



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Energie

25 TIPPS ZUM ENERGIESPAREN

Mit dem BMWE einfach zu Hause
Strom und Gas sparen und den Geld-
beutel schonen. Jeder Beitrag zählt!



» 80 MILLIONEN GEMEINSAM FÜR
ENERGIEWECHSEL

10 TIPPS MIT SOFORT- SPAREFFEKT FÜR HEIZEN UND WARMWASSER



DER ENERGIE FÜR HEIZUNG
UND WARMWASSER KÖNNEN
MIT EINFACHEN MASSNAHMEN
EINGESPART WERDEN.



DES GESAMTEN ENERGIEVER-
BRAUCHS ENTFALLEN AUF PRI-
VATHAUSHALTE. ZUM VERGLEICH:
INDUSTRIE UND VERKEHR KOMMEN
AUF 28% BZW. 31%.



DER ENERGIE WIRD FÜR
HEIZEN UND WARMWASSER IM
HAUSHALT VERBRAUCHT.

Die meiste Energie im Privat-
haushalt verbrauchen wir für
das Heizen (71 Prozent) und
Warmwasser (15 Prozent).
Folglich schlummern hier die
größten Einsparpotenziale.

1 EIN GRAD WENIGER

Um beim Heizen Energie zu
sparen, muss man nicht frieren.
Bereits ein Grad weniger spart
bis zu sechs Prozent Energie.
Besonders fürs Schlafen sind
kühlere Temperaturen sogar
gesünder.

2 SMARTE THERMOSTATE

Smarte und programmierbare
Thermostate helfen, die opti-
male Raumtemperatur ebenso
wie die gewünschten Heizzeiten
einzustellen. Sie sind eine ideale
Kombination aus Komfort und
Energiesparen. Ein modernes
Thermostat ist schnell instal-
liert. Einfach am Heizkörper
den alten Kopf ab- und das neue
Modell anschrauben.

3 HEIZUNGSKÖRPER ENTLÜFTEN

Ein Heizkörper gluckert?
Dann die Heizung mit einem
Heizungsschlüssel entlüften.
Entlüften dauert pro Heizkörper
durchschnittlich fünf Minuten.
Eine gut investierte Zeit, denn
regelmäßiges Entlüften spart
Heizkosten.

4 HEIZKÖRPER NICHT ZUSTELLEN

Heizkörper brauchen zwar keine Luft in sich – aber um sich: Damit sie energiesparend funktionieren, sollten sie nicht verdeckt werden. Kein Sofa, kein Regal, kein schwerer Vorhang davor. Das spart bis zu zwölf Prozent Energie.

5 BESSER STOSSLÜFTEN

Bei gekippten Fenstern werden Heizkosten im wahrsten Sinne zum Fenster rausgeschmissen. Dann kühlen auch die Möbel aus – mehr Heizenergie ist nötig. Besser stoßlüften: Heizung kurz aus, Fenster weit öffnen, auch Türen – und einmal ordentlich querlüften. Fünf bis zehn Minuten.

6 TÜR ZUM DACH & KELLER ABDICHTEN

Elastische Dichtungsbänder für Türunterkanten, bewegliche Dichtprofile und Bürstendichtungen kosten wenig – und bringen viel. Besonders bei Türen zu unbeheizten Räumen des Hauses, wie zum Keller oder Dach. Aber auch zum kalten Treppenhaus. Achtung bei Fenstern: Gerade im Altbau warten hier manche Tücken. Hier besser Fachpersonal beauftragen.

7 TÜREN SCHLIESSEN

Bis zu fünf Prozent an Heizkosten können vermieden werden, indem die Türen zwischen Räumen geschlossen werden. Vor allem Türen zum Flur, Keller und Dachboden sollten immer geschlossen bleiben, damit Wärme nicht unnötig entweicht.

