

10 Prozent gehen immer -mit dem Berliner Energiecheck Routinen ändern und *mehr* sparen

Heizen			
<i>Lies erstmal alles durch und checke selbst, wo du stehst. WENN DU GUT BIST, stehen in 14 Tagen alle Checks auf grün (erledigt)</i>	erledigt	Planung + Lieferung	Null Umsetzung
Ich messe alle Raumtemperaturen mit dem gleichen Thermometer und stelle das Thermostatventil auf eine für mich behagliche Stufe ein. Erst dann reduziere ich die Raumtemperatur schrittweise. 2°C weniger bringen 12 - 15% Einsparung. Wohnz.: ___°C Schlafz.: ___°C Küche: ___°C Bad: ___°C Kinderz.: ___°C Flur: ___°C WEITERE RÄUME: _____			
Ich programmiere meine digitalen Thermostatventile oder den Raumthermostat (meiner Gasetagenheizung) auf persönliche Nutzungszeiten und behagliche Temperaturen mit Einsparpotential. Bei Abwesenheit und nachts stelle ich es weniger warm ein. Mit Strahlungswärme fühle ich mich wohl – deswegen lüfte ich kurz und knackig, Heizlüfter sind ein No-Go! Wenn ich kein geeignetes Thermostatventil oder noch kein Thermometer habe, schreibe ich das auf meine Einkaufsliste! (Seite 5)			
Ich dichte Fenster und Türen ab und vermeide Zugluft. Altbaukasten-doppelfenster werden raumseitig optimiert, Schaumstoffdichtungen sind Quark! <ul style="list-style-type: none"> Ich nehme stabile Profildichtungen, Zugluftbürsten, Fensterfolien und Heizkörpernischendämmfolie. Zu meiner täglichen Heizroutine gehört auch das mehrmalige Stoßlüften. Währenddessen drehe ich das Thermostat ganz (!) aus Meine konkrete Einkaufsliste fürs DIY-Wärmesparen hab ich ja schon! (Seite 5) Ich brauche Material für ___ Fenster und ___ Türen ___ Heizkörper			
Behagliche Temperaturen sind individuell unterschiedlich hoch. Ich passe meine Kleidung an niedrigere Raumtemperaturen an. (warme Füße, warme Unterwäsche, Zwiebelprinzip ...) Ich spende tragbare (!) Klamotten an Bedürftige.			
<ul style="list-style-type: none"> Ich veranlasse einen hydraulischen Abgleich durch Fachleute, die Entlüftung der Heizanlage, Überprüfung der Vorlauftemperaturen und die Wartung der Thermostatventile samt Heizkörper. Reinigen tue ich diese zuvor selbst und räume sie weiträumig frei, damit wieder warme Luft zirkulieren kann. Entlüften kann ich selber mit einem Vierkantschlüssel und Fingerspitzengefühl. Nicht zu viel Wasser entfernen. Nur die Luft muss raus! 			

Strom

Strom			
<small>In 14 Tagen sollten alle Checks auf grün (erledigt) stehen</small>	erledigt	Planung / Kauf	Null Umsetzung
Mein digitales Leben lässt den Router „always on“, Ladegeräte im standby, Handy und Festnetz in paralleler Bereitschaft laufen, die Festplatten und Monitore im Dauerbetrieb – bis ich sie ganz klassisch zur Ruhe lege: mit Zeitschaltuhr, Steckerleiste oder dem Griff zur Steckdose. Kleinvieh macht sehr viel Mist! Ich wende das Energie(spar)management meines Computers, meines TV-Geräts und meiner Spielekonsole an. Wie vielen Geräten kann ich eine Pause gönnen: ___ ? Ich kaufe ___ Steckerleisten; ___ Schaltuhren ___ Bewegungsmelder; (Seite 5)			
Ich spüle weder Geschirr per Hand noch wasche ich mit nem Waschbrett am Fluss, sondern nutze effiziente Haushaltsgeräte mit Energieeffizienzklasse. Der Eco-modus dauert länger, spart aber am meisten ein. <ul style="list-style-type: none"> Voll ist voll gut. Ich probiere es jetzt so kalt wie möglich, weniger warm als früher (un)nötig. Mein Waschmittel kann 20°C Wäsche – das probiere ich aus! 90°C ist so 90er, alle 6 Wochen wasche ich „heiß“ – für die Hygiene der Maschine Entkalkte Geräte (Wasserkocher Kaffeemaschinen) arbeiten besser, das mach ich jetzt mit Essig oder Zitronensäure. 			
Hygienisch korrekt kühle ich bei 7°C und friere Lebensmittel ab -18°C ein. Jedes Grad mehr spart aber Strom an 7 Tagen die Woche. Auf die Frische achte ich unabhängig vom MHD und Temperaturen <ul style="list-style-type: none"> Ich messe erst (___°C) und stelle dann die Temperaturen höher(___°C) ... Bei Kombigeräten entscheidet die Kühlraumtemperatur von 7°C oder mehr Im Winter nutze ich draußen vorgekühlte Ware oder Kühlpads, wenn sie kälter als 7°C sind zur Unterstützung. Auftauen im Kühlschrank: ist doch klar! Ein kühler Aufstellort mit wenig Sonneneinstrahlung auf den Kühlschrank, zur Not auch eine weitere Dämmschicht rund um den Kühlschrank: check! gute Belüftung rund um das Gerät und kurzes Öffnen sparen so viel wie regelmäßiges Abtauen. Ich machs einfach und lagere viele Lebensmittel trocken ein, reduziere Gefrier- und Kühlbedarf... 			
Umluft, Nachwärmenutzung, Induktion - vom Topf mit Deckel bis hin zu Omas Kochkiste gibt's lecker verhaltensbedingte Einsparpotentiale, auch die kalte Küche gehört dazu! Kein Geheimrezept – einmal mit Alles! <ul style="list-style-type: none"> Ich habe momentan warme ___/___ Kochvorgänge pro Tag/Woche und reduziere auf ___/___ Kochvorgänge pro Tag/Woche: Ich lade meine Freunde, Nachbarn, Kolleg*innen ein und lass mich auch gerne einladen. Heute gibt es eine Energiesparparty! ___ Einladungen ich ersetze Strom- durch Handbetrieb, nutze statt Batterien besser die Steckdose oder Akkus 			
Halogen- und Glühlampen gehören längst ins Museum! Ich stelle nicht nur zuhause, sondern auch im Büro, der Werkstatt, der Garage auf effizientere LEDs um – mit der richtigen Lichtfarbe, dimmbar, als Birne, Röhre oder Spot ... Ich will ___ alte Lampen tauschen - gegen neue! Fassung und lumen-Zahl sind bekannt.			

