



## Kontakt Details

Besuchen Sie uns auf: [www.socialwatt.eu](http://www.socialwatt.eu)

Kontakt EMAIL : [contact@socialwatt.eu](mailto:contact@socialwatt.eu)

Folgen Sie uns auf den Social Media



@SocialwattH2020



SocialWatt



SocialWatt



Das SocialWatt-Projekt wurde von der Europäischen Kommission im Rahmen des Innovationsprogramm Horizont 2020 mit dem Vertrag Nr. 845905 finanziert.



**SOCIALWATT**

Ändern Sie Ihr Verhalten!

**Spare Energie &**  
reduziere die Energiekosten!

Leitfaden für Endverbraucher, um das energierelevante Verhalten anzupassen.

# Beheize und Kühle deine Wohnung... und spare Geld

Der größte Teil der in einem Haushalt verbrauchten Energie wird für Raumheizung und -kühlung verwendet (>60%).

Haushalte können jedoch den gleichen Grad an thermischem Komfort erhalten, wenn sie einige der folgende Tipps einhalten:

**Beheizen Sie Ihr Haus** aber halten Sie die Temperatur auf einem vernünftigen Level, indem sie Sie Ihren Raumtemperaturregler im Winter auf 20-21°C einstellen. Sie erreichen dadurch einen guten thermischen Komfort.

Sie können Ihr Haus während des Sommers kühl halten, indem Sie die Temperatur der Klimaanlage auf maximal 25-26°C einstellen.

Warten Sie Ihr Heiz-/Kühlsystem (z.B. Boiler oder Klimaanlage) regelmäßig, da dies einen effizienten Betrieb ermöglicht, den Energieverbrauch dadurch gesenkt wird und die Energieverluste minimiert werden.

Installieren Sie einen programmierbaren oder einen intelligenten Raumtemperaturregler, da dieser so eingestellt werden kann, dass er die Temperatur automatisch zu Stunden, wenn Sie nicht zu Hause sind, oder nachts, wenn Sie schlafen, anpasst.

Installieren Sie Thermostatventile an den Heizkörpern um sie individuell zu machen und die Temperatur in jedem Raum regeln zu können.

Halten Sie Ihre Heizkörper frei, d.h. verdecken Sie Ihre Heizkörper nicht und stellen Sie kein großes Sofa davor, da es einen Großteil der Wärme absorbieren kann.

Dichten Sie undichte Stellen an Türen, Fenstern und anderen Öffnungen ab (fügen Sie z.B. eine Dichtung um Fenster herum hinzu, wenn Sie Risse sehen, und fügen Sie an der Unterseite von Türen Zugluftstopper hinzu, um den Wärmeverlust zu minimieren).

Öffnen Sie an sonnigen Tagen im Winter Ihre Vorhänge und Jalousien, um die Wärme der Sonne hereinzulassen. Schließen Sie nachts die Jalousien, um den Wärmeverlust zu verringern.

Lassen Sie tagsüber während des Sommers Ihre Vorhänge und Jalousien geschlossen, um das Sonnenlicht zu blockieren und so die Hitze abzuhalten, während Sie nachts Ihr Haus lüften, um sicherzustellen, dass kühle Luft im Haus zirkuliert.

## Sparen Sie Warmwasser

Der Energieverbrauch für die Erzeugung von Warmwasser stellt einen bedeutenden Anteil (etwa 20 bis 25% des Wärmeverbrauchs) in den Haushalten dar. Die folgenden Maßnahmen können zu signifikanten Energieeinsparungen bei der Warmwassernutzung führen:

Isolieren Sie Ihren Warmwasserkessel und Ihre Warmwasserrohre durch die Verwendung von Wärmedecken, Rohrmuffen oder Rohrummantelungen, um Wärmeverluste zu verhindern. Dies ist besonders wichtig für thermische Solaranlagen und Leitungen im Außenbereich.

