

# 10 Verbrauchertipps zum Öl- und Gassparen

## Wie Verbraucherinnen und Verbraucher mit einfachen Mitteln Zuhause und unterwegs Öl und Gas einsparen können

Viele Verbraucherinnen und Verbraucher spüren die derzeitige Gas- und Benzinsituation nicht nur am Geldbeutel, sondern wollen etwas gegen die Abhängigkeit von fossilen russischen Brennstoffen tun. Wir erklären, wie sie ihren Geldbeutel schonen, fossile Brennstoffe einsparen und damit die Klimakrise bekämpfen können.

### Zuhause:

1. **Heizung:** Heizungen können optimiert werden, allerdings nur unter Vollast, also in der Heizperiode. Konkrete Maßnahmen zur Heizungsoptimierung umfassen:
  - Vorlauftemperatur absenken, um die Effizienz der Heizungsanlage zu erhöhen.
  - Hydraulischer Abgleich, was bis zu 5 Prozent der Heizenergie einspart. Mehr hierzu finden Sie [hier](#).
  - Das Entlüften der Heizkörper kann die Energieausgaben um bis zu 15 Prozent reduzieren. Mehr finden Sie [hier](#).

Falls Sie sich unsicher fühlen, selbst ihre Heizung umzustellen, empfehlen wir auf Beratungsangebote zum Beispiel der Verbraucherzentralen und Energieberaterinnen oder Energieberater zurückzugreifen.

2. **Lüften:** Besser kurzes Stoßlüften statt längere Kippöffnung. Denn dauerhaft gekippte Fenster sorgen nicht für den notwendigen Luftaustausch, sondern es entweicht nur Wärme, was wiederum den Energieverbrauch erhöht. Am besten öffnen Sie mehrmals täglich für 5 bis 10 Minuten alle Fenster (Querlüften). Mehr finden Sie [hier](#).
3. **Temperatur:** Temperatur reduzieren, soweit es die Bedingungen zulassen. Schon ein Grad weniger (Etwa von 22 auf 21 Grad Raumtemperatur) kann bis zu 6 Prozent der Energie und Kosten einsparen.
4. **Abdichten:** Undichte Fenster oder Türen können Sie in Eigenregie mit Dichtstreifen isolieren. Je nach Ausgangszustand der Fenster und Türen sind damit bis zu 20 Prozent Einsparungen bei den Heizkosten möglich. Die selbstklebenden Dichtstreifen werden dabei einfach passgenau angeklebt und vermeiden so Energieverlust, aber auch störende Zuggeräusche.
5. **Als Eigentümerin oder Eigentümer sanieren:** Einen individuellen Sanierungsfahrplan für das eigene Gebäude erstellen lassen und sich über mittelfristige Handlungsoptionen informieren, wie die Dämmung der Gebäudehülle, der Einbau einer Wärmepumpe oder der Austausch alter Fenster.
6. **Solarbalkonmodule:** Wer kann, sollte Solarbalkonmodule auf dem Balkon oder Terrasse anbringen. So erzeugen Sie ganz einfach von zuhause aus Erneuerbare Energien. Das dient dem Klimaschutz, reduziert mittel- bis langfristig Ihre Energiekosten und spart fossile Energie ein.

## Von Unterwegs:

7. **Fahrrad statt Auto & Umstieg auf den ÖPNV:** 40 Prozent der Autofahrten sind kürzer als 5 Kilometer und lassen sich oft problemlos auch mit dem Fahrrad meistern. Hier gibt es ein großes Einsparpotenzial, da gerade bei einem kalten Motor ein Auto am meisten Sprit verbraucht. Und ob mit dem Auto zur Arbeit oder die lange Reise zur Familie: Prüfen Sie, ob Sie Strecken nicht mit dem Bus und Bahn zurücklegen können. Das spart enorme Mengen an Öl ein und dient dem Klimaschutz.
8. **Fahrgemeinschaften:** Sollten Bus und Bahn tatsächlich nicht zur Verfügung stehen für Ihre Strecke, können Fahrgemeinschaften das Mittel der Wahl sein – gerade in ländlichen Räumen. In einem Auto sitzen statistisch im Schnitt gerade einmal 1,5 Personen, obwohl oftmals 5 Personen darin Platz hätten. Schon zu zweit zu fahren bedeutet: 50 Prozent weniger Emissionen und Sprit.
9. **Tempo drosseln:** Wenn Sie auf der Autobahn 100 km/h und auf der Landstraße 80 km/h anstatt 100 km/h fahren, sparen Sie massiv Sprit ein. Der Kraftstoffverbrauch ist bei höheren Geschwindigkeiten überproportional hoch. Würden alle Menschen in Deutschland jetzt nur 100 km/h auf der Autobahn und 80 km/h auf der Landstraße fahren, würden wir 3,7 Milliarden Liter Sprit und 9,2 Millionen Tonnen CO<sub>2</sub> einsparen.
10. **Verzicht auf Online-Bestellungen:** Wer auf Online-Bestellungen verzichtet und sich im Laden um die Ecke seine Sachen kauft, spart auch hier Sprit ein. Wichtig ist aber auch hier: Wirklich Sprit sparen lässt sich insbesondere dann, wenn man klimafreundliche Verkehrsmittel wie Bus und Bahn nutzt oder ganz emissionsarm zu Fuß geht oder mit dem Fahrrad fährt.

Stand: 11.03.2022



### Deutsche Umwelthilfe e.V.

Bundesgeschäftsstelle Radolfzell  
Fritz-Reichle-Ring 4  
78315 Radolfzell  
Tel.: 0 77 32 99 95 - 0

Bundesgeschäftsstelle Berlin  
Hackescher Markt 4  
Eingang: Neue Promenade 3  
10178 Berlin  
Tel.: 030 2400867-0

[www.duh.de](http://www.duh.de) [@ info@duh.de](mailto:info@duh.de)     [umwelthilfe](#)

 Wir halten Sie auf dem Laufenden: [www.duh.de/newsletter-abo](http://www.duh.de/newsletter-abo)

Die Deutsche Umwelthilfe e.V. ist als gemeinnützige Umwelt- und Verbraucherschutzorganisation anerkannt. Wir sind unabhängig, klageberechtigt und kämpfen seit über 40 Jahren für den Erhalt von Natur und Artenvielfalt. Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit mit Ihrer Spende: [www.duh.de/spenden](http://www.duh.de/spenden)

Transparent gemäß der Initiative Transparente Zivilgesellschaft. Ausgezeichnet mit dem DZI Spenden-Siegel für seriöse Spendenorganisationen.



Initiative  
Transparente  
Zivilgesellschaft

