

So spart man Hunderte Euro bei Strom und Gas

Irgendwann wird sie kommen, die Nebenkostenabrechnung. Und sie wird hoch ausfallen, sehr hoch. Doch viele Menschen können in ihrem Alltag noch viel Energie sparen – und damit Kosten

VON ELISA VON GRAFENSTEIN,
ANDREAS JALSOVEC UND
PAULINA WÜRMINGHAUSEN

Wer hätte gedacht, dass das ganze Land einmal darüber redet, wie lange man duscht. Oder dass man seinen Nachbarn fragt, ob er im Herbst schon die Heizung angemacht hat. Doch es sind besondere Zeiten: Der Krieg Russlands gegen die Ukraine hat massive Folgen für die Energieversorgung in Europa und Deutschland – und damit auch für den Geldbeutel vieler Menschen.

Zwar sind die drastisch gestiegenen Preise für Strom, Gas und Öl noch nicht bei allen Bürgern angekommen. Doch spätestens im kommenden Jahr werden sie etwa bei den Nebenkosten sichtbar werden. Dann könnten manche Haushalte viermal so hohe Abrechnungen wie sonst im Briefkasten haben. Viele Menschen haben aber noch Möglichkeiten, Energie – und damit auch Kosten – zu sparen. Schon wer sein Verhalten zu Hause etwas anpasst, kann am Ende des Jahres Hunderte Euro mehr auf dem Konto haben. Und das, ohne viel Geld ausgeben zu müssen.

Der SZ-Energiespar-Rechner oben zeigt, wo Mieter am meisten sparen können. Die Zahlen für die einzelnen Spartipps hat die gemeinnützige Beratungsgesellschaft Co2online für die SZ ausgerechnet. Sie beziehen sich auf eine Musterwohnung mit 70 Quadratmeter Wohnraum, in der zwei Personen wohnen. Der Rechner zählt alle 25 Einsparmöglichkeiten zusammen. Er zeigt damit, wie viel Sparpotenzial theoretisch in der Wohnung steckt. In der Praxis wird sich jedoch nie das gesamte Potenzial heben lassen. Dazu sind die einzelnen Haushalte und ihr Verhalten zu unterschiedlich. Manche Tipps bringen sehr viel, manche Tipps nur ein paar Euro. Aber: „Bei den jetzigen Energiepreisen ist jeder Tipp Geld wert“, sagt Niels Alter, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern und Klimaschutzmanager des Landkreises Regensburg. Auch wenn er betont: Jeder Spartipp sei sehr individuell. Wenn einer jeden Tag Essen bestellt, habe er oder sie in der Küche einen anderen Energieverbrauch – und dort zugleich ein anderes Einsparungspotenzial – als jemand, der jeden Tag kocht. Es kommt also auch darauf an, wie und wie oft man die Geräte verwendet. Deswegen bieten die konkreten Euro-Beträge nur eine grobe Orientierung.

Hinzu kommt: Wer schon jetzt auf einen sparsamen Umgang mit der Energie achtet, für den ist das Einsparpotenzial einzelner Tipps auch geringer. So kann es viel bringen, die Wohntemperatur um zwei Grad abzusenken. „Gleichzeitig ist dann aber das Sparpotenzial durch richtiges Lüften nicht so groß wie in einer wärmeren Wohnung“, sagt Alexander Steinfeldt von Co2online. Der Experte schätzt die Sparmöglichkeiten durch solche Verhaltensänderungen, wie sie in den Tipps beschrieben werden, auf „zehn bis maximal 20 Prozent des gesamten Energieverbrauchs im Haushalt ein“. Das wäre im Idealfall also genau der Anteil, den jeder Verbraucher im Durchschnitt nach Ansicht der Bundesnetzagentur einsparen müsste, um eine Gasmangellage im Winter zu vermeiden.

Küche

*Wir starten unseren Wohnungsrundgang in der Küche. Die größten Geräte verbrauchen oft am meisten Strom. Wer etwa das Gefrierfach bei Kühlschrank und Gefriertruhe regelmäßig abtaut, reduziert den Verbrauch und kann bis zu 15 Euro im Jahr sparen.

