

# So können Sie Energie sparen.

Strom und Gas werden teurer.  
Wenn Sie weniger Strom und Gas verbrauchen,  
sparen Sie also Geld.  
Und Sie schützen die Umwelt.  
Zum Strom- und Gas-Sparen sagt man auch:  
Energie-Sparen.  
Wir haben hier Tipps für Sie.



## Sparsam Heizen

Heizen verbraucht viel Energie.  
Das kann teuer werden.  
Drehen Sie deshalb Ihre Heizung runter.

Diese Temperaturen reichen aus:  
Schlafzimmer: Stufe 2-3, 16 -18°C  
Küche: Stufe 2-3, 16-18°C  
Wohnzimmer und Kinderzimmer: Stufe 3, 20°C  
Bad (wenn Sie im Raum sind): Stufe 3-4, 22°C  
Jedes Grad weniger spart Energie.  
Wenn Sie das Thermostat auf 3 stellen,  
sind es im Raum 20 Grad.



Wenn es einem zu kalt ist,  
kann man einen Pullover überziehen.

Wie warm es ist,  
können Sie mit einem  
Raum-Thermometer überprüfen.

Stellen Sie keine Möbel vor Ihre Heizung.

## Lüften

Auch Lüften ist wichtig.  
Am besten ist Stoß-Lüften.  
Dazu machen Sie das Fenster ganz weit auf.  
Drehen Sie in der Zeit die Heizung auf 0.  
Einige Minuten reichen oft schon.

Dann ist die ganze Raum-Luft ausgetauscht.  
Das sollten Sie alle 2 bis 3 Stunden machen.



## Wäsche waschen

Waschen Sie Ihre Kleidung nur,  
wenn sie dreckig ist.  
Die Waschmaschine soll voll beladen sein.  
Sie können einzelne Flecken  
auch mit der Hand auswaschen.  
Zum Beispiel am Wasch-Becken.



Viele Waschmaschinen haben  
ein ECO-Programm.  
ECO bedeutet: ökologisch.  
Das ECO-Programm dauert oft länger.  
Aber es verbraucht weniger Energie  
als andere Wasch-Programme.  
Am besten waschen Sie Ihre Wäsche also  
im ECO-Programm bei 30 oder 40 Grad.

Trocknen Sie Ihre Wäsche bei gutem Wetter  
am besten an der frischen Luft.  
Oder am geöffneten Fenster.  
Für kalte und regnerische Tage gibt es vielleicht  
einen Trocken-Raum in Ihrem Haus.  
Verzichten Sie auf einen elektrischen Trockner.  
Denn Trockner verbrauchen viel Energie.



## Duschen

Häufiges, langes Duschen verbraucht viel Wasser und Energie. Darum duschen Sie am besten kurz und nicht zu heiß. Machen Sie das Wasser beim Einseifen kurz aus.

Eine kurze Dusche ist immer besser als Baden. Denn eine volle Bade-Wanne verbraucht viel mehr Wasser und Energie.

Beim Händewaschen reicht kaltes Wasser.



## Beleuchtung

Machen Sie das Licht erst an, wenn es im Zimmer zu dunkel ist. Machen Sie immer das Licht aus, wenn Sie aus dem Zimmer gehen. Benutzen Sie LED-Lampen.



## In der Küche

### Kochen

Sie wollen Nudeln oder Eier kochen? Dann erwärmen Sie das Wasser vorher im Wasser-Kocher. Dann gießen Sie es in den Topf. und stellen die Herd-Platte an. So sparen Sie Geld.

Machen sie immer einen passenden Deckel auf ihre Töpfe. Außerdem sollte die Größe der Töpfe immer zur Größe der Herd-Platte passen. Auch das spart beim Kochen Energie.

## Kühlschrank richtig nutzen

Wie kalt ist ihr Kühlschrank eingestellt?

Eine Kühl-Temperatur von 7 Grad reicht aus.

Kältere Temperaturen verbrauchen unnötig viel Strom.

Sie haben gekocht.

Jetzt ist noch etwas übrig.

Stellen Sie das Essen nicht heiß in den Kühlschrank.

Das verbraucht viel Energie.

Lassen Sie es vorher abkühlen.

Dann können Sie es in den Kühlschrank stellen.

Öffnen Sie die Kühlschrank-Tür immer nur kurz.

Öffnen Sie die Tür nicht zu häufig.

Denn das verbraucht Energie.

## Spül-Maschine

Spül-Maschinen brauchen weniger Wasser als das Spülen von Hand.

Wichtig ist:

Die Maschine sollte voll beladen sein.

Nutzen Sie das Spar-Programm.

Das verbraucht weniger Wasser und Energie.



## Elektrische Geräte

Fernseher und Computer können auf Standby gestellt werden.

Das spricht man so: Ständ-bei.

Das heißt:

Die Geräte laufen nicht mehr.

Aber sie sind trotzdem nicht richtig ausgeschaltet.

Standby verbraucht unnötig Strom.

Das kostet dann Geld.

Darum ist es besser, die Geräte richtig auszuschalten.

Drücken Sie den Aus-Knopf.

Oder ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose.

Ziehen Sie auch Lade-Geräte nach dem Aufladen aus der Steckdose.

Das spart Strom und Geld.