8 DUSCHKOPF & WASSERHAHN WECHSELN

Wassersparende Duschköpfe haben einen Durchflussbegrenzer eingebaut. So verbrauchen sie weniger Wasser. Eine saubere Sache, die bis zu 30 Prozent Warmwasserkosten spart. Und in der Küche hilft ein sparsamer Strahlregler, Warmwasser effizienter zu nutzen.

9 KÜRZER DUSCHEN

Warmes Duschwasser braucht viel Energie. Kürzer duschen bei etwas kühlerer Wassertemperatur spart Wasser, Energie und Kosten. Einfacher Tipp: Beim Einseifen das Wasser ausschalten.

10 HÄNDE KALT WASCHEN

Seife entfernt Schmutz auch ohne Warmwasser. Zum Händewaschen kann daher auch kaltes Wasser genutzt werden.

8 TIPPS, W STROMFRESSE



* Zum Beispiel Zusatzheizungen, Lüftungen, Umwälzpumpen, Aquarien, Pools, Teichpumpen und Gartengeräte

WIE SIE AUFSPÜREN

Große Haushalts- und Unterhaltungsgeräte verbrauchen den meisten Strom im Haushalt. Die einen sind sparsamer geworden – die anderen leider verschwenderischer.

1 KEINE HEIZLÜFTER VERWENDEN

Strombetriebene Heizlüfter sind keine Alternative zu Gasheizungen, sondern eine Kostenfalle. Die Geräte sind nicht fürs dauerhafte Heizen ausgelegt. Um Heizkosten mit Gas zu reduzieren, besser nur die Räume heizen, in denen man sich aufhält – und die Heizung runterdrehen.

2 EU-ENERGIELABEL BEACHTEN

Beim Kauf von neuen Elektrogeräten wie TV, Kühlschränken oder Waschmaschinen die Energieeffizienzklasse auf dem EU-Energielabel beachten und die Größe passend wählen.

Zusatztipp: Elektrogeräte ziehen auch im Stand-by-Modus Strom. Mit einer Mehrfachsteckleiste in der Nacht die Geräte komplett ausschalten.

3 LIEBER EIN NOTEBOOK NUTZEN

Kann es auch ein Laptop fürs Homeoffice sein? Er verbraucht weniger Energie als ein Desktop-PC.

4 SPARSAMES WASCHEN & TROCKNEN

Beim Waschen reichen 40 statt 60 Grad (Baumwolle) oder 30 Grad (Kunstfasern). Zusätzlich Sparprogramme nutzen und die Maschine möglichst voll beladen. Die Wäsche dann auf dem Ständer trocknen.

5 BEDARFSGERECHT BELEUCHTEN

Alte Glüh- und Halogenlampen durch neue LEDs ersetzen bringt bis zu 80 Prozent Einsparung. Licht nur dort einschalten, wo es gebraucht wird. Auf dekorative Beleuchtung von Haus und Garten verzichten.

6 KÜHLSCHRANK: SIEBEN GRAD REICHEN

Neugeräte sind deutlich effizienter geworden, der Verbrauch hat sich halbiert. Aber oft sind Kühlschränke zu kalt eingestellt. Sieben Grad reichen aus, um Lebensmittel verlässlich zu kühlen. Im Gefrierfach sind -18 Grad genug.

7 KLIMA FREUNDLICHES KOCHEN UND BACKEN

Beim Erhitzen den Deckel auf den Topf setzen, beim Backen den Ofen früher ausschalten und die Restwärme nutzen. Auf Vorheizen zu verzichten, spart zudem Strom.

8 SPÜLMASCHINE TOPPT HANDWÄSCHE

Der Geschirrspüler reinigt besser als die Hände und verbraucht weniger Wasser als die Handwäsche. Noch effizienter spült das Ökoprogramm.

FÖRDERPROGRAMME VOM BMWE



EINSPARPOTENZIAL BRINGEN
NEUE FENSTER UND TÜREN.



WENIGER ENERGIE VERBRAUCHT
EINE NEUE HEIZUNGSPUMPE.



PRO WOHNUNGEN
FÖRDERT DAS BMWE BEI
ENERGETISCHEN SANIERUNGEN.