Nutzen Sie nach Möglichkeit die Fähigkeit Ihres Heizgeräts zur zeitgesteuerten Warmwassererzeugung, so dass Warmwasser nur bei Bedarf erzeugt wird.

Prüfen Sie regelmäßig hinsichtlich Lecks im Warmwassersystem, um Warmwasserverluste und damit Energieverluste zu minimieren.

Benutzen Sie zum Beispiel weniger Warmwasser. Duschen Sie anstatt zu baden und verbringen Sie weniger Zeit in der Dusche.



## Setzen Sie Maßnahmen bei der Beleuchtung und stellen

### Sie sicher, dass Sie elektrische Geräte bedarfsgerecht einsetzen.

Die Beleuchtung und der Einsatz von Elektrogeräten machen einen bedeutenden Anteil (ca. 15%) des Gesamtenergieverbrauchs in den Haushalten aus. Haushalte können Energieeinsparungen erzielen, indem sie die folgenden Maßnahmen für die Beleuchtung umsetzen:



### Energieeffiziente Beleuchtung

Ersetzen Sie herkömmliche Glühbirnen durch energieeffiziente Beleuchtungskörper, wie z.B. Kompaktleuchtstofflampen (CFLs) oder LEDs. Diese können bis zu 80% effizienter sein und ihre Lebensdauer ist deutlich länger.

### Helligkeitsniveau

Entscheiden Sie sich beim Ersatz der Lampen für die erforderliche Helligkeitsstufe. Machen Sie die Auswahl auf Grundlage der Lumen und nicht der Wattzahl, da dies keine zuverlässige Kenngröße mehr ist, um die Helligkeit eines Beleuchtungskörper zu messen. Je größer die Lumenzahl, desto heller ist der Beleuchtungskörper.

### Schalten Soe das Licht ab

Schalten Sie das Licht aus, wenn Sie einen Raum verlassen. Sie können auch Lichter mit Sensorne oder Bewegungsmelder verwenden, um sicherzustellen, dass das Licht automatisch ausgeschaltet wird, wenn Sie den Raum verlassen.

### Sonnenlicht

TNutzen Sie das natürliche Licht, indem Sie zum Beispiel Ihre Vorhänge und Jalousien öffnen, Spiegel verwenden und Ihre Wände in hellen Farben streichen.

## ● Kochen

Verwenden Sie die richtige Kochtopf für Ihren Kochherd und verschließen Sie ihn mit einem Deckel, um die Wärmeverluste zu reduzieren.

Minimieren Sie die Häufigkeit, mit der Sie die Ofentür öffnen, und lassen Sie diese nicht zu lange offen, wenn der Ofen in Gebrauch ist.

Vermeiden Sie es nach Möglichkeit, den Ofen vorzuheizen, da dies in den meisten Fällen nicht unbedingt erforderlich ist (es sei denn, Sie backen).

Schalten Sie den Ofen früher aus, da die Lebensmittel während des Abkühlens des Ofens weitergaren.

Verwenden Sie kleine Geräte, wie z.B. einen Mikrowellenherd, um kleine Mengen von Lebensmitteln zu kochen oder aufzuwärmen, da diese weniger Energie verbrauchen als ein herkömmlicher Ofen.

Verwenden Sie einen Schnellkochtopf, um Lebensmittel schneller zu garen.

Füllen Sie den Warmwasserkessel ("Kettler") mit so viel Wasser, wie Sie tatsächlich benötigen.

## ● Kühlschränk

Stellen Sie die Temperatur Ihres Kühlschranks auf 6-7°C und die Ihres Gefrierschranks auf -18°C ein, sowohl aus gesundheitlichen Gründen als auch zur Senkung des Energieverbrauchs.

Halten Sie Ihren Kühl- und Gefrierschrank von jeglichen Wärmequellen wie Ofen, Herd oder Heizkörper fern und sorgen Sie für eine ausreichende Belüftung Ihres Kühlschranks.

