



**RENN**

Regionale Netzstellen  
Nachhaltigkeitsstrategien

# Strom und Heizen

**Der Nachhaltige Warenkorb:**  
Ratgeber für umweltbewussten  
und sozialen Konsum





# Machen Sie Ihre Energiewende

Strom und Energie zum Heizen haben wesentlichen Anteil an den alltäglichen CO<sub>2</sub>-Emissionen. Je mehr Verbraucherinnen und Verbraucher auf Ökostrom umsteigen, desto schneller kann der Anteil erneuerbarer Energien am Strommix in Deutschland steigen. Und es verbessert die persönliche Klimabilanz schnell und entscheidend. Die Erzeugung von konventionellem Strom produzierte im Jahr 2017 durchschnittlich 489 Gramm CO<sub>2</sub> pro Kilowattstunde (kWh). Energie aus Wind nur 16 Gramm CO<sub>2</sub>, Wasser circa 30 Gramm CO<sub>2</sub> und Sonnenenergie circa 63 Gramm CO<sub>2</sub>. Einfache Maßnahmen helfen, die Energie- und Stromkosten im Haushalt spürbar zu senken.



## ÖKOSTROM NUTZEN

Ökostrom muss nicht teurer sein – es kommt auf den Tarif an. Er ist sogar oft günstiger, wenn Sie Ihren Strom bisher aus der teuren Grundversorgung bezogen haben: Ein Vierpersonenhaushalt spart durchschnittlich fast 360 Euro im Jahr bei einem Wechsel vom Grundversorger hin zu einem Ökostromanbieter, der siegelzertifiziert ist oder nachweisen kann, dass er in signifikantem Umfang in die lokale Ökostromproduktion investiert. Ein Wechsel ist online oder per Post schnell gemacht – den Rest erledigt der Anbieter für Sie. Eine Versorgungslücke brauchen Sie nicht zu fürchten. Der Grundversorger, meist die örtlichen Stadtwerke, ist gesetzlich verpflichtet, Ihnen jederzeit Strom zu liefern.

## AUF 100 PROZENT ÖKO ACHTEN

Manche Anbieter verkaufen unter diesem Namen Strom, der nur zur Hälfte aus Wind, Wasser, Sonne oder Biomasse stammt. Andere beziehen ihren Strom nur aus alten Wasserkraftwerken, ohne in neue erneuerbare Anlagen zu investieren. Wir brauchen aber mehr Windräder, Solarkraftwerke und Co., um die Energiewende in Deutschland voranzubringen.

## STROM SPAREN BEI DER BELEUCHTUNG

Rund zehn Prozent der gesamten Stromkosten eines Haushalts entstehen bei der Beleuchtung. Mit der Wahl energieeffizienter Lampen lassen sich die Stromkosten effektiv senken. LED-Lampen sind in der Regel die sparsamsten Leuchtmittel. Sie sind in verschiedenen Formen, sowohl für gerichtetes Licht als auch für die allgemeine Beleuchtung von Räumen, verfügbar und sparen im Vergleich zur überholten Glühbirne bis zu 85 Prozent der Energiekosten ein. Achten Sie auch darauf, das Licht in aktuell nicht genutzten Räumen aus-



zuschalten. Auf bis zu 70 Prozent Energieeinsparung im Vergleich zur Glühlampe schafft es die Energiesparlampe. Achten Sie beim Neukauf besonders auf das Kriterium der Betriebsdauer.

## **RICHTIG HEIZEN**

Rund 70 Prozent des Energieverbrauchs im Haushalt entfallen auf das Heizen. Durch das Fenster geht nicht nur Wärme verloren, sondern es wird auch zusätzliche Wärme durch Sonneneinstrahlung gewonnen. Nutzen Sie nachts Rollläden, Jalousien und dicke Vorhänge, um die Fenster gut abzudichten. So geht rund 20 Prozent weniger Wärme verloren. Die Heizkörper sollten Sie dabei frei lassen, da sich die warme Luft ansonsten nicht richtig im Raum verteilen kann. Auch das richtige Lüften ist wichtig. Statt die Fenster dauerhaft in Kippstellung zu belassen, sollte man lieber nach Bedarf für einige Minuten „stoßlüften“. So wird ein kompletter Luftaustausch gewährleistet und man spart zusätzliche Heizenergie.

