

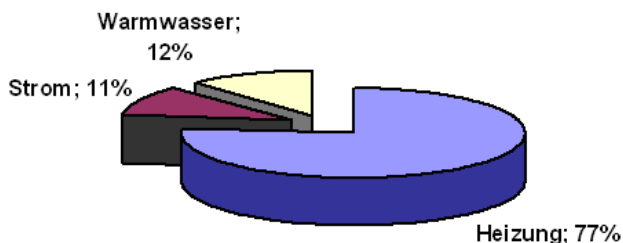
### Energie-Spar-Tipps

Die meisten von uns denken sich: "Energie sparen, na klar – aber nur wenn es nichts kostet!". Umsonst gibt es Nichts; ein wenig Einsatz muss schon sein! Es benötigt nur ein wenig Zeit, ein bisschen Disziplin und eventuell ein paar Euro. Am Ende steht aber bares Geld, das ohne großen Aufwand eingespart werden kann und für andere Dinge zur Verfügung steht.

In den folgenden Tipps behandeln wir ausschließlich Einsparungsmöglichkeiten rund um den Haushalt. Natürlich ist nicht jeder Haushalt gleich. Die einen wohnen als Familie oder Wohngemeinschaft zusammen; die anderen leben alleine. Egal wie viele Personen zu einem Haushalt gehören, jeder kann seinen Beitrag zum Energiesparen leisten.

Bevor wir aber zu den eigentlichen Tipps kommen sollten wir uns einmal anschauen wofür Energie im Haushalt benötigt wird.

#### Energieverbrauch im Haushalt



Der Verbrauch kann also - wie oben im Diagramm gezeigt - in Strom, Warmwasser und Heizung unterteilt werden. Dabei kommt es nicht darauf an welche Art von Energiequelle genutzt wird (z. B. Öl, Gas oder Strom für Heizung) da die Vermeidung von „Mehrverbrauch“ grundsätzlich gleich ist.

Wenn wir in diesen drei Bereichen Energie einsparen wollen, bedeutet es nicht, dass man im Dunkeln sitzt, kalt duscht, im Winter nicht heizt und es nur noch kalte Küche gibt.

#### Bestes Beispiel: Stromverbrauch

An der unteren Tabelle können Sie ablesen, wie viel Geld im Verlauf eines Jahres nur bei den Stromkosten eingespart werden könnte. Der

Berechnung liegen die aktuellen Strompreise des größten örtlichen Stromanbieters zugrunde.

Personen im Haushalt	Verbrauch kWh im Jahr	Stromkosten pro Jahr	Einsparmöglichkeit bis zu:
1	1.600	301,44 €	<b>100,48 €</b>
2	2.800	527,52 €	<b>175,84 €</b>
3	3.900	714,87 €	<b>238,29 €</b>
4	4.500	824,85 €	<b>274,95 €</b>
5	5.300	971,49 €	<b>323,83 €</b>

\*Alle Angaben im Durchschnitt, ohne Grundpreise und Gewähr!

Sie sehen, mit der Beachtung der folgenden Regeln kann eine Menge Geld eingespart werden.

### Energie-Spar-Tipps:

#### Strom

##### Allgemein:

1. Das Licht in Räumen ausschalten in denen sich niemand aufhält.
2. Glühlampen die ständig im Betrieb sind sollten durch Energiesparlampen ersetzt werden.
3. Viele Halogenstrahler sind „Stromfresser“, besser durch normale Lampen ersetzen.
4. Fernseher, DVD-Player Computer, Spielekonsolen sowie HiFi-Geräte immer am Hauptschalter abschalten und nicht im Stand-By Modus betreiben. Noch besser ist eine zusätzliche Schalterleiste, da die Geräte auch noch Strom ziehen, wenn sie „ausgeschaltet“ sind.

##### Küche:

5. Auf alte Geschirrspülmaschine verzichten. Allerdings können neuere Maschinen im Energieverbrauch günstiger sein, als mit der Hand zu spülen.
6. Den Kühlschrank nicht direkt neben den Herd stellen.
7. Kühl- bzw. Gefrierschrank nicht zu lange offenstehen lassen.
8. Beim Kochen darauf achten, dass Topf oder Pfanne auf die Kochstelle passt (nicht zu groß oder klein).
9. Um die Garzeit zu verkürzen immer mit Deckel kochen und Restwärme nutzen.

### Waschen/Trocknen:

10. Waschmaschine nie für wenige Teile anstellen sondern immer gut befüllen.
11. Generell auf Vorwäsche verzichten.
12. Wäsche die nicht stark verschmutzt ist mit kleiner Gradzahl waschen. Meistens reichen 30 - 40 Grad.
13. Grundsätzlich auf den Einsatz von Wäschetrocknern verzichten. Wenn es sich nicht vermeiden lässt, immer die Angaben des Herstellers beachten (Befüllung, Trockenzeit usw.)!

### **Achtung!**

**Es gibt einige neue Stromanbieter auf dem Markt. Erkundigen Sie sich wer eventuell in Frage kommt und vergleichen Sie die Preise. Siehe z.B.: [www.verivox.de](http://www.verivox.de)**

### **Heizung**

1. Heizkörper müssen die Wärme frei in den Raum abstrahlen können. Davor stehende Möbel bzw. davor hängende Gardinen verhindern die Wärmeabgabe.
2. Die Heizung bei Abwesenheit oder Nacht niedriger stellen aber nicht ganz ausschalten.
3. Türen von geheizten Räumen immer geschlossen halten.
4. Fenster (außer Thermopfen) immer gut abdichten. Entsprechendes Material (Dichtungsband) gibt es im Baumarkt.
5. Zugluft an Eingangstüren vermeiden (Türrolle).
6. Kein häufiges und unnötig langes Fensteröffnen. Morgens die Räume gut durchlüften und mehrmals am Tag kurz Frischluft herein lassen (Stoßlüften).

### **Achtung!**

**Ab 20°C Raumtemperatur entspricht jedes weitere Grad etwa 6% Mehrverbrauch an Heizenergie!**

### **Warmwasser**

1. Duschen statt baden. Eine Badewanne benötigt ca. 3x mehr Energie als eine kurze Dusche. (3 Min).
2. Während des Einseifens das Wasser abstellen.
3. Durchlauferhitzer nicht mit der höchsten Heizleistung betreiben.
4. Untertisch-Warmwasserspeicher halten eine bestimmte Wassermenge permanent heiß. Deshalb bei Nichtgebrauch ausschalten.

durchführen lassen. Dafür wurden Langzeitarbeitslose zum Stromsparhelfer fortgebildet.

Mehr Infos dazu bei: [www.stromspar-check.de](http://www.stromspar-check.de) und

[www.verbraucherzentrale-energieberatung.de](http://www.verbraucherzentrale-energieberatung.de)

### **Weitere Informationen:**

HAZ Arbeit und Zukunft  
Beratungsstelle für Erwerbslose

Am Walzwerk 19  
45527 Hattingen  
02324 / 591 – 151  
02324 / 591 – 150

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



ESF  
in Nordrhein-  
Westfalen  
*in Menschen investieren.*



EUROPÄISCHE UNION  
Europäischer Sozialfonds

Verbraucherzentralen bieten Tipps und Hilfestellungen zum Strom sparen an und außerdem kann man einen so genannten „Stromspar-Check“