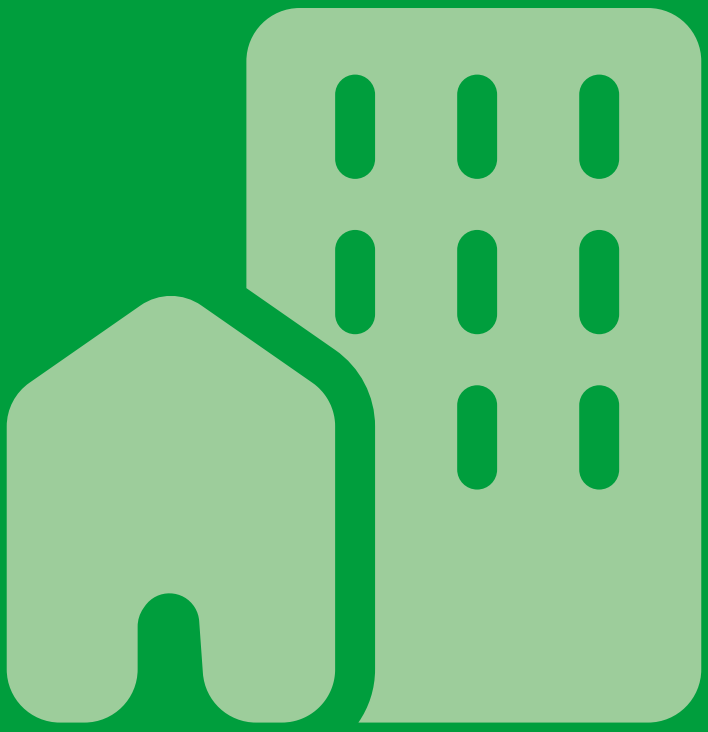
BOCHUM

Mitmachrezept
Energieeffizienz



Hier fahr ich runter. Mein Zuhause auch.

Energie effizient nutzen.
Unser Mitmachrezept zeigt dir wie.

Dein Ding.
Nachhaltig für Bochum.

Worum geht‘s?

Heizung und Warmwasser machen in deutschen Privathaushalten rund 85 % des Energieverbrauchs aus.[1] Haushaltsstrom, etwa durch elektrische Geräte, macht den Rest aus. Die gute Nachricht: Ein Teil davon lässt sich auch ohne Umbau schnell und unkompliziert reduzieren.

Warum das wichtig ist – für dich und für Bochum

Energie ist wertvoll. Warum sie also verschwenden? Für jede Kilowattstunde, die du nicht wirklich nutzt – etwa durch alte Geräte, die mehr Energie verbrauchen als sie sollten, oder eine zu hoch eingestellte Heizung –, verschwendest du aber nicht nur Energie, sondern auch bares Geld. Beispiel: Ein Grad weniger Raumtemperatur führt zu 6 % weniger Heizenergie und damit auch weniger Heizkosten.[2] Mit kleinen Maßnahmen und Anpassungen kommst du in einem durchschnittlichen Haushalt so schnell auf einen dreistelligen Betrag Ersparnis pro Jahr.

Für die Stadt Bochum sind Gebäude einer der größten Hebel auf dem Weg zur Klimaneutralität. Viele Häuser verlieren durch schlechte Dämmung Wärme, wodurch die Heizung mehr Energie verbraucht als nötig. Auch bei den eigenen Gebäuden ist die Stadt Bochum aktiv und lässt zum Beispiel das Märkische Gymnasium sowie das Verwaltungsgebäude Junggesellenstraße energetisch sanieren.

Dein Ding. Mach den ersten Schritt.

Manches ist in zehn Minuten erledigt, muss dafür aber zur Gewohnheit werden, z. B. Stoßlüften oder die Steckdosenleiste am Abend abzuschalten. Anderes ist aufwendiger und kostet Geld, wirkt dann aber jahrzehntelang.

Dafür bist du nicht auf dich allein gestellt: Auf der vorletzten Seite findest du Beratungs- und Förderstellen, die dir bei kleinen und großen Themen mit Rat und Tat zur Seite stehen.

1 https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Umwelt/UGR/private-haushalte/Tabellen/energieverbrauch-haushalte.html
2 https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/energie/heizen-und-warmwasser/heizung-10-einfache-tipps-zum-heizkosten-sparen-13892



Quelle: Stadt Bochum

Mach den ersten Schritt

Geh im Herbst oder Winter mit offenen Augen durch dein Zuhause. Zuerst die Heizkörper: Steht etwas davor? Wird er oben warm? Wie ist das Thermostat eingestellt?

