

# Mit diesen Tipps Geld und Energie sparen

Eine hohe Nebenkostenabrechnung ist kein Anlass zur Freude. Doch du kannst sowohl als Hausbesitzer wie auch als Mieter etwas gegen stetig steigende Energiekosten tun. Wir zeigen dir, wie!



Die Abrechnungen für Heizung und Strom sind sicher nichts, dem du mit Freude entgegenfieberst. Denn beides ist in Deutschland ausgesprochen teuer, beim Strom gehören wir sogar zur traurigen Weltspitze mit durchschnittlich 56 Cent pro Kilowattstunde.

Natürlich solltest du regelmäßig die Preise der Anbieter vergleichen und ggf. wechseln. Das ist gar nicht so schwer oder aufwendig, wie manch einer denkt. Und als Selbermacher kannst du durchaus noch auf andere Weise dafür sorgen, dass sich deine Verbräuche reduzieren und du so weniger zahlst. Das gilt für Hausbesitzer ebenso wie für Mieter.

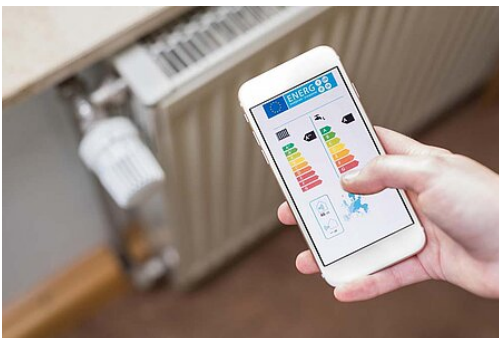


Foto: AdobeStock/schulzfoto

## Für Mieter und Besitzer: Heizungsreflektoren anbringen

In deinen vier Wänden befinden sich klassische wandmontierte Heizkörper? Dann werden diese meist energetisch unklug installiert sein – oftmals nämlich in Wandnischen unter dem Fenster, die dafür sorgen, dass die Wand an der Stelle dünner und somit wärmedurchlässiger ist. Ideal wäre es, wenn du die Heizkörper deinstallieren und die Wand dahinter mit Porenbeton verstärken würdest, um ihren Wärmedurchgangskoeffizienten zu verbessern. Das ist jedoch eine Option für Hausbesitzer und ist nur etwas für ohnehin umfassendere Renovierungsarbeiten – behalte es aber dafür gerne im Hinterkopf. Schon wenn du das nächste Mal neu tapezierst, kann es sich lohnen, diese Arbeiten anzugehen.

Eine simplere und schnellere Lösung sind Reflexionsmatten aus dem Baumarkt. Diese dämmen einerseits (wenn auch überschaubar) und reflektieren die ausgestrahlte Wärme andererseits wieder in den Raum.

Die Installation ist leicht:

1. Schneide die Folie so zurecht, dass sie den Außenmaßen des Heizkörpers entspricht.

2. Miss alle Halterungen, Rohrzuleitungen usw. ab, übertrage sie auf die Folie und schneide sie dort ein.

3. Schiebe die Folie zwischen Heizkörper und Wand und drücke sie an, damit der daran angebrachte Kleber hält. Achte aber auf eine lückenlose Verklebung, damit sich keine Luftfeuchtigkeit hinter der Folie staut – Schimmelgefahr.

Als Mieter musst du natürlich auch hier die Grundregel aller Maßnahmen beachten: Alles muss im Zweifelsfall bei einem Ausbau wieder rückgängig gemacht werden. Und natürlich solltest du von so einer dünnen Folie keine Wunder erwarten.



Foto: AdobeStock/anatoliy\_gleb

## Für Mieter und Hausbesitzer: Photovoltaik-Anlage installieren

Der günstigste Strom ist der, den du selbst erzeugst und verbrauchst. In diesem Sinne gibt es mit der Solaranlage eine Technik, die sowohl ausgereift wie rentabel ist. Allerdings ist die Installation einer Dachanlage anspruchsvoll. Denn hier treffen drei Gewerke aufeinander und du solltest nur in da als Selbsterbauer agieren, wo du äußerst firm bist:

1. Dachdeckertechnik, denn alles wird oberhalb der Eindeckung installiert, muss aber durch diese durchgeführt und befestigt werden.

2. Zimmermannstechnik, weil die Anlage auf dem Dachstuhl installiert werden muss. Das erfordert mitunter Umbauten, muss aber auch aus statischen Gesichtspunkten betrachtet werden – der Dachstuhl muss trotz des Anlagengewichts noch genügend Sicherheitsreserven für Wind- und vor allem Schneelasten haben.

3. Elektrotechnik, weil natürlich nicht nur alles angeschlossen werden, sondern auch von Gleich- in Wechselstrom umgewandelt und betriebssicher eingespeist werden muss.

