



## **WARUM IST ENERGIE- SPAREN JETZT SO WICHTIG?**

Viele Haushalte gehen schon lange sorgsam mit Energie um. Aber gerade steigen die Energiepreise stark an, besonders für Gas. Keine Energie zu verschwenden, ist deshalb **JETZT** besonders wichtig. Helfen Sie mit!

Die Bundesregierung plant Entlastungen für Verbraucherinnen und Verbraucher. Trotzdem können wir alle mithelfen, den Energieverbrauch so gering wie möglich zu halten.

Das schont den Geldbeutel und es schützt das Klima. Und es hilft, damit wir gut über den Winter kommen, auch wenn das Gas knapp ist.

**Wir geben Tipps, wie Sie schnell und einfach Energie sparen können.**

## **NOCH MEHR ENERGIESPARTIPPS:**

[www.verbraucherzentrale.nrw/energiepreise](http://www.verbraucherzentrale.nrw/energiepreise)  
[www.stromspar-check.de](http://www.stromspar-check.de)

# **Einfach Energie sparen**



Die Energiepreise explodieren – wir geben nützliche Tipps, wie Sie Ihre (Mehr-)Kosten senken können.

## HEIZKOSTEN SENKEN

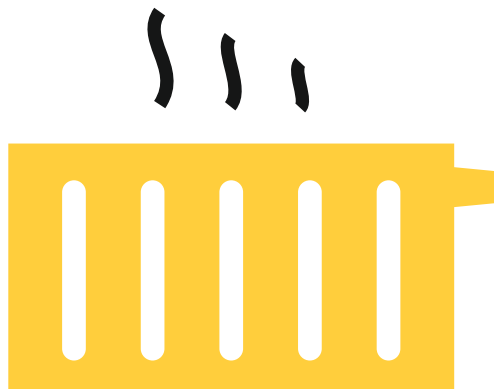
**Thermostatköpfe richtig einstellen:** Die Stufe 2 bei Standard-Thermostaten entspricht etwa 16°C, Stufe 3 etwa 20°C und Stufe 4 etwa 24°C. Stufe 3 ist oft die richtige Wahl. Pro Grad weniger sparen Sie ca. 6% Heizkosten.

**Heizung nachts und bei Abwesenheit absenken:** Stellen Sie die Thermostate dann auf Stufe 2. Das spart Energie und hält die Mindesttemperatur auf 16°C. Wenn Sie auf Stufe 3 hochdrehen, wird es schnell wieder warm. Auch in ungenutzten Räumen reicht Stufe 2. Schließen Sie Zimmer-türen, damit die warme Luft nicht in kältere Räume entweichen kann.

**Heizkörper nicht mit Vorhängen verdecken und keine Möbel davorstellen.** Die Wärme kann sich sonst nicht richtig verteilen und Sie benötigen mehr Energie für das Aufheizen der Räume. Jeder Heizkörper sollte gut zu sehen sein, damit die Raumluft ihn ungehindert überströmen kann.

**Richtiges Lüften sorgt für frische Luft und vermeidet Schimmel.** Fenster ganz öffnen und kurz, aber intensiv lüften. In der Heizperiode nicht mit gekipptem Fenster lüften.

**Thermostate beim Lüften herunterdrehen:** Sonst „denkt“ Ihre Heizung, dass der Raum kalt ist und stärker beheizt werden muss. Am besten erst ein paar Minuten nach dem Schließen der Fenster wieder auf Stufe 3 drehen.



## WARMWASSER-KOSTEN SENKEN

**Warmwasser** verbraucht viel Energie – ob es elektrisch erhitzt wird oder durch Ihre Heizungsanlage. Hier können Sie viel sparen:

**Duschen ist die bessere Alternative:** Ein Vollbad verbraucht 3- bis 5-mal mehr Wasser und Energie als ein kurzes, aber ausreichendes Duschbad (5–6 Minuten).

**Sparduschköpfe oder Strahlregler am Wasserhahn** erzeugen mit weniger Wasser einen angenehmen Strahl.

**Händewaschen:** Kaltes Wasser mit Seife reicht in der Regel aus. Der Wasserhahn muss nicht immer ganz geöffnet werden.

**Einhebelmischer immer auf „kalt“ stellen.** Nur wenn Sie warmes Wasser möchten, stellen Sie auf „warm“ und regeln nach dem Waschen sofort zurück auf „kalt“. Wenn der Hebel in Mittelstellung bleibt, wird immer warmes Wasser verbraucht, auch wenn Sie dieses gar nicht benötigen.

**Wasser nie unnötig laufen lassen.** Also beim Einseifen unter der Dusche, beim Händewaschen oder Zähneputzen zwischendurch immer den Wasserhahn wieder zudrehen.

**Spülen Sie nicht unter fließend warmem Wasser.** Besser Stöpsel in den Abfluss und mit gefülltem Becken spülen.

**Warmwasserspeicher („Boiler“):** Stellen Sie nur die tatsächlich benötigte Temperatur ein. Sonst muss das unnötig aufgeheizte Wasser mit Kaltwasser gemischt werden, um es wieder herunterzukühlen. An Handwaschbecken (z. B. Gäste-WC) kann das Gerät ganz ausbleiben.

**Elektrische Durchlauferhitzer** brauchen besonders viel Strom. Deshalb auf die kleinstmögliche Stufe stellen, so dass Sie kein kaltes Wasser mehr zumischen müssen.



## STROMKOSTEN SENKEN

**Kühlschrank richtig einstellen:** Wenn die Temperatur um 1°C erhöht wird, senken Sie den Stromverbrauch um etwa 6%. Im Kühlfach reichen 7°C völlig aus. Das erreichen Sie oft mit einer Einstellung auf Stufe 1–2. Im Gefrierfach sind minus 18°C optimal.

**Spülmaschine** möglichst voll machen, dann läuft sie nicht so oft. Nutzen Sie das ECO-Programm oder niedrige Temperaturen von 45°C bis 55°C. Vorspülen ist meist nicht nötig – nur grobe Speisereste mit wenig Kaltwasser vorher abspülen. Den Rest erledigt die Maschine.

**Waschmaschine:** Waschen Sie mit 30°C bis 40°C. Das reicht bei normal verschmutzter Alltagswäsche völlig aus und Ihre Kleidung hält länger. ECO-Programme sind noch sparsamer, obwohl sie länger dauern. Trocknen Sie Ihre Wäsche an der Luft statt im Wäschetrockner. Dies geht auch im Winter.

**Beleuchtung:** Wenn Sie noch Glühlampen oder Halogenlampen haben, ersetzen Sie diese durch LEDs. Das spart bis zu 90% Strom.

**Kochen** Sie mit Deckel. Bei vielen Speisen (z. B. Kartoffeln, Gemüse oder Eier) reicht dann eine Tasse Wasser aus. Das Essen wird im heißen Dampf gar.

**Geräte ausschalten,** wenn sie nicht benutzt werden. Das gilt für PC, Fernseher, Playstation – eigentlich für alle Geräte.

