



Tipps zum Heizen

Wie heize ich sparsam?



1. Thermostat richtig einstellen

Thermostat bei 2-3 einstellen = ca. 16-20 Grad:

- 2 ca. 16 Grad
- 3 ca. 20 Grad
- 4 ca. 24 Grad (teuer!)

NICHT unter 16 Grad einstellen es entsteht SCHIMMELGEFAHR

Wie heize ich richtig?

Wenn möglich:

- Keine Gardinen / Möbel vor die Heizung hängen / stellen
- Heizungen entlüften

Wie kann ich Heizenergie sparen?

- Rollladen oder dicke (kurze) Vorhänge vorm Fenster benutzen
- Zugluftstopper für Türen benutzen



- Zimmertüren schließen
- Fenstern abdichten lassen

Wie lüfte ich richtig?

- Regelmäßig lüften, denn Duschen, Wäsche trocknen, und Kochen bringt Feuchtigkeit in die Wohnung
- Im Winter:
 - Fenster **besser weit öffnen** für 5-10 Minuten
 - Wenn Fenster gekippt: 15-30 Minuten

ACHTUNG:

Heizlüfter und Infrartheizung
sind keine sparsamen
Alternativen man sollte dies
vermeiden

Einfache Stromspartipps für den Haushalt

Kühlschrank

1. Stellen Sie die Temperatur im Kühlschrank richtig ein: 7 °C im oberen Fach reichen vollkommen aus. Wenn Sie die Temperatur um nur 1 °C niedriger stellen, steigt Ihr Stromverbrauch bereits um etwa 6 %.
2. Stellen Sie die Temperatur im Gefrierschrank richtig ein: Minus 18 °C sind optimal.
3. Halten Sie die Türen von Kühl- und Gefrierschrank nicht zu lange offen und schließen Sie diese so schnell wie möglich wieder.
4. Halten Sie den Gefrierschrank eisfrei, um Energie zu sparen.

Herd und Backofen

1. Kochen und braten Sie immer mit Deckel. Das spart Zeit und Strom.
2. Garen Sie Gemüse, Eier und Kartoffeln mit lediglich 1–2 cm Wasser. Dabei bleiben auch die Vitamine erhalten.
3. Wasserkocher nutzen: Füllen Sie Ihren Wasserkocher nur mit der Menge, die Sie auch tatsächlich benötigen.
4. Wenn Sie heißes Wasser brauchen, können Sie das vorher im Wasserkocher erwärmen.

Waschmaschine und Wäschetrockner

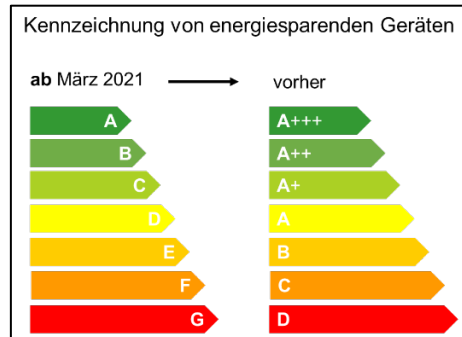
1. Achten Sie darauf, das Gerät ausreichend voll zu machen.
2. Waschen Sie mit niedrigen Temperaturen von 30 °C bis 40 °C. Das reicht bei normal verschmutzter Alltagswäsche völlig aus und hat auch den Vorteil, dass Ihre Kleidung länger hält.
3. Stellen Sie einen hohen Schleudergang bei der Waschmaschine ein, wenn Sie einen Wäschetrockner nutzen. Das spart Zeit im Trockner, weil die Wäsche weniger nass ist.
4. Noch besser als ein Wäschetrockner: Lassen Sie Ihre Wäsche einfach an der Luft trocknen. Das geht auch im Winter!
5. Nutzen Sie Eco-Programme: Die dauern zwar etwas länger, verbrauchen aber weniger Strom und Wasser.

Spülmaschine

1. Räumen Sie Ihre Spülmaschine möglichst voll, um Wasser und Energie zu sparen. In eine Standard-Spülmaschine passen etwa 80 Teile.
2. Nutzen Sie das Eco-Programm Ihrer Spülmaschine oder niedrige Temperaturen von 45 °C bis 55 °C. Die Programme dauern zwar etwas länger, sparen aber Wasser und Energie.