So fördern wir Sanierungsprojekte:

- Wer den Einstieg in die Energieeffizienz sucht, ist bei der **Energieberatung der Verbraucherzentralen** richtig. Ob Strom- oder Heizkosten, Wärmedämmung oder erneuerbare Energien: Alle Beratungen werden vom BMWE gefördert und sind daher größtenteils gratis. Für einkommensschwache Haushalte kostenlos.
- Mit der **Bundesförderung für Energieberatung für Wohngebäude** erhalten Sie eine Energieberatung bei sich zu Hause. Samt Fahrplan für Ihre individuelle Sanierung. Gefördert mit bis zu 1.700 Euro.
- Mit der **Bundesförderung für effiziente Gebäude – Einzelmaßnahmen** erhalten Sie Fördermittel für Sanierungen. Bis zu 60.000 Euro pro Wohnseinheit.

7 SANIERUNGSTIPPS FÜRS EIGENTUM

Energiespartipps, die Sie selbst oder mit Hilfe von Fachleuten umsetzen können:

1 ROHRE DÄMMEN & ISOLIEREN

Kleiner Aufwand, bringt viel: Heizungs- und Warmwasser- rohre sowie Armaturen und Ventile lassen sich gut nach- trächtlich dämmen und isolieren. Spart Energieverluste auf jedem Meter.

2 DACH & KELLERDECKE DÄMMEN

Gleichtes gilt für die Decke zum Dach und die Kellerdecke. Die Montage von Dämmmaterial ist oftmals selbst möglich.

3 HYDRAULISCHER HEIZUNGSABGLEICH

Wenn das Entlüften nicht reicht, kann ein hydraulischer Abgleich durch Fachpersonal die Wärme in Heizkörpern im Haus wieder gleichmäßig verteilen.

4 HEIZUNGSPUMPE ERNEUERN

Sie produziert nicht nur Wärme, sie verbraucht auch Strom. Eine moderne Heizungspumpe braucht bis zu 80 Prozent weniger Energie. Die Investition rechnet sich im Nu.

5 ENERGIEEFFIZIENTE FENSTER & TÜREN

Mit energieeffizienten Fenstern und Türen lassen sich Energie- kosten um bis zu 20 Prozent senken. Wichtig: Das Gebäude als Ganzes betrachten und alle Sanierungsschritte abstimmen. Hierbei hilft eine Energiebera- tung.

6 HEIZEN MIT ERNEU- ERBAREN ENERGIEN

Mit Wärmepumpe und Bio- massekessel kann auf Erdgas und Heizöl verzichtet werden. Geheizt wird dann sogar um- weltfreundlich.

7 SOLARTHERMIE FÜR WARMWASSER

Eine Solarthermie-Anlage deckt die Warmwasser-Erzeugung mit ab. Wenn die Sonne mal nicht scheint, kann das warme Wasser aus dem eigenen Speicher ge- nutzt werden.



Mehr Infos auf:
www.energiewechsel.de

In Kooperation mit:

verbraucherzentrale



Energieberatung

Impressum

Herausgeber

Bundesministerium für Wirtschaft und
Energie (BMWE)
Öffentlichkeitsarbeit
10100 Berlin
www.bundeswirtschaftsministerium.de

Stand

August 2025

Diese Publikation wird ausschließlich als
Download angeboten.

Gestaltung

PRpetuum GmbH, 81541 München

Bildnachweis

getty images/Hinterhaus Productions
getty images/ULTRA.F
getty images/3alexd
getty images/Ng Sok Lian (EyeEm)
getty images/Roman Milert (EyeEm)
getty images/cafotodigital

Diese Publikation wird vom Bundes-
ministerium für Wirtschaft und Energie
im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit
herausgegeben. Die Publikation wird
kostenlos abgegeben und ist nicht zum
Verkauf bestimmt. Sie darf nicht zur
Wahlwerbung politischer Parteien oder
Gruppen eingesetzt werden.