  
 Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



C.A.R.M.E.N.

# Energiesparn Dahoam

## Checkliste fian Privathaushoid

### Warum ma spar'n soi

Mia brauchma jeden Dog an Haufa Energie ois Strom, Wärme oder zum Umanandafahrn. Des is für uns so selbstverständlich, dass ma ganz vagessn´d, wia vui des is, wos ma do verbrauchan. Oft is ned amoi bekannt, ob da eigene Verbrauch überdurchschnittlich ho is.

Alloa beim Stromverbrauch im Haushoid san je nach bishe-  
rigem Verbrauchsniveau scho heit Einsparunga vo 40 % oda  
sogoa no mehr drin.

Unta [www.die-stromsparinitiative.de/stromspiegel](http://www.die-stromsparinitiative.de/stromspiegel) ken-  
nan Sie ernan Stromverbrauch mit andere Haushoide ver-  
gleicha und erna persönlichs Einsparpotential ausafindr.  
Energiesparn hod dann entsprechende finanzielle Vorteile.

Guad, dass ma seine Energiekosten scho recht einfach sen-  
ken ka. Wia des geht, zoagt Eana die Checklistn. Do sei no  
o´gmerkt, dass a se weng de vuia Maßnahmen ned um a  
abschließende Auflistung handelt.

### Wia ma Energie sparn ka

#### Haushoid

##### Elektrische Geräte und Liacht

- ✓ Liacht, des wo ma grad ned brauchd, ausschoidn
- ✓ Glühbirn durch LED´s austauschn
- ✓ Energiespareinstellungen am Computer und Smartpho-  
ne eischoidn
- ✓ D´Helligkeit von PC- und Fernsehbildschirmen obaregeln
- ✓ Standby-Verbraucher suacha und mit ausschaltbare  
Steckerleist´n vom Netz nehma, wenn ma´s grad ned  
brauchd
- ✓ S´Energielebel genau a´schaun und auf de Effizienzclass  
obacht gem, wenn ma se ebs Neis kauft



#### Kuche und Bad

- ✓ Wasch- und Spuimaschin gscheid voimacha
- ✓ Wasch- und Spültemperatur obaschoidn
- ✓ Vorwaschgang nur bei gscheid dreckata Wäsch nutz'n
- ✓ Wäsch möglichst draußen trigeen
- ✓ Neugeräte mit Warmwasseranschluss kaufta oder mit  
am Steiergerät nachrüsten
- ✓ Duschn statt bon
- ✓ Wasserspararmaturen hernehma

#### Kocha und Bacha

- ✓ Beim Kocha und beim Bacha Energiezufuhr rechtzeitig  
stoppn und d´Restwärm nutz'n
- ✓ Beim Kocha an Deckl drauf loss'n
- ✓ Herdplatten passend zum Dägl aussuacha
- ✓ Hoß Wossa (ned mehr wiasd brauchst) mitn Wasser-  
kocha erhitz'n
- ✓ Beim Bacha Umluft verwendn und auf unnötigs Vorheizen  
vozicht'n

#### Kühl'n

- ✓ Koane warme Lebensmittl in Kühlschränk doa
- ✓ Kühlschränktemperatur auf ca. 7 °C eistein
- ✓ Gfrierfach regelmäßig abtaun
- ✓ Kühl- und Gefrierschränk räumlich vo andane Wärme-  
quellen (Ofa, Heizkörper, Sunn) trenna oda ind kühle  
Speis stein
- Bei vui Geräte gibts scho de Effizienzclass A+++, de  
gegenüber der Klasse A a Energieeinsparung vo 50 %  
erreicht.

- De Geräteeffizienz hängt oft vo da Technologie ab. So  
brauchd zum Beispei a Plasmafernseha mehr als LCD-  
Bildschirme mit LED-Beleuchtung; Laptops san auf lan-  
gen Akkubetrieb auslegt und entsprechend sparsamer  
ois a Desktop-PC.
- Guade LED hamd a Lebensdauer vo 50.000 Stund und  
rechnen sich gegenüber ana Glühbirn oda Halogen-  
lampn bereits nach oa bis zwoa Betriebsjah.
- LED brauchan bis zu 90 % weniger Energie ois a Glüh-  
birn.
- Wird beim Kocha a Deckl hergnumma, reduziert se de  
Energieeinsatz um bis zu 60 %.
- Moderne Waschmittl entfalten erna Reinigungswirkung  
scha bei 30 – 40 °C.

#### Hoazn und Lüft'n

- ✓ Fenster immer zuamocha, mehrfach am Dog kurz stoß-  
lüft'n (ca. 2 – 5 Minuten) und dabei möglichst Durch-  
zug schaffa
- ✓ Heizkörperthermostate beim Lüft'n obadrah
- ✓ Rollo und Vorhäng im Winta in da Nocht zuamocha und  
im Summa zur Abschattung eisetzen
- ✓ Absenkung der Heiztemperatur für Nacht- und Abwe-  
senheitszeitn (18 °C) programmieren
- ✓ Raumtempratur möglichst auf höchstens 21 °C stein
- ✓ Bedarfsoptimierte Einzelraumtemperaturregelung durch  
elektrische Heizkörperthermostate eiführn
- ✓ Heizkörper ned mid Mewe oda Vorhäng verdeckn
- ✓ Heizkörperreflexionsfolie abringa
- ✓ Oide Fensta und Dian mit Dichtungsbandl obdicht'n