<h2>Wasser</h2>			
In 14 Tagen sollten alle Checks auf grün (erledigt) stehen	erledigt	Planung / Kauf	Null Umsetzung
Wenn mein Durchlauferhitzer 21000 Watt zieht, mein Boiler auf „Dauer-an“ steht, mein Wasser schon brühend heiß aus der Wand kommt, ist klar: da läuft noch was zwischen uns! Ich messe an den Zapfstellen, bei denen fließendes Wasser genutzt wird den Wasserdruck in Liter pro Minute: unter 5l mache ich nix, darüber werde ich aktiv ... (Eimer, 15sec. „volle Kanne“ laufen lassen, hochrechnen auf 60 sec [Liter mal 4])			
Warmes Wasser spare ich am liebsten! Denn da kommt unser bestes Grundnahrungsmittel mit hohen Energiekosten in Berührung! Luftsprudelnde Perlatoren reduzieren ohne Komfortverlust und sparen bis zu 70% Energie und Ressourcen ein! (siehe unten Hinweis zu hydraulischen Durchlauferhitzern!)			
„Ich bade einfach kürzer!“ ist nicht die Lösung! Sondern: ich dusche kürzer und das mit Durchflussbegrenzer, vernebelnden Duschköpfen, Duschpausen, kaltem Wasser und duschfreien Tagen! 15% unserer Haushaltsenergie geht fürs Warmwasser drauf – das spar ich mir manchmal! Ich dusche jetzt mit Stoppuhr oder timer ...Ich dusche ___ Minuten und reduziere um ___ Minuten			
Ich weiß, wo mein Warmwasserzulauf runterzudrehen ist, wie ich die Temperatur meines Durchlauferhitzers oder wie ich die Armaturen, Einhebelmischer, Sparduschköpfe einstelle, daß ich verbrauchsmäßig cool bleiben kann. Wenn nicht, frage ich meinen Installateur, Hausmeister oder eine Energieberater*in... (Hydraulisch geregelte Durchlauferhitzer, Untertischgeräte etc. [<1bar] NIE! mit Spartechnik versehen – die könnten kaputt gehen)			
Von tropfenden Wasserhähnen, dem Rinnsal im Toilettenbecken, bis hin zu ungedämmten Warmwasserleitungen: DIY ist angesagt. Ich stell das ab.			

<h2>Umsetzen mit und ohne Motivationslücken</h2>			
Inkonsequenz gehört dazu – Lust und Laune auch. Ich setze die Liste in 14 Tagen um. Heute ist _____ (Datum) also bin ich am _____ fertig!			
Erster Schritt: Die Einkaufsliste! Alltagsveränderungen alleine wirken zwar schon - noch besser ist es, geringinvestive Technik anzuschaffen, die neues Verhalten noch wirkungsvoller macht. Gib Geld fürs Sparen aus! Von Stoppuhr bis Kühlschrank; Bewegungsmelder oder Zeitschaltuhr – diese Techniken entlasten Dich, dein Verhalten ständig superoptimal in Kontrolle haben zu müssen. Ausdrucken, und ab in den Laden!			
„Reboundeffekte“ beschreiben normales menschliches Verhalten à la „Gib Gas, wenn der Tank voll ist!“ – Verhängnisvoll fürs Klima, den Geldbeutel, die Gesundheit und die fossilen Kriegskassen. Bereits Eingespartes solltest du aber nicht wieder an anderer Stelle zum Fenster hinauswerfen! Außer, du sparst Geld an - für weitere Spartechniken, sozialen Klimaschutz und Nachhaltigkeit!			
Solidarität ist unbezahlbar. Hilf deinen Nachbarn wie Dir selbst! Zusammen ist man weniger allein – engagier dich für Menschen, die von der Krise besonders getroffen werden. (Schau zum Beispiel auf www.nebenan.de , wo dein Engagement gefragt ist)			
Es ist auch ok, manchmal keine Lust (mehr) zu haben, täglich die ganze Welt retten zu müssen. Intrinsic Motivation hält nicht allzu lange, ausgestreckte Zeigefinger sind sowieso albern... 1: Erleichtere Dir die Routinen, indem Du z.B: automatisierte Steuerungen (Bewegungsmelder, Thermostate, Zeitschaltuhren) installierst. 2: Protokolliere dir kurzfristig Zählerstände und rechne selbst, ob deine Verbrauchskurve nach unten geht. 3: Schließ dich mit Nachbarn, Freunden oder Kolleginnen zusammen, um sparsame Routinen auch anderswo aufzubauen.			

Einkaufsliste Energiesparen

#

Was und wofür	Wieviele davon	Kosten
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
Gesamtinvestitionen:		

#