

energiewende

www.taz.de | anzeigen@taz.de | fon 030 - 25 90 23 14

1. - 7. november 2025

Verbraucher zurechtstutzen

Von der richtigen Einstellung bis zum Neukauf: Wie man den Energieverbrauch im Haushalt senkt. Bei den Kosten fällt die Heizung am schwersten ins Gewicht. Doch auch anderswo im Haushalt lässt sich erheblich sparen

Von **Ansgar Warner**

Neben Industrie und Verkehr ist unser kollektives Zuhause nicht nur einer der größten Verbraucher im Lande, hier schlummert auch noch ein enormes Energiesparpotenzial. Wer clever ist, fängt im Eigenheim oder der Wohnung dort an, wo buchstäblich am meisten Geld durch den Schornstein geht, nämlich beim Heizen.

Bereits 6 Prozent der Heizenergie lässt sich sparen, wenn man die Raumtemperatur dauerhaft um 1 Grad herunterregelt, etwa von 21 Grad auf 20 Grad, was auf einem Thermostat der Stufe 3 entspricht. Für das Wohnzimmer ist das völlig ausreichend, für das Schlafzimmer empfiehlt die Verbraucherzentrale sogar 18 Grad, auf einem Thermostat entspricht das der Stufe 2,5 (eine Stufe entspricht nämlich 4 Grad).

Effizienter geht es mit einem programmierbaren Thermostat, den man gegen den alten aus-

wechselt. Das darf man auch als Mieter selbst tun (aber die alten Thermostate aufbewahren!). Die Temperatur lässt sich bei diesen Hightechvarianten in 0,5-Grad-Schritten regulieren, vor allem aber kann man eine Nachtabsenkung einstellen, und auch

Wir können alle „Prosumer“ werden: den Verbrauch senken und Energie selbst produzieren

für regelmäßige Abwesenheit etwa tagsüber eine niedrigere Temperatur einstellen. Trotz alledem strahlen Heizkörper die Hälfte der Wärme nach hinten an die Wand ab, und damit in schlecht isolierten Altbauten direkt nach draußen. Wer das verhindern möchte, isoliert mit speziellen Dämmstoffplatten aus dem Baumarkt die Heizkörpernische.

Ist an alten Fenstern auch im geschlossenen Zustand ein Luftzug spürbar, sollte man die Dichtungen erneuern oder bei alten Holzfenstern Isolierklebstreifen nutzen. Wirklich dicht ist das Fenster, wenn man ein Blatt Papier, das zwischen Fenster und Rahmen eingeklemmt ist, im geschlossenen Zustand nicht herausziehen kann.

Energieaufwendig ist auch das Erhitzen von Wasser zum Duschen und Baden oder für die Wasch- und Spülmaschine. In diesem Bereich lässt sich bereits mit einigen Verhaltensänderungen eine Menge einsparen. Besonders effizient ist immer noch die „Habeck-Dusche“ – spricht: man reduziert die Dauer unter der Brause auf ein Minimum, zum Beispiel 3 Minuten statt 10 Minuten. Ein Sparduschkopf tut es auch. Er mischt Wasser und Luft, sodass deutlich weniger Warmwasser hindurchraucht.

Bei Wasch- und Spülmaschine ist man mit den Eco-

Programmen gut beraten. Sie brauchen zwar länger, sind dafür aber besonders energieeffizient. Bei der Wäsche gilt zudem: In der Regel reichen 30 Grad aus, denn mit heutigen Waschmitteln werden die Klamotten auch so sauber. Sowohl Waschmaschine wie auch Spülmaschine sollte man zudem immer voll beladen. Für Mehrpersonenhaushalte ist eine Spülmaschine grundsätzlich effizienter als das Abspülen per Hand.

