

In vereinfachter Sprache

verbraucherzentrale

ENERGIE SPAREN IM ALLTAG

Tipps für Verbraucherinnen und Verbraucher

INHALT



Einleitung | Energie kostet viel Geld 3

1 Richtig heizen und lüften 4

2 Warmwasser sparen 10

3 Stromsparen im Haushalt 12

Verbraucherzentrale Hessen | Kontakt 16

Unsere Homepage

Hier finden Sie aktuelle Informationen:

www.verbraucherzentrale-hessen.de

Hier finden Sie aktuelle Informationen speziell für Geflüchtete sowie Helfer und Helferinnen:

www.verbraucherzentrale-hessen.de/fluechtlingshilfe-he



Energie kostet viel Geld!

Heizung, warmes Wasser und Strom sind sehr teuer geworden. Wenn Sie weniger Energie verbrauchen, sparen Sie Geld. In dieser Broschüre lesen Sie, wie Sie zu Hause Geld sparen können.

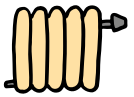
So viel Geld kosten Strom, Heizung und warmes Wasser durchschnittlich im Jahr für drei Personen, die in einer 70 m² großen Wohnung leben.



Strom

1150 €

Strom: 38 ct/kWh
Gas: 15 ct/kWh
Öl: 15 ct/kWh
Stand: September 2022



Heizung

1500 €
mit Gas oder Öl

2300 €
Nachtspeicher-Heizung (Strom)



warmes Wasser

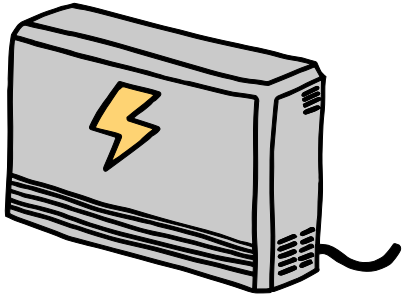
350 €
mit Gas oder Öl

600 €
mit Strom



1 Richtig heizen und lüften

Mit dem richtigen Heizen können Sie am meisten Energie und Geld einsparen. Heizen ist sehr teuer, aber im Winter nicht zu vermeiden. Hier lesen Sie, wie Sie die Heizkosten senken können, ohne Schimmel ins Haus zu holen.



Achtung!

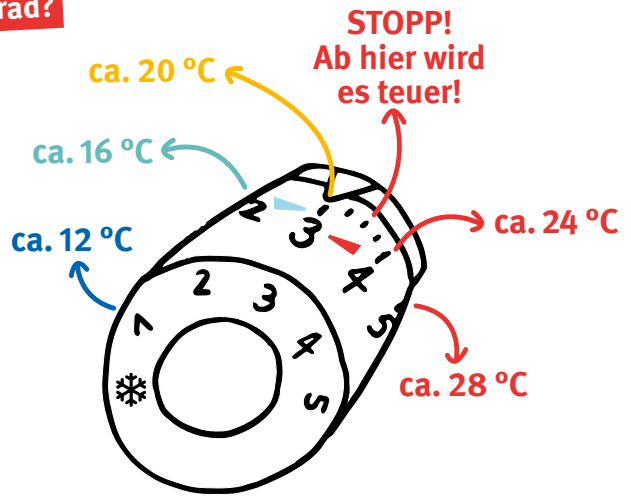
Besonders teuer sind Heizungen, die Strom brauchen. Nachtspeicher-Heizungen haben ein dickes Stromkabel. Lassen Sie sich beraten, wie Sie diese Heizung einstellen müssen.

Wie heize ich sparsam?

Je höher Sie Ihre Heizung einstellen, desto teurer wird es. 20 °C sind oft eine ausreichende Zimmertemperatur.

Wenn Sie Ihr Thermostat auf eine sehr hohe Stufe stellen, wird Ihre Wohnung nicht schneller warm. Der Heizkörper wird aber besonders heiß und das verbraucht sehr viel Energie.

Welche Stufe ergibt wieviel Grad?



Wie warm sollte es in den Räumen sein?

Wohnzimmer
- Stufe 3
- 20 °C

Bad
- Stufe 3-4
- 20-22 °C

Schlafzimmer
- Stufe 2-3
- 16-18 °C

Küche
- Stufe 2-3
- 18 °C

Kinder- und Arbeitszimmer
- Stufe 3
- 20 °C

Tipps fürs richtige Heizen



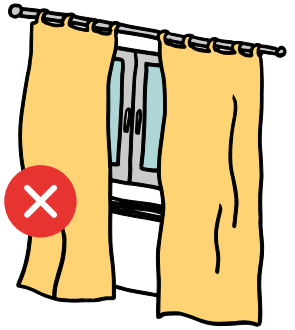
HEIZLÜFTER UND RADIATOREN

Mobile Heizlüfter oder Radiatoren, die mit Strom heizen, verschlingen sehr viel Strom. Sie sind keine Alternative zur normalen Heizung.

WENN KEINER ZU HAUSE IST:

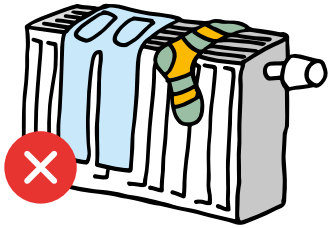
Drehen Sie die Heizung auf Stufe 2 herunter. Die Räume sollten nicht kälter als 16 °C sein, sonst droht Schimmel. Kaufen Sie sich ein Thermometer, das auch die Luftfeuchtigkeit anzeigt (Thermo-Hygrometer). Wenn Sie lange nicht zu Hause sind, stellen Sie das Thermostat auf den Stern. Das bedeutet Frostschutz. Die Heizungsrohre frieren dann nicht ein.



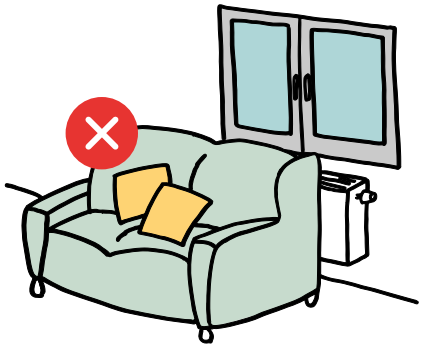


WÄRMEVERTEILUNG IM RAUM