Es gibt Menschen, die gerne öfter mal in den Kühlschrank schauen, meist aus Langeweile oder Appetit. Wichtig: die Tür schnell wieder zumachen, damit nicht zu viel Kälte ausströmt. Das kann zehn Euro im Jahr sparen.

Die meisten Menschen haben ihren Kühlschrank auf unter sechs Grad eingestellt. Dabei reichen sieben Grad, sagen Experten. Auf diese Weise sind also noch mal acht Euro gespart – und so friert der Salat auch nicht an der Rückseite des Kühlschranks fest. Am kältesten ist es übrigens über dem Gemüsefach.

*Neun Prozent des gesamten Stroms werden beim Kochen benötigt. Wer einen Deckel auf den Topf legt, kann den Verbrauch um bis zu die Hälfte reduzieren – und das Essen ist auch schneller fertig. Bei 20 Minuten Kochen am Tag kommen so 25 Euro im Jahr zusammen. Ein weiterer Tipp von Experten: den Herd etwas früher ausstellen und die Restwärme nutzen. Das kann noch einmal fünf Euro im Jahr bringen. Doch der Tipp gilt nicht für die, die einen Induktionsherd in der Küche stehen haben.

Auch wenn auf den Verpackungen der Tiefkühlpizzen oft lange Vorheiz-Zeiten stehen: Wer die Zeit ebenso wie die Restwärme nutzt, kann noch einmal fünf Euro im Jahr sparen. Zumindest, wenn er oder sie den Backofen einmal die Woche nutzt.

*Das Öko-Programm mag deutlich länger brauchen als das Express-Programm, aber es spart auch Strom und Wasser. Warum nicht einfach die Spülmaschine nachts laufen lassen? 25 Euro im Jahr können hier laut Experten schon gespart werden, wenn die Spülmaschine zweimal die Woche läuft.

Der wichtigste Tipp aber: Der Geschirrspüler sollte möglichst breit eingesetzt werden. „Man sollte nicht auf die Idee kommen, von Hand zu spülen“, sagt Alter von der Verbraucherzentrale Bayern. Wer nämlich unter laufendem warmen Wasser abspült, zahlt laut Co2online 140 Euro mehr für Wasser, Gas und Strom.

*Statt das Wasser erst auf dem Herd zu erwärmen – was auch meist länger dauert –, kann man es auch einfach im Wasserkocher vorkochen. „Das ist immer effizienter, man hat so auch keine Restwärme“, sagt Energieexperte Alter. So spart man, zumindest bei einem älteren Herd, zehn Euro.

Wenn man dann auch noch auf die Füllmenge achtet und somit keine unnötige Energie verbraucht, spart man weitere zehn Euro.

Bad

* Auch im Bad lässt sich viel Geld sparen, zum Beispiel beim Duschen. Ein Sparduschkopf verbraucht sechs bis sieben Liter Wasser pro Minute. Das ist die Hälfte einer herkömmlichen Brause. Das Wasser wird dabei mit Luft vermischt. Zwei Personen sparen bis zu 250 Euro im Jahr, Sparduschköpfe gibt es ab 25 Euro.

Robert Habeck macht es schon: Der Wirtschaftsminister hat nach eigener Auskunft seine Duschdauer „noch mal deutlich verkürzt“. Das macht viel aus: Duscht in einem Zwei-Personen-Haushalt jeder täglich eine Minute kürzer, kommt man auf 100 Euro Ersparnis jährlich.

Kein Tipp für Warmduscher: Wer das Wasser zwei Grad kälter einstellt, spart ebenfalls. Für zwei Personen, die täglich jeweils sieben Minuten duschen, sind es 35 Euro im Jahr.

Ein Vollbad im Winter hat was Wohliges. Dabei fallen aber 120 Liter warmes Wasser an. Wer sechs Minuten duscht, verbraucht halb so viel. Wenn man das wöchentliche Vollbad also durch eine Dusche ersetzt, spart man 30 Euro im Jahr fürs Warmwasser.