Stromfresser im Haushalt sind vor allem Kühl- und Gefrierschrank. Mit ein paar Kniffe kann man auch deren Verbrauch senken. So sollte der Kühlschrank immer gut gefüllt sein, denn Gegenstände speichern die Kälte besser als leere Luft. Wer Gefriergut im Kühlschrank abtaut, nutzt dadurch die eisige Kälte gut aus. Es empfiehlt sich zudem, Kühlfach oder Gefrierschrank regelmäßig abzutauen, da Eisablagerungen den Energieverbrauch deutlich erhöhen.

Doch ist die genutzte Haushaltselektronik noch auf dem Stand der Technik? Bei „weißer Ware“ von Waschmaschine bis Kühlschrank lohnt es sich, mit Online-Rechnern den Check zu machen: Sind neue Geräte deutlich effizienter, lässt sich mit einem Neukauf ebenfalls sparen. Den tatsächlichen Verbrauch von Geräten kann man sehr einfach mit einem Strommesser ermitteln, den man zwischen Wandsteckdose und Gerätestecker schaltet. Mit solchen Messgeräten kann man sich auch auf die Suche nach versteckten Stand-by-Betriebskosten bei Digital- und Unterhaltungselektronik machen, etwa bei Flachbildfernseher oder Gaming-PC. Abhilfe schafft im Zweifelsfall eine Steckerleiste mit Schalter.

Wer die Stromrechnung senken will, wird einfach selbst zum Produzenten und verbraucht den eigenen Solarstrom. Balkon- oder Fensterbankkraftwerke sind inklusive Wechselrichter mittlerweile so günstig,

dass sich die Kosten in zwei bis drei Jahren amortisieren. Dank Schukostecker ist die Installation denkbar einfach. Aber auch die bürokratischen Hürden wurden beseitigt, lediglich eine Online-Meldung der Anlage im sogenannten Marktstammdatenregister ist erforderlich. Sind im Haus bereits Smartmeter installiert, kann auch der Wechsel zu einem dynamischen Stromtarif sinnvoll sein. Per App schaut man dann einfach nach, wann über den Tag der Kilowattpreis besonders günstig ist, und betreibt Verbraucher wie Waschmaschine, Trockner oder Spülmaschine gezielt zu diesen Zeiten. Am niedrigsten sind die Preise in der Regel über die Mittagszeit und nachts. Ist noch ein konventioneller Stromzähler vorhanden, kann man trotzdem von Preisschwankungen profitieren, denn es gibt bei manchen Anbietern auch variable Stromtarife, die monatlich an die Marktlage angepasst werden.

Pumpen für die Wende

Sie sind viel effizienter als herkömmliche Alternativen. Doch die Installation von Wärmepumpen muss schneller und zuverlässiger stattfinden

Die Wärmepumpe gilt als Gamechanger bei der Energiewende. Sie soll möglichst bald die bisher noch 20 Millionen Öl- und Gasheizungen in Deutschland ersetzen. Selbst gegenüber einer modernen Gasheizung, die zusätzlich mit Sonnenwärme ergänzt wird, ergibt sich im Schnitt noch eine Minderung des CO₂-Ausstoßes von 60 Prozent. Denn die Wärmepumpe nutzt Wärmeenergie, die bereits vorhanden ist – in Außenluft, Erdboden oder Grundwasser.

Dem ambitionierten Ziel, bis 2030 6 Millionen Wärmepumpen in Deutschland zu erreichen, kommen wir aber nur langsam näher. 2015 haben die Geräte hierzulande zum ersten Mal die Verkaufszahlen von Gasheizungen überholt.

Dabei lohnt sich der Wärmepumpeneinbau nicht nur im Neubau: „Auch in unzureichend sanierten, mehr als 20 Jahre alten Gebäuden können diese effizient und damit wirtschaftlich laufen“, so Marek Miara, Koordinator Wärmepumpen beim Fraunhofer-Institut für Solare Energiesysteme (ISE). Zugleich bemängelt er: „Wir brauchen mehr Standardisierung, vielleicht sogar Vereinfachung. Die Installation muss schneller und zuverlässiger stattfinden.“

Streng genommen betreibt schon jeder Haushalt in der Küche sehr erfolgreich eine kleine Wärmepumpe – denn unsere Kühlschränke arbeiten nach demselben Prinzip, das bereits im 19. Jahrhundert entdeckt wurde: Wärmeenergie lässt sich aus einem geschlossenen Raum hertransportieren, um zu kühlen, aber auch hineintrans-

portieren, um zu wärmen. Alles, was man braucht, ist ein geeignetes Kühlmittel, das bei Wärmeaufnahme verdampft und bei Wärmeabgabe wieder kondensiert – und natürlich Energie, um die Wärmepumpe zu betreiben.