Als nächstes Fenster und Türen: Zieht es, wenn du die Hand an den Rahmen hältst? Klappern alte Fenster, schließt die Wohnungstür sauber ab?

Dann alle Geräte, die am Strom hängen: Was leuchtet, obwohl du es gerade nicht benutzt? Was läuft rund um die Uhr, weil du es nie abschaltest? Wie alt sind Kühlschrank & Co.?

Auf den nächsten Seiten bekommst du einen Überblick, was du danach tun kannst.

1. Heizkörper freimachen und Thermostate passend einstellen

1. **Räume alle Heizkörper frei.** Sofa, Vorhang, Wäscheständer: Nichts davon sollte im Winter vor dem Heizkörper stehen. Lass mindestens eine Handbreit Luft, damit die Wärme in den Raum kommen kann.
2. **Stelle die Thermostate richtig ein.** Die Stufen am Thermostat stehen für die Zieltemperatur: Stufe 1 entspricht ca. 12 °C, Stufe 3 etwa 20 °C und Stufe 5 rund 28 °C.[3]
3. **Lege die Temperatur für jeden Raum unterschiedlich fest.** Während im Wohnzimmer 20 °C ausreichend gemütlich sind, schläft es sich bei 17 °C besser. Damit das den gewünschten Effekt erzeugt, halte die Türen zwischen den Räumen geschlossen. Ein smartes Thermostat (kostet etwa 30 bis 50 Euro) heizt dein Bad vor, bevor du aufstehst – und dreht danach von selbst wieder runter.
4. **Reduziere die Temperatur nachts.** Schalte die Heizung aber nicht komplett ab – drei bis fünf Grad weniger reichen aus. Denn: Ein völlig ausgekühlter Raum kostet beim Aufheizen mehr, als die Absenkung einspart. Smarte Thermostate können auch hier helfen.
5. **Nimm gluckernde Geräusche ernst.** Wird der Heizkörper oben nicht warm, muss die Luft raus: Schnapp dir einen Entlüftungsschlüssel (Kosten: ca. 2 €), einen Lappen, eine kleine Schüssel und öffne das Ventil am Heizkörper, bis klares Wasser kommt. Wenn du in einer Mietwohnung wohnst, solltest du danach die Hausverwaltung informieren, damit der Anlagendruck überprüft werden kann.

(i) Dreh die Heizung nicht zu weit runter, denn unter 16 °C wird es kritisch: Kalte Wände nehmen mehr Feuchtigkeit auf, und dann wird aus der Sparmaßnahme ein Schimmelproblem.[4]

Für wen?
alle Haushalte

Zeitaufwand
niedrig

Komplexität
niedrig

Kosten
niedrig

3 https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/energie/heizen-und-warmwasser/heizkosten-sparen-thermostat-richtig-einstellen-und-wechseln-7940

4 https://www.umweltbundesamt.de/themen/gesundheit/umwelt-einfluesse-auf-den-menschen/schimmel/wie-luefte-ich-richtig-tipps-tricks-zur

2. Stoßlüften statt Kippen

1. **Dreh das Thermostat zu, bevor du das Fenster öffnest.** Ansonsten dreht die Heizung unnötig hoch. Nachdem du gelüftet hast, kannst du das Thermostat wieder zurückdrehen.
2. **Öffne Fenster ganz, am besten gegenüberliegende gleichzeitig.** Durch den Querdurchzug tauscht sich die Luft in Windeseile aus. Im Winter reichen dafür fünf Minuten, in der Übergangszeit zehn bis fünfzehn.
3. **Lüfte nach dem Duschen, Kochen und Wäschetrocknen sofort.** So geht die Feuchtigkeit raus, bevor sie in die Wände ziehen kann.

(i) Das gekippte Fenster ist ein teurer Kompromiss: Es kühlt die Wand rund ums Fenster dauerhaft aus und bringt kaum frische Luft in die Wohnung.

