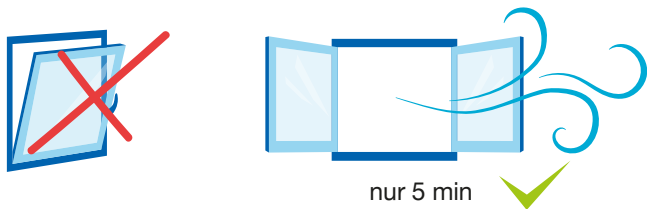


HEIZEN UND LÜFTEN

Beim Heizen bedeutet jedes zusätzliche Grad eine Steigerung des Verbrauchs um 6 % bis 12 %. Heizkörper sollen nicht verdeckt oder zugestellt sein.

Das Schließen von Rollläden über Nacht verringert die Wärmeverluste um 20 % bis 30 %. Undichte Fensterrahmen können mit Klebebändern günstig isoliert werden.

Für frische Luft und gegen Schimmelbildung mehrmals am Tag die Fenster ganz und gleichzeitig für 5 Minuten öffnen. Währenddessen Thermostatventile schließen. Bei auf Kipp gestellten Fenstern geht viel Energie verloren und das Risiko für Schimmelbildung steigt.



Auch zum Aufheizen Thermostatventile genau auf die gewünschte Temperaturstufe stellen (z. B. auf 3 statt auf 5). Durch eine höhere Stufe wird es nicht schneller warm, sondern am Ende wärmer (und teurer) als man es haben möchte.

Heizungen nachts herunterstellen, ebenso bei längerer Abwesenheit.



Wasser mit dem Wasserkocher erhitzen und dem Topf einen Deckel geben. Wasser im Topf erhitzen verbraucht mehr Gas und Strom als ein Wasserkocher.



KONTAKTAUFNAHME

Bei Zahlungsschwierigkeiten und Fragen zu wirtschaftlichen Hilfen vereinbaren Sie bitte einen Termin mit einer Beratungsstelle in Ihrer Nähe:

www.diakoniehilfe.de

Dieser Flyer wurde weitergegeben von:

Diakonie 
in Niedersachsen

Herausgeber
Diakonisches Werk evangelischer Kirchen in Niedersachsen e.V.
Ebhardtstraße 3A / 30159 Hannover
Telefon 0511- 3604-0

Das Konzept für diesen Flyer wurde entwickelt vom Diakonischen Werk des Ev.-luth. Kirchenkreises Rotenburg und dem Kirchenkreis Bremervörde Zeven.
Vielen Dank für die Überlassung!



Diakonie 
in Niedersachsen

ENERGIE TIPPS



LICHT – KÜHLEN UND GEFRIEREN
WASCHEN UND TROCKNEN
WARMWASSER HEIZEN UND LÜFTEN

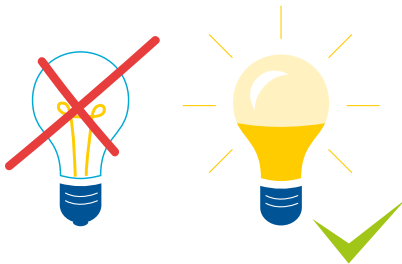
Uns ist allen klar: Die Energiekosten werden in den nächsten Monaten steigen und damit auch die finanziellen Belastungen.

Die Sozial- und Schuldenberater*innen der Diakonie in Niedersachsen sind für Sie in dieser Situation ansprechbar und können mit Ihnen gemeinsam Lösungen erarbeiten, sollten z. B. Energiesperren drohen.

Damit die Kosten nicht zu hoch werden, haben wir einige Tipps für Sie zusammengestellt, wie Sie weniger Energie verbrauchen können.

LICHT

Licht aus, auch wenn man nur 5 Minuten den Raum verlässt – es lohnt sich! Ein- und Ausschalten verursachen weder einen höheren Stromverbrauch, noch senkt es die Lebensdauer von **LED-Lampen**.



Glühlampen/Halogenstrahler durch LEDs ersetzen. Das reduziert den Stromverbrauch um 80 %. Der höhere **Anschaffungspreis** wird schon im ersten Jahr eingespart.

Tageslicht nutzen: z. B. den Esstisch ans Fenster stellen.

Nur dort Licht machen, wo es **gebraucht** wird.

Weißer Wände und helle, gut reflektierende Lampenschirme wählen.

Automatische **Zeitschaltuhren** können Kosten für Beleuchtung massiv senken – gibt es für drinnen und draußen.

KÜHLEN UND GEFRIEREN

Die **richtige Temperatur**: + 7° C Grad Kühlschrank, - 18° C Grad Gefrierschrank.

Kühl- und Gefrierschrank **nur kurz öffnen**. Was wo liegt, auf einem Zettel notieren, um Lebensmittel schnell zu finden.

Speisen **erst abkühlen lassen** und dann in den Kühlschrank stellen. Gefrorene Sachen im Kühlschrank auftauen (nicht in Mikrowelle oder Herd).

Kühl- und Gefriergeräte an einem möglichst kühlen Platz aufstellen (nicht neben dem Herd).

Abluftgitter freihalten. Aufgestaute Wärme erhöht den Stromverbrauch.

Eis an den Wänden vom Gefrierfach entfernen. Eine Schicht von nur 5 Millimetern erhöht den Stromverbrauch um bis zu 30 %.

WASCHEN UND TROCKNEN

Waschmaschine immer **voll beladen** (nur noch eine Handbreit Platz).

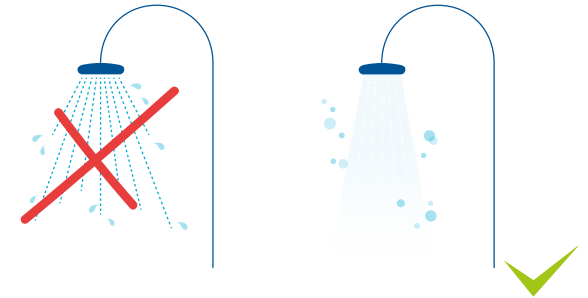
Eco-Programme nutzen. Sie bedeuten längere Einwirkzeit, also Waschkdauer, senken aber die Waschtemperatur und so den Stromverbrauch.

Die Hälfte des Stroms wird gespart, wenn Wäsche nicht bei 60° C, sondern **nur bei 40° C** gewaschen wird. „Kochwäsche“ wird auch häufig bei 60° C einwandfrei sauber. Für stark verschmutzte Wäsche Hygienespüler nutzen.



Möglichst **hohe Schleuderdrehzahl** (mind. 1200 Umdrehungen pro Minute) wählen, das beschleunigt das Trocknen. Wäsche an der frischen Luft/im Keller/ auf dem Dachboden trocknen. Trockner voll beladen und nicht übertrocknen.

WARMWASSER



Duschen ist sparsamer als Baden!

Wasser beim Einseifen und Shampooieren nicht laufenlassen. Spart bis zu 50 % Wasser, Energie und Geld.

Spülen mit der **vollen Spülmaschine** ist billiger als Spülen mit der Hand. Beim Spülen mit der Hand: Wasser ins Waschbecken einlassen, nicht laufen lassen!

Wasser nur so stark erwärmen, wie nötig. Im Warmwasserspeicher sind 60° C sinnvoll, beim Durchlauferhitzer 38° C.

Wasserhahn-Hebel immer nach rechts (kalt) drehen, auch in der Küche. Steht der Hebel mittig, springt jedes Mal die Heizung/der Durchlauferhitzer an, sobald der Hebel nach oben bewegt wird.