Allgemein

1. Energiesparende Geräte wählen (Energieklasse grün): Kaufe sparsame Geräte



2. Geräte ganz ausschalten: Nicht im Standby lassen
3. Energiesparmodus nutzen: an Geräten einschalten
4. Duschzeit verkürzen: Weniger warmes Wasser
5. Kontrollieren Sie Ihre Zählerstände, um herauszufinden, wie viel Strom Sie wann verbrauchen

Tipps zum Wasser sparen

1. Gehen Sie duschen, statt sich ein Bad einzulassen.
2. Verwenden Sie einen wassersparenden Duschkopf (6l pro Minute).
3. Benutzen Sie beim Zähneputzen einen Zahnputzbecher.
4. Drehen Sie Warmwasser nur dann auf, wenn Sie es auch wirklich benötigen.
5. Drehen Sie den Wasserhahn während des Einseifens der Hände zu.
6. Ein tropfender Wasserhahn ist reiner Trinkwasserverbrauch.
7. Schalten Sie die Waschmaschine nur dann ein, wenn die Trommel komplett gefüllt ist.
8. Waschen Sie Kochzutaten in einer Schüssel statt mit fließendem Wasser.
9. Wenn Sie mit der Hand abspülen, nutzen Sie einen Stopfen und spülen Sie große Mengen auf einmal ab.
10. Kochen Sie nur die Menge Wasser im Wasserkocher, die Sie benötigen.
11. Bewässern Sie Ihren Garten nicht mit Trinkwasser, sondern mit Regenwasser.
12. Der Einsatz von Hochdruckreinigern lohnt sich nicht und verbraucht viel Wasser.

Auf welche Werte muss man bei Energie- und Wasser-Rechnungen achten?

- Zählernummer
- Zählerstand
- Verbrauch
- Abrechnungszeitraum

Weitere Informationen finden Sie bei der Verbraucherzentrale:

https://www.verbraucherzentrale.nrw/energie/energiekrise-informationen-und-beratungsangebote-79061?mtm_campaign=Energiepreisseite&mtm_group=Sticky

Entstanden im Rahmen des Innovationsprojektes „Weiterbildung on tour: aufsuchende Bildung für nachhaltige Entwicklung in der Dortmunder Nordstadt“, gefördert vom Land NRW.



Nachhaltigkeit

Mit Stromsparen kann Geld gespart werden und es ist wichtig für unsere Zukunft. Mit dem Sparen beim Stromverbrauch können alle den Klimaschutz unterstützen, denn: Weltweit wird der Großteil des Stroms noch aus Kohle, Gas und Erdöl produziert (fossil). Dabei geht viel CO₂ in die Atmosphäre und verhindert, dass Wärmestrahlung zurück ins All gelangt. Es kommt zu einer Erderwärmung mit globalen Folgen: Hitzeperioden, Dürren, Waldbrände, Überschwemmungen, Stürme. Die Menschen leiden dann unter Hunger, den Verlust von Wohnungen und vieles mehr. Stromsparen hilft, den CO₂-Ausstoß und die Klimafolgen zu reduzieren.

Auch durch richtiges Heizen kann Geld gespart werden und es ist wichtig für unsere Zukunft. Mit dem richtigen Heizen kann der Gas-, Öl-, oder Stromverbrauch reduziert werden und alle können den Klimaschutz unterstützen, denn es wird dann weniger CO₂ in die Atmosphäre abgegeben.

Das Sparen von Wasser spart Geld und schont die Umwelt. Ein sparsamer Umgang mit Wasser unterstützt den Klimaschutz. Wasser ist in vielen Teilen der Erde knapp. Um Wasser aufzubereiten, zu transportieren, wird Energie benötigt. Wassersparen hilft, die Knappheit des Wassers und die Klimafolgen zu reduzieren.

Mehr Informationen unter:

<https://www.jbn.de/themen/klimakrise/klimawandel-einfach-erklaert>

<https://www.wwf.de/themen-projekte/fluesse-seen/wasserverbrauch/wasser-knappheit>