Während so ein Projekt sicher nicht für Mieter zur Debatte steht, kannst du auch aber auch im Kleinen mit Balkon- oder Garagenanlagen etwas für deine Stromkosten tun. Dabei handelt es sich um sogenannte Stecker-Solargeräte, die im Handumdrehen an Balkongittern, auf Carports, Terrassendächern usw. installiert werden können. Hierbei musst du nur einen sonnengünstigen Standort bei dir lokalisieren. Dann wird die Platte dort entweder angeschraubt oder, je nach Konstruktion, eingehängt – kaum kniffliger als der Aufbau eines Schrankes. Du brauchst nur einen Elektriker, wenn dein System eine sogenannte Einspeisesteckdose benötigt. Ansonsten

genügt ein normaler Schuko-Stecker und auch die Spezialdose ist leicht ausgetauscht.

**Aber auch hier gilt natürlich:** Zwischen einer echten und selbst kleinen PV-Dachanlage und einem Stecker-Solargerät liegen ganze Leistungswelten.



Foto: AdobeStock/M.Frommherz

### Für Hausbesitzer: Heizkörper erneuern

Heizkörper setzen sich innen mit den Jahren durch Kalk und andere Wasserbestandteile zu. Das sorgt dafür, dass mehr Wärmeenergie für die gleiche Zimmertemperatur nötig ist. Und außen werden sie ständig von neuen Modellen in den Schatten gestellt, die eine deutlich größere Oberfläche haben und somit effektiver abstrahlen. Wenn du Hausbesitzer bist und deine Heizkörper mindestens 20 Jahre alt sind, kannst du deshalb durch einen Austausch mitunter viel sparen:

1. Miss sorgfältig die Abmessungen der alten Heizkörper sowie die Abstände von Vor- und Rücklauf. Kaufe erst darauf basierend die neuen Stücke.
2. Wenn du die Heizkörper lackieren willst, mache es im ausgebauten Zustand und nimm besser Sprühfarbe – die deckt auch in dünneren Schichten und hemmt die Abstrahlung nicht so sehr wie aufgepinselte Farbe. Diese ist mangels Sprühnebel aber eine deutlich bessere Option, um montierte Heizkörper zu streichen.
3. Schalte in jedem Fall die Heizungsanlage aus, drehe die Heizkörper voll auf und lass im Keller das Wasser ab. Öffne dann an den Heizkörpern die Entlüftungsventile.
4. Schraube erst die Leitungen ab. Mit einem Helfer (Heizkörper sind schwer) löst du dann auch die Wandhalterungen.

Der Umbau erfolgt prinzipiell spiegelbildlich. Mitunter wirst du jedoch für die Anschlüsse Adapter benötigen. Und: Gehe beim Einhanfen äußerst sorgfältig vor, damit alles dicht ist.



Foto: AdobeStock/Fotocam

### Für Mieter und Hauseigentümer: Dimmerschalter nachrüsten

Eigentlich sind Lichtschalter digital: Sie können nur ein- und ausschalten. Damit liefern sie dir aber nur zwei Verbrauchsoptionen: Ganz oder gar nicht. Allerdings gibt es für die Einbaumaße normaler Unterputzschalter auch verschiedene Dimmer-Konstruktionen. Sofern du über dimmbare LED-Leuchtmittel in den Leuchten verfügst, kannst du sie einbauen:

1. Schalte alles gemäß der fünf Sicherheitsregeln des VDE spannungsfrei und

beachte auch unsere zusätzlichen Sicherheitsregeln.

2. Entferne die Blende des Schalters und löse dann die Klemmschrauben.  
Anschließend löst du die Anschlussdrähte.

3. Schließe den Dimmerschalter an und baue alles komplett zusammen. Erst dann schaltest du die Spannung wieder ein und überprüfst alles.

**Der Vorteil:** Du kannst das Licht nur so hell „drehen“, wie es situationsbedingt nötig ist. Obendrein kannst du ganz einfach für Stimmungslicht sorgen.



Foto: AdobeStock/auremar

## Für Hausbesitzer: Tür- und Fensterdichtungen austauschen

Dichtungen sind im Mietrecht leider Sache des Vermieters. Das heißt, grundsätzlich solltest du hier unbedingt nur mit seinem Einverständnis vorgehen. Als Hausbesitzer hast du es viel leichter. Gut so, denn Dichtungen von Türen und Fenstern unterliegen ständigem Verschleiß durch Temperaturwechsel, Öffnungsvorgänge und Ausgasen von Weichmachern. Nach einigen Jahren werden sie steif, brüchig, lassen mehr Wärme hindurch. Auch hier ist der Austausch leicht und wirksam:

