

## Checkliste Energiesparen und Schimmel vermeiden

### Wie können Sie Warmwasser sparen?

- Duschen Sie besser kurz statt zu Baden.
- Duschen Sie nicht zu heiß.
- Waschen Sie die Hände möglichst kalt.
- Setzen Sie einen **Sparduschkopf** ein.
- Setzen Sie einen **Durchflussbegrenzer** am Wasserhahn ein.
- Schalten Sie das Untertischgerät nur an, wenn Sie warmes Wasser brauchen, dann aber auf mindestens 50 Grad Celsius (Hygienegründe).

**1**

### Wie können Sie Strom sparen?

- Ersetzen Sie Halogenlampen durch sparsame **LED-Lampen**.
- Nutzen Sie Waschmaschine und Spülmaschine nur voll beladen und mit **Eco-Sparprogramm**.
- Vermeiden Sie Wäschetrockner: Trocknen Sie Ihre Wäsche auf dem Balkon, im Keller, auf dem Dachboden oder im Garten.
- Schalten Sie Geräte immer ab, wenn sie nicht gebraucht werden (etwa Computer, Fernseher, Spielkonsole).
- Nutzen Sie abschaltbare **Steckerleisten**.
- Tauen Sie Kühl- und Gefriergeräte regelmäßig ab. Auch bei längerer Abwesenheit **immer leerräumen, abtauen** und ausstellen.
- Verwenden Sie keine zusätzlichen Heizgeräte, wenn Heizkörper in der Wohnung sind. Verwenden Sie fest eingebaute **Heizstrahler** möglichst selten.
- Achten Sie beim Neukauf von Haushaltsgeräten auf das **Energielabel** und einen geringen Stromverbrauch.

**2**

### Wie können Sie sparsam Heizen?

- Heizen Sie Wohnräume auf maximal 20 Grad Celsius.  
Dazu stellen Sie das Thermostat auf Stufe 2 bis 3.
- Stellen Sie nicht Stufe 5 ein. Es wird dadurch nicht schneller warm, es wird nur **mehr Energie verschwendet**.
- Halten Sie Heizkörper und Thermostate frei von Möbeln oder Gardinen.  
Trocknen Sie **keine feuchte Wäsche** auf der Heizung.
- Drehen Sie Heizkörperthermostate beim Lüften zu.
- Dichten Sie undichte Türen mit einem **Zugluftstopper** ab.
- Kontaktieren Sie die Vermieterin/den Vermieter,  
wenn die **Heizung gluckert** oder  
wenn die Fenster **undicht** sind.
- Tauschen Sie Ihre herkömmlichen Thermostate gegen **elektronisch regelbare Thermostate**. Diese kosten zwischen 10 bis 35 Euro pro Stück.  
Voreingestellt regeln diese Thermostate die Heizung komfortabel Tag und Nacht.

**3**

### Wie heizen und lüften Sie richtig, um Schimmel zu vermeiden?

- Lüften Sie **direkt** nach dem Baden, Duschen, Kochen und Aufstehen.
  - Öffnen Sie die Fenster **regelmäßig weit**,  
am Tag 5 bis 10 Minuten,  
in benutzen Räumen auch öfter.  
Im Winter reichen 3 bis 5 Minuten.
- Vermeiden Sie** gekippte Fenster:  
Stoß- und Querlüften sind die bessere Wahl.

**4**

## Wie heizen und lüften Sie richtig, um Schimmel zu vermeiden?

- Kontrollieren Sie die Temperatur und Luftfeuchte im Raum mit einem Messgerät (Thermo-Hygrometer):  
Lüften Sie immer dann, wenn die Feuchteanzeige **über 50 Prozent** steigt.
- Heizen Sie unbenutzte Räume auf 16 Grad Celsius, lassen Sie die Türen geschlossen.  
Räume nicht auskühlen lassen und regelmäßig lüften.
- Bei langer **Abwesenheit und nachts:**  
Drehen Sie in Wohnräumen das Thermostat auf Stufe 1 runter (auf 16 Grad Celsius), aber nicht ganz zu.
- Achtung Außenwände:** Es besteht im Winter Schimmelgefahr.  
Welche Wände das sein können, wissen Vermieter:in oder Vormieter:in.
  - Lüften Sie regelmäßig bei hoher Luftfeuchtigkeit
  - Stellen Sie Möbel mit 5 bis 10 Zentimeter Abstand zur Wand, so kann die Wand mit erwärmt werden.
- Sonderfall **Wohnungen im Keller und im Souterrain:**  
Im Sommer lüften Sie am besten abends oder nachts, wenn die Außenluft trockener und kühler ist als die Innenluft.

**4**

Benötigen Sie weitere Unterstützung beim Energiesparen oder bei der Schimmelvermeidung?

Fragen Sie den „Energietlotsen“ der Verbraucherzentrale NRW nach einer Beratung und machen Sie einen Termin in der nächsten Beratungsstelle:  
[www.verbraucherzentrale.nrw/energielotse](http://www.verbraucherzentrale.nrw/energielotse)