

- Jeds Grad Raumtemperatur bedeit ca. 6 % Mehrverbrauch
- Des Aufhoazen vo koide Räume braucht mehra Energie ois konsequents Hoazen 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 dämma
  - ✓ Fassadn und Rolladenkästn dämma
  - ✓ Kellerdeck dämma
  - ✓ Wärmeschutzfenster eisetzen
  - ✓ Lüftungsanlag mit Wärmerückgewinnung eibaun
  - ✓ Solarthermische Anlag installiern
  - ✓ Heizungsanlag mit Brennwerttechnik (nach energetischer Gebäudesanierung) an Gebäudezustand und -ausstattung abassn
  - ✓ Geregelte Umwälzpumpn eibaun und hydraulischen Abgleich vom Heizkreislauf durchführn
- A energetische Gebäudesanierung rechnet se langfristig. Aa bei am Neibau lohnt se de Investition in hohe Standards, weil langfristig wenga Energiekosten entsengan und da Komfort steigt.
  - Der Ersatz herkömmlicher durch hocheffiziente, gregelte Heizungspumpen ka bis zu 80 % Strom sparn.
  - Je häa de Standards, desto mehr Förderung kennan Sie z. B. vom BAFA oder da KfW griang. Redn's vor na Sanierung mit Energieberater\*innen, um Sanierungsmaßnahmen aufaranand abzustimma.

## Mobilität und Automobil

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

- ✓ Reifendruck im Rahmen des Zulässigen erhöh'n, um an Rollwiderstand zu reduziern
- ✓ Auf'd Klimaanlage vazichtn oder d'Kühlleistung reduziern
- ✓ Beim Autokauf auf'n Spritverbrauch obacht gem und bedarfsgerechte Ausstattung sowie Motorisierung wähl'n

- 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 mehra Infos:

Im Energie-Atlas Bayern findn's an haufa Informationen zu de Themen Energiesparn und Energieeffizienz (u.a. Online-Stromcheck und Verleihstellen für Strommessgeräte). Informiern Sa se unta:

[www.energieatlas.bayern.de](http://www.energieatlas.bayern.de)

## LandSchaftEnergie

Ois Abteilung vo C.A.R.M.E.N. e.V. drogd „LandSchaftEnergie“ zua Stärkung vo da Energiewende im ländlichen Raum und zua Umsetzung des Boarischn Aktionsprogramms Energie im Rahma vom Projekt „LandSchaftEnergie Plus“ aktiv bei. Für a kostenfreie telefonische Beratung steht Eana C.A.R.M.E.N. e.V. gern ois 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: Januar 2024



LandSchaftEnergie



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

TEAM ENERGIEWENDE BAYERN

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



## Energiesparn Dahoam

Checklistn fian Privathaushoid

Alles  
auf bayerisch



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



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

# Energiesparn Dahoam

## Checklistn fian Privathaushoid

### Warum ma sparn soi

Mia brauchma jeden Dog an Haufa Energie ois Strom, Wärme oder zum Umanandafahrn. Des is fia uns so selbstverständlich, dass ma ganz vagessen, 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 bisherigem Verbrauchsniveau scho heit Einsparunga vo 40 % oda sogoa no mehr drin.

Unta [www.stromspiegel.de](http://www.stromspiegel.de) kennan Sie Eanan Stromverbrauch mit andere Haushoide vergleichen und Eana persönlchs Einsparpotential ausafindn. Energiesparn hod dann entsprechende finanzielle Vorteile.

Guad, dass ma seine Energiekosten scho recht einfach senken ka. Wia des geht, zoagt Eana die Checklistn. Do sei no ogmerkt, 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 braucht, ausschoidn
- ✓ Glühbirn durch LEDs austauschn
- ✓ Energiespareinstellungen am Computer und Smartphone einschoidn
- ✓ D´Helligkeit vo PC- und Fernsehbildschirmen obaregeln
- ✓ Standby-Verbraucher suacha und mit ausschaltbare Steckerleisten vom Netz nehmen, wenn ma´s grad ned braucht
- ✓ S´Energie label genau oschaun und auf de Effizienzklass obacht gem, wenn ma se ebs Neis kauft



#### Kuche und Bad

- ✓ Wasch- und Spülmaschin gscheid voimacha
- ✓ Wasch- und Spültemperatur obaschoidn
- ✓ Vorwaschgang nur bei gscheid dreckata Wäsch nutzen
- ✓ Wäsch möglichst draußen trockna
- ✓ Neugeräte mit Warmwasseranschluss kauft oder mit am Steiergerät nachrüsten
- ✓ Duschn statt bon
- ✓ Wasserspararmaturen hernehmen

#### Kocha und Bacha

- ✓ Beim Kocha und beim Bacha Energiezufuhr rechtzeitig stoppn und d´Restwärm nutzen
- ✓ Beim Kocha an Deckl drauf lossn
- ✓ Herdplatten passend zum Dägl aussuacha
- ✓ Hoaß Wossa (ned mehr wiasd brauchst) mitn Wasserkocha erhitzn
- ✓ Beim Bacha Umluft verwendn und auf unnötigs Vorheizen verzichten

#### Kühl

- ✓ Koane warme Lebensmittl in Kühlschrank doa
- ✓ Kühlschranktemperatur auf ca. 7 °C eistein
- ✓ Gefrierfach regelmäßig abtaun
- ✓ Kühl- und Gefrierschrank räumlich vo andane Wärmequellen (Ofa, Heizkörper, Sunn) trenna oda in´d kühle Speis stein
- Bei vui Geräten kann ma se beim Eikauffa an de Energieeffizienzklassn orientiern, de auf am Energie label ogebn wern.

- De Geräteeffizienz hängt oft vo da Technologie ab. So braucht zum Beispei a Plasmafernseha mehr ois LCD-Bildschirme mit LED-Beleuchtung; Laptops san auf langa Akkubetrieb ausgelegt und entsprechend sparsamer ois a Desktop-PC.
- Guade LEDs hamd a Lebensdauer vo 50.000 Stund und rechnen se gegenüber ana Glühbirn oda Halogenlampn bereits nach oa bis zwoa Betriebsjah.
- LEDs brauchen bis zu 90 % weniger Energie ois a Glühbirn.
- Wird beim Kocha a Deckl hergnumma, reduziert se da Energieeinsatz um bis zu 60 %.
- Moderne Waschmittl entfalten eana Reinigungswirkung scha bei 30 – 40 °C.

#### Hoazn und Lüftn

- ✓ Fenster immer zuamocha, mehrfach am Dog kurz stoßlüftn (ca. 2 – 5 Minuten) und dabei möglichst Durchzug schaffa
- ✓ Heizkörperthermostate beim Lüftn obadrahn
- ✓ Rollo und Vorhäng im Winta in da Nocht zuamocha und im Summa zur Abschattung eisetzen
- ✓ Absenkung der Heiztemperatur für Nacht- und Abwesenheitszeitn (18 °C) programmieren
- ✓ Raumtemperatur möglichst auf höchstens 21 °C stein
- ✓ Bedarfsoptimierte Einzelraumtemperaturregelung durch elektrische Heizkörperthermostate eiführn
- ✓ Heizkörper ned mid Mewe oda Vorhäng verdeckn
- ✓ Heizkörperreflexionsfolien obringa
- ✓ Oide Fenster und Dian mit Dichtungsbandl obdichdn