Für wen?
alle Haushalte (außer Passivhaus-bewohner*innen)

Zeitaufwand
niedrig

Komplexität
niedrig

Kosten
keine



Quelle: © Butwhosamy / Pexels

3. Wärme dort halten, wo sie hingehört

1. **Dichte undichte Stellen ab.** Dichtungsbänder oder Bürstendichtungen kosten nicht die Welt, halten aber wertvolle Energie im Innenraum – und eignen sich auch für Mietwohnungen.
2. **Isoliere Fenster mit Wärmedämmfolien nach.** Bei einfacher oder alter Doppelverglasung wirft eine transparente Low-E-Folie innen die Wärme in den Raum zurück, statt sie durch die Scheibe entweichen zu lassen.[5] Die Folie kostet wenige Euro pro Fenster und lässt sich beim Auszug rückstandsfrei entfernen.
3. **Nutze Rollläden und Vorhänge.** Die zusätzliche Schicht sorgt dafür, dass gerade bei alten Fenstern der Wärmeverlust nachts niedrig bleibt.
4. **Dämm zuerst im Haus.** An ein paar Stellen geht besonders viel Wärme verloren: der Kasten über dem Rollladen, die Wand hinter dem Heizkörper und Warmwasserrohre, die durch kalte Räume laufen. Für alle drei gibt's günstige Dämmmaterialien zum Selbernachrüsten – Dämmmatten für den Rollladenkasten [6], Reflexionsfolie hinter den Heizkörpern [7] und Dämmschläuche für die Rohre [8]. Zusammen kosten sie meist nur ein paar Euro, machen aber spürbar was aus.
5. **Du hast ein eigenes Haus? Dämme es.** Bei einem alten Haus sind der Austausch von Fenstern und die Dämmung von Fassade, Dach und Kellerdecke die wichtigsten Schritte für mehr Energieeffizienz. Dabei helfen dir Fachplaner*innen oder qualifizierte Energieberater*innen.

Für wen?
alle Haushalte

Zeitaufwand
niedrig bis hoch

Komplexität
niedrig bis hoch

Kosten
niedrig bis hoch

5 https://www.energie-fachberater.de/news/isolierfolie-an-fenster-und-heizkoerper-mindert-waerme-verluste.php
6 https://www.verbraucherzentrale.nrw/sites/default/files/2024-10/tt_sanierung_20241022_web.pdf
7 https://www.heizsparer.de/spar-tipps/heizkosten/mit-diesen-tipps-heizkosten-sparen
8 https://www.verbraucherzentrale.nrw/sites/default/files/2024-10/tt_sanierung_20241022_web.pdf

4. Stromfresser aufspüren

1. **Miss den Stromverbrauch deiner Geräte.** Kauf dir dafür ein Strommessgerät (Kosten: ca. 10 €) oder leihe es aus – die Verbraucherzentrale NRW in Bochum verleiht Messgeräte zum Beispiel kostenlos. Besonders relevant ist das für Kühl- und Gefriergeräte, Fernseher, Waschmaschinen, Trockner, o. Ä. Am besten du misst den Verbrauch über mindestens einen Tag oder sogar eine Woche, damit kurzfristige Veränderungen in der Nutzung das Ergebnis nicht zu stark beeinflussen.
2. **Prüfe vor allem ältere Geräte.** Je älter das Gerät, desto mehr Strom frisst es tendenziell. Der Austausch auf ein neueres, energieeffizientes Gerät rechnet sich in vielen Fällen in kurzer Zeit.
3. **Schalte den Standby-Modus ab.** Mit schaltbaren Steckdosenleisten für TV, Ladegeräte oder deinen Arbeitsplatz zuhause reduzierst du den Strom, der ins Leere läuft, und sparst damit schnell je nach Gerät 50 bis 100 € pro Jahr.[9]
4. **Vergiss das Warmwasser nicht.** Sparduschkopf und Strahlregler am Wasserhahn senken sowohl Heiz- als auch Wasserkosten, da du dadurch weniger Warmwasser verbrauchst.
5. **Denke an die kleinen Alltagsmomente.** 30 °C beim nächsten Waschgang, Wäscheständer statt Trockner und Deckel auf den Topf beim Kochen. Über die Zeit summieren sich Kleinigkeiten auf, und nach ein paar Mal hast du den Dreh raus und Energiesparen wird zur Gewohnheit. Mehr Energiespartipps findest du auf www.energiewechsel.de.[10]

(i) Sonne und Wind sorgen tagsüber für Spitzen im Netz. Es ist deshalb schlau, energieintensive Geräte wie Waschmaschine, Spülmaschine oder Trockner mittags laufen zu lassen oder nachts, wenn sonst wenig Strom verbraucht wird. Bei neuen, dynamischen Tarifen kann das deine Stromrechnung reduzieren.