Für den Betrieb einer Wärmepumpe kann neben der Umgebungsluft auch Wärme aus dem Erdreich oder dem Grundwasser genommen werden. Nur wenige Meter unter der Erde pendelt sich die Temperatur im Jahresmittel bei etwa 10 Grad ein. Bei sogenannten Hybridwärmepumpen werden zwei Energiequellen gleichzeitig genutzt, also etwa Luft- und Erdwärme. Der eigentliche Wärmetauscher, der Ort, an dem das Wasser für den Heizkreislauf erwärmt wird, funktioniert immer nach demselben Prinzip.

Wer eine Wärmepumpe in ein Bestandsgebäude einbaut, muss zunächst einmal umdenken: Die hohen Vorlauftemperaturen etwa eines Gasbrenners werden nicht erreicht, wenn man dem Boden oder der Luft Wärme entzieht. Deswegen ist eine Wärmepumpe am besten für Fußbodenheizungen oder Wandheizungen geeignet. Insgesamt rechnet sich die Technik aber auch mit herkömmlichen Heizkörpern, selbst wenn man dann Abstriche bei der Effizienz machen muss.

Da Art und Größe einer Wärmepumpe stark von den örtlichen Gegebenheiten abhängen, steht am Anfang jedes Projektes zunächst das Gutachten eines Energieberaters. Danach schaltet man einen Fachplaner ein, der die richtige Dimensi-

onierung kalkuliert. „Der Einbau einer Wärmepumpe ist aufwendiger als bei den bisherigen Heizungssystemen“, sagt Paul Waning, bis 2023 Vorstandsvorsitzender des Bundesverbands Wärmepumpe. Er prognostiziert aber: „Mit zunehmender Erfahrung im Handwerk und mit Vereinfachungen in der Montage seitens der bereitgestellten Systeme wird der Unterschied im Montageaufwand geringer.“

Nicht nur der Aufwand, auch die Einbaukosten sind bisher noch höher als bei Gas- oder Ölheizungen. Doch es gibt zahlreiche Programme zur finanziellen Förderung von Bund und Ländern. Das meiste Fördergeld gibt es, wenn man eine vorhandene Öl-, Kohle- oder Nachtspeicherheizung ersetzt. Wie viel eine Anlage insgesamt kostet, hängt auch von den gewählten Wärmequellen ab. Eine reine Luftwärmepumpe ist am günstigsten. Der Einsatz von Erdwärme oder Grundwasserwärme ist wegen der Kosten für Bohrungen und der Leitungsverlegung teurer.

Wer lediglich eine Luftwärmepumpe nutzt, muss an besonders kalten Wintertagen damit rechnen, dass die Heizleistung deutlich abnimmt und der Stromverbrauch steigt. Allerdings sinkt in Deutschland die Außentemperatur in der Heizperiode im Schnitt nur etwa an 20 Tagen unter null Grad.

Ansgar Warner

Ratgeber Wärmepumpe, Verbraucherzentrale (Hg.), 216 Seiten, 24 Euro, eBook 19,99 Euro. ratgeber-verbraucherzentrale.de



EWS
Elektrizitätswerke
Schönau

50€

WECHSEL
BONUS!

OHNMACHT
IST KRASS.

ÖKOSTROM

IST KRASSER.

Hol dir 100 % EWS-Ökostrom
und fördere mit jeder verbrauchten kWh
nachhaltige Projekte weltweit!



ews.jetzt/ökostrom-für-dich

Die Zukunft liebt Rebell:innen.