## **RAUMTEMPERATUR SENKEN**

Schon ein Grad weniger Raumtemperatur macht für den Energieverbrauch einen großen Unterschied, man spart etwa sechs Prozent Heizenergie. Tagsüber reichen 20 bis 22 Grad Celsius in den Wohnräumen zumeist aus – in Küche und Schlafzimmer genügen sogar 17 bis 18 Grad Celsius. Um der Schimmelbildung vorzubeugen, sollte es allerdings auch nicht kälter werden. Nachts kann man die Heizung herunterregeln. Um zu verhindern, dass beim Wiederaufheizen am nächsten Morgen zu viel Energie verloren geht, sollte die Nachttemperatur allerdings um höchstens vier bis fünf Grad Celsius sinken.

## **HEIZUNG RICHTIG EINSTELLEN**



Die meisten Heizkörper in deutschen Haushalten sind nach wie vor mit Standard-Thermostaten ausgestattet, die direkt am Heizkörper angebracht sind. Für diese gilt: Drehen Sie das Thermostat nicht auf die höchste Stufe. Dies führt nicht dazu, dass die Räume

schneller aufheizen. Die Stufe regelt lediglich, bis zu welcher Temperatur ein Heizkörper weiter heizt. So entspricht beispielsweise die Stufe 3 ungefähr 20 Grad Celsius. Kleine programmierbare Thermostate regeln die Raumtemperatur besonders effektiv. Smarte Thermostate hingegen sind nicht zwangsläufig nachhaltig. In der Praxis werden Einsparpotenziale oft nicht erreicht.

## ENERGIESPARENDE GERÄTE

Achten Sie beim Einkauf von Geräten darauf, möglichst energiesparende Produkte zu wählen. Fernseher, Computer & Co. schalten Sie am besten ganz aus, wenn sie nicht gebraucht werden. Besonders bei älteren Geräten wird im Stand-by-Modus durch Leerlaufverluste Energie verschwendet.

## VERSTECKTER ENERGIEVERBRAUCH

Mancher Energieverbrauch fällt erst indirekt auf: Obwohl sie nicht greifbar ist, verbraucht jede Suchanfrage Strom. Dahinter stecken vor allem die unzähligen Rechenzentren und Serverfarmen sowie die daran angeschlossene Infrastruktur, die das Internet mit Energie versorgen. Wenn diese Energie aus fossilen Brennstoffen stammt, entstehen dabei auch Treibhausgase. „Grünere“ Alternativen zu herkömmlichen Suchmaschinen sind Ecosia, gexsi, Goodsearch oder Treehoo.

## AUF DIESE SIEGEL ACHTEN

---

Die Siegel **Grüner Strom** und **ok Power** kennzeichnen Strom, der zu 100 Prozent aus erneuerbaren Energien stammt. Sie stellen strenge Kriterien an die Umweltverträglichkeit der Anlagen zur Stromerzeugung.



**GRÜNER  
STROM  
LABEL**



# Der Nachhaltige Warenkorb

Unter [www.nachhaltiger-warenkorb.de](http://www.nachhaltiger-warenkorb.de) finden Sie alles Wichtige zu nachhaltigem Konsum und unabhängige Informationen über Siegel und Produktkennzeichnungen. Themen sind unter anderem Lebensmittel, Reisen und Mobilität, Wohnen und Bauen, Haushalt und Elektronik, Mode und Kosmetik.

---

## IMPRESSUM

### Herausgeber:

RENN.süd, Regionale Netzstellen Nachhaltigkeitsstrategien:

LUBW Landesanstalt für Umwelt Baden-Württemberg,  
Griesbachstr. 1, 76185 Karlsruhe

LBE Bayern e. V., Sandstr. 1, 90443 Nürnberg

### Konzeption, Text und Redaktion:

Rat für Nachhaltige Entwicklung, imug Institut für

Markt-Umwelt-Gesellschaft e. V.,

MediaCompany – Agentur für Kommunikation GmbH

### Gestaltung:

MediaCompany –

Agentur für Kommunikation GmbH

**Stand:** September 2019

**Bilder:** Rat für Nachhaltige Entwicklung/

Christof Rieken, © Signets bei den

jeweiligen Organisationen

**Quelle:** Angaben zu den Quellen finden sich

unter [www.nachhaltiger-warenkorb.de](http://www.nachhaltiger-warenkorb.de)

[kontakt@nachhaltiger-warenkorb.de](mailto:kontakt@nachhaltiger-warenkorb.de)



@nachhaltigjetzt



facebook.com/  
nachhaltigerwarenkorb