Für wen?
alle Haushalte

Zeitaufwand
niedrig

Komplexität
niedrig

Kosten
niedrig bis mittel

5. Beraten lassen, bevor du dämmst

1. **Sammle relevante Unterlagen.** Das sind zum Beispiel die letzte Heizkostenabrechnung oder Stromrechnung, das Baujahr des Hauses sowie Fotos von Heizung und Fenstern.
2. **Sichere dir einen Platz bei „Auf geht's! Bochum spart Energie."** Vom 15. Oktober bis 15. Dezember 2026 kommt eine Energieberatung der Verbraucherzentrale NRW kostenlos zu dir nach Hause, schaut sich deine Wohnung oder dein Haus an und gibt dir hinterher ein schriftliches Protokoll mit konkreten Empfehlungen. Melde dich rechtzeitig an: Das geht nur vom 1. Oktober bis 1. Dezember 2026.
3. **Kläre bei größeren Vorhaben die richtige Reihenfolge.** Am sinnvollsten ist: erst Dach und Fenster dämmen, dann erst Heizung und Technik erneuern. Ein individueller Sanierungsfahrplan legt die beste Reihenfolge fest und wird sogar gefördert.
4. **Sieh nach, welche Förderungen es gibt.** Auf der Internetseite ALTBAUNEU Bochum findest du Förderprogramme von Bund, Land und Stadt an einem Ort gesammelt, dazu qualifizierte Energieberater*innen aus der Region.
5. **Beantrage die Förderung, bevor du eine Firma beauftragst.** Bei fast allen Förderprogrammen gilt: Der Antrag muss stehen, bevor die Arbeiten losgehen. Unterschreibst du zuerst den Auftrag, kann es sein, dass du dein Recht auf Förderung verlierst.

(i) Extra-Tipp für kleines Budget: Beziehst du Bürgergeld, Sozialhilfe, Grundsicherung oder Wohngeld, ist der Stromspar-Check der Caritas Bochum kostenlos für dich. Du bekommst zwei Hausbesuche, einen persönlichen Sparplan und ein Soforthilfe-Paket mit LEDs, Steckdosenleisten und Strahlreglern. Im Schnitt sparst du danach etwa 100 Euro im Jahr.

Für wen?
Eigentümer*innen, Eigentumsgemeinschaften

Zeitaufwand
1-2 Stunden für einen Termin

Komplexität
niedrig

Kosten
Beratung kostenlos

9 https://www.co2online.de/energie-sparen/strom-sparen/strom-sparen-stromspartipps/stromverbrauch-im-haushalt/

10 https://www.energiewechsel.de/KAENEF/Navigation/DE/Energiewissen/Praxiswissen/praxiswissen.html

Deine Angebote in Bochum

1. Auf geht's! Bochum spart Energie – Kostenlose Beratung zum Thema Energiesparen für Mieter*innen – Verbraucherzentrale NRW in Kooperation mit der Stadt Bochum
   Website: **https://www.verbraucherzentrale.nrw/auf-gehts-bochum-spart-energie-125209**

1. Energieberatung – Verbraucherzentrale NRW
   Website: **www.verbraucherzentrale.nrw/beratungsstellen/bochum-energie** & **www.verbraucherzentrale.nrw/energieberatung**

2. ALTBAUNEU Bochum
   Website: **alt-bau-neu.de/bochum**

3. Wohnraumförderung – Stadt Bochum
   Website: **www.bochum.de/amt-fuer-stadtplanung-und-wohnen/Dienstleistungen-und-Infos/Wohnraumfoerderung**

4. Stromspar-Check – Caritas Bochum
   Website: **www.stromspar-check.de**

5. Kurse zum Thema Energiesparen im Alltag – Volkshochschule Bochum
   Website: **vhs.bochum.de**

Wo gibt es weitere Infos?

Mehr über die Bochumer Nachhaltigkeitsstrategie
erfährst du unter: www.bochum.de/nachhaltig

Impressum

Herausgeberin
Stadt Bochum
Willy-Brandt-Platz 2-6
44777 Bochum

Kontakt

Stabsstelle Klima & Nachhaltigkeit
Rathaus Bochum
Willy-Brandt-Platz 2-6
44777 Bochum

klima-und-nachhaltigkeit@bochum.de

Text & Layout

NEW STANDARD.STUDIO GmbH

STADT BOCHUM