* Nicht immer muss es 60 Grad heiß sein, um Handtücher und Co. sauber zu bekommen. Wer bei zwei Waschgängen die Woche bei 30 Grad statt mit 60 wäscht, spart Wasser und Strom – und 25 Euro im Jahr.

Für die Waschmaschine gilt Ähnliches wie für den Geschirrspüler: Das Öko-Programm dauert länger, aber es spart Energie. Zweimal pro Woche Öko-Waschen bringt 25 Euro.

* In den Monaten April bis September kann man auf den Trockner, falls man einen besitzt, verzichten und auf der Leine trocknen. 50 Euro Ersparnis sind das laut Co2online. Doch gerade im Winter sollte man laut Energieexperte Alter beim Trocknen auf der Leine aufpassen: „Man bringt so Feuchtigkeit in die Wohnung.“

* Die Wassertemperatur hat beim Händewaschen keinen Einfluss auf die Keimreduktion, so die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Kaltes Wasser tut es also auch, solange man Seife benutzt. Ersparnis: 30 Euro im Jahr.

Wohnzimmer

*Wer die Temperatur in der Wohnung im Schnitt um zwei Grad senkt, zahlt im Jahr 185 Euro weniger fürs Heizen. Im Wohnzimmer reichen 20 Grad aus, im Bad 22 Grad, in der Küche 19. Die Türen zwischen den Räumen sollte man schließen. Sonst heizt man Räume, die kühler sein können, unnötig mit. Genau einstellen lässt sich die Temperatur mit elektronisch programmierbaren Thermostaten. Die gibt es ab 20 Euro im Handel.

Gluckert die Heizung, geht Energie flöten. Denn dann ist Luft drin, und die leitet die Wärme schlechter als Wasser. Daher sollte man die Heizkörper regelmäßig entlüften. Das kann bis zu 75 Euro jährlich sparen.

* Wer alle Geräte im Haushalt ausschaltet, sobald man sie nicht nutzt, kann bis zu 80 Euro im Jahr sparen. Gerade bei älteren Geräten sei der Stand-by-Verbrauch sehr hoch: „Da hat man früher vor allem eine Menge gespart, wenn man sie mit einem Steckdosen-Schalter wirklich ausgeschaltet hat“, sagt Energieexperte Alter. Bei den neueren Geräten sei der Verbrauch aber geringer.

* Wenn's im Raum stickig wird, kippt man gerne mal die Fenster. Das bewirkt aber kaum Luftaustausch – und die Wände kühlen aus. Stattdessen sollte man die Fenster weit öffnen: Dreimal täglich fünf Minuten reichen im Winter aus. Stoßlüften kann bis zu 195 Euro jährlich sparen. Wichtig: die Heizung vorher auf null drehen.

Überall, wo es zieht, geht Wärme verloren. In Altbauten kann es sich deshalb lohnen, die Fenster abzudichten. Dichtungsband aus Gummi gibt's im Baumarkt ab fünf Euro je Meter. Je nachdem wie alt und zugig die Fenster sind, spart man damit bis zu 80 Euro im Jahr.

Sie schützen nicht nur vor fremden Blicken, sondern isolieren auch zusätzlich: Heruntergelassene Rollos, Jalousien oder Vorhänge verhindern, dass in kalten Nächten Wärme nach außen entweicht. Spareffekt: jährlich 15 Euro.

*Wer nur fünf Glühbirnen in der Wohnung oder im Haus durch LED- oder Halogenlampen ersetzt, spart immerhin 100 Euro.

Methodik: Grundlage für die Berechnungen der Einsparpotenziale ist ein Zwei-Personen-Haushalt in einer 70 Quadratmeter großen Wohnung im Mehrfamilienhaus. Das Gebäude hat eine Gas-Zentralheizung und eine zentrale, gasbetriebene Warmwasserbereitung. Der Berechnung liegen die folgenden Preise zugrunde: Gaspreis im Mehrfamilienhaus 14,77 Cent/kWh, im Einfamilienhaus 15,29 Cent/kWh, Strompreis 37,14 Cent/kWh. Quellen: co2online, BDEW