1. Prüfe, ob es irgendwo ein Typenschild gibt. Damit kannst du die passende Dichtung gleich beim Hersteller ordern. □
2. Falls nicht: Löse die Dichtung an, schneide sie durch, übertrage ihr genaues Profil auf ein Blatt Papier – es gibt zahlreiche unterschiedliche Profile, messen allein genügt hier nicht.
3. Entferne die Altdichtung, hierbei helfen dir Kunststoffkeile und -spachtel. Äußerste Vorsicht mit Metallwerkzeugen, gerade bei Holz- und Kunststofffenstern bzw. -türen!
4. Reinige die gesamte Dichtfläche sorgfältig mit Haushaltsreiniger und lass alles trocknen.
5. Beginnend in einer Rahmenecke drückst du nun die neue Dichtung in ihre Nut. Arbeite dich zentimeterweise vor und schneide erst den Überstand ab, wenn die ganze Dichtung fest ist. Verklebe dann die Stöße mit speziellem Dichtungskleber. Zuletzt kannst du mit Sprühöl die Fenstermechaniken behandeln. Auch eine hauchdünne Schicht Dichtungspflegemittel bietet sich an, um den neuen Stücken optimale Bedingungen zu geben.



Foto: AdobeStock/photo 5000

## Für Mieter und Hausbesitzer: Rohrdämmungen nutzen

Gibt es bei dir (vielleicht im Keller) warmwasserführende, blanke Rohrleitungen? Dann vergeudest du bares Geld, vor allem außerhalb der Heizperiode oder in generell wenig-/ungeheizten Räumen.

Dabei ist die Lösung wirklich einfach. Du musst nur den Rohrdurchmesser und die Gesamtlänge der Rohre ermitteln. Passend dazu gibt es in Baumärkten verschiedene Dämmschläuche. Sie sind geschlitzt, müssen nur über die Rohre geschoben und dann die selbstklebenden Enden zusammengedrückt werden.

Auch wenn du Rohrwinkel dämmen willst, ist es simpel: Schneide die Enden zweier Dämmschläuche mit der jeweiligen Winkelhalbierenden ab und verklebe sie mit wärmebeständigem, doppelseitigem Klebeband.

## Für Hausbesitzer: Rollladenkastendämmungen montieren

Rollladenkästen werden zwar schon seit geraumer Zeit serienmäßig gedämmt, jedoch lässt sich hier praktisch immer noch ein bisschen mehr herausholen. Auch hierfür hält der Fachhandel fertige Sets bereit. Du musst nur folgendes tun:

1. Ziehe den Rollladen ganz nach oben. Entferne dann die Innenabdeckung des Rollladenkastens.
2. Miss die Breite, Tiefe und die Höhe des Kastens.
3. Kaufe dir das Dämmungsset. Es enthält feste Dämmprofile sowie typischerweise Kleber oder Klebebänder – falls nicht, benötigst du noch Montagekleber und eine Kartuschenpresse.
4. Markiere an der Kasteninnenseite, bis wohin der aufgewickelte Rollladen reicht, dann lass ihn ganz herab.
5. Saug den Kasten gründlich aus. Wische ihn anschließend mit Glas- oder einem anderen schnelltrocknenden Reiniger sorgsam aus.
6. Schneide die Dämmung zu, füge sie ein und klebe sie nach Anleitung fest. Typischerweise ist es eine flache Matte für die Unterseite des Kastens, Seitenteile sowie ein Viertelbogen, der sich über die Rück- und Oberseite des aufgerollten Rollladens spannt.

Danach solltest du, bevor du den Kasten wieder verschließt, unbedingt den Rollladen von einem Helfer hochziehen lassen und dabei alles sichtprüfen. Die Dämmung darf sich nicht bewegen – sonst scheuert der Rollladen daran und wird sie mit der Zeit durchscheuern.

## Über die DIY Academy

Als Schulungsinstitut informiert und berät die DIY Academy rund um das Heimwerken in Haus und Garten. Die DIY Academy möchte Menschen mit kreativen Ideen inspirieren und ihnen das nötige Know-how vermitteln, mit dem sie ihr Zuhause selbst gestalten können. Versierte Heimwerker sollen sich ebenso angesprochen fühlen wie Selbermacherinnen mit grundlegenden Kenntnissen und Neulinge ohne Praxiserfahrung.

## Unsere Schulungs- & Trainingsangebote

Wir machen dich fit für dein nächstes DIY-Projekt: In unseren Kursen, Online-Seminaren und Beratungen lernen die Teilnehmenden ganz praktisch zusammen mit unseren DIY-Profis – auch für dein persönliches Projekt bekommst du das nötige Wissen und viele Tipps & Tricks.

[Mehr erfahren](#)

## Du möchtest nichts mehr verpassen?

Dann abonnieren unseren Newsletter und bleibe immer auf dem Laufenden!

[Jetzt anmelden](#)

## Folge uns auch auf:

- Pinterest: [www.pinterest.com/diyacademy](https://www.pinterest.com/diyacademy)
- YouTube: [www.youtube.com/DIYAcademyTV](https://www.youtube.com/DIYAcademyTV)
- Facebook: [www.facebook.com/doityourself.academy](https://www.facebook.com/doityourself.academy)
- Instagram: [www.instagram.com/doityourself.academy](https://www.instagram.com/doityourself.academy)