Legen Sie nur kalte Speisen in den Kühlschrank, da warme Speisen die Innentemperatur erwärmen.

Tauen Sie regelmäßig ab, wenn Ihr Kühlschrank nicht über die No-Frost-Technologie verfügt.

Öffnen Sie die Tür Ihres Gerätes so wenig wie möglich und für so wenig Zeit wie möglich.

Tauen Sie Ihre Lebensmittel 24 Stunden im Voraus im Kühlschrank auf, damit Ihr Kühlschrank kalt bleibt.

Überfüllen Sie Ihr Gerät nicht, da die Luft zirkulieren können muss.

Kochen ist eine tägliche Tätigkeit, die eine erhebliche Energiemengen benötigt. Es gibt zahlreiche Tipps, die Sie befolgen können, um die beim Kochen benötigte Energie zu reduzieren.

Ein Kühlschrank ist ein Gerät, das den ganzen Tag über konstant in Betrieb ist. Es ist wichtig, Maßnahmen zur Verringerung seines Energieverbrauchs durchzuführen.

# Waschmaschinen

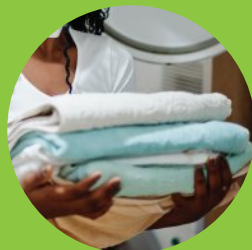
Der Verbrauch von Waschmaschinen, Geschirrspülern und Wäschetrocknern hängt stark von deren Nutzung ab. Die folgenden Tipps helfen Ihnen, bei der Verwendung dieser Geräte weniger Energie zu verbrauchen.



Stellen Sie die optimale Temperatur ein, da diese den Energieverbrauch Ihrer Waschmaschine maßgeblich beeinflusst. Waschen bei 30 bis 40 °C ist meist ausreichend für viele der alltäglichen Kleidungsstücke.



Achten Sie auf die Beladung der Geräte. Die meisten Waschmaschinen und Geschirrspüler verbrauchen die gleiche Menge an Wasser und Energie, unabhängig davon, ob sie voll oder halb voll laufen. Daher ist es effizienter, das Gerät nahezu voll auslasten, ohne es zu überladen.







Trocknen Sie Ihre Wäsche möglichst im Freien, anstatt den Wäschetrockner zu benutzen, der eine beträchtliche Menge an Energie verbraucht..



*Es gibt einfache Möglichkeiten, wie wir unseren Energieverbrauch im Alltag reduzieren können, ohne unsere Lebensqualität zu verändern. Durch einen sparsameren Umgang mit Energie können der Energiebedarf und die Energiekosten um bis zu 20% gesenkt werden.*

# Elektronische Geräte

Eine Reihe von elektronischen Geräten werden in unserem täglichen Leben verwendet, wie Laptops, Desktop-Computer, Fernseher, Mobiltelefone und Drucker. Diese verbrauchen Energie, auch wenn sie nicht benutzt werden. Die folgenden Tipps können den Energieverbrauch von elektronischen Geräten reduzieren:

-  Vergewissern Sie sich, dass die Elektronik ausgeschaltet oder ausgeschleckt ist, wenn sie nicht verwendet wird. Alles, was sich im Stand-by-Modus befindet, verbraucht immer noch Strom, auch wenn es ausgeschaltet zu sein scheint
-  Verwenden Sie intelligente oder schaltbare Steckdosenleisten, da diese elektronische Geräte, die nicht in Gebrauch sind, abschalten.
-  Verwenden Sie den Ruhe- oder Schlafmodus oder schalten Sie das Gerät aus, wenn es für einen kurzen Zeitraum nicht benutzt wird.
-  Verwenden Sie den Energiesparmodus Ihres Geräts, falls verfügbar. Dies schränkt zwar die Leistung des Geräts in gewissem Maße ein trägt jedoch zur Senkung des Energieverbrauchs bei.

## Wer sind wir?

Wissens-Partner :



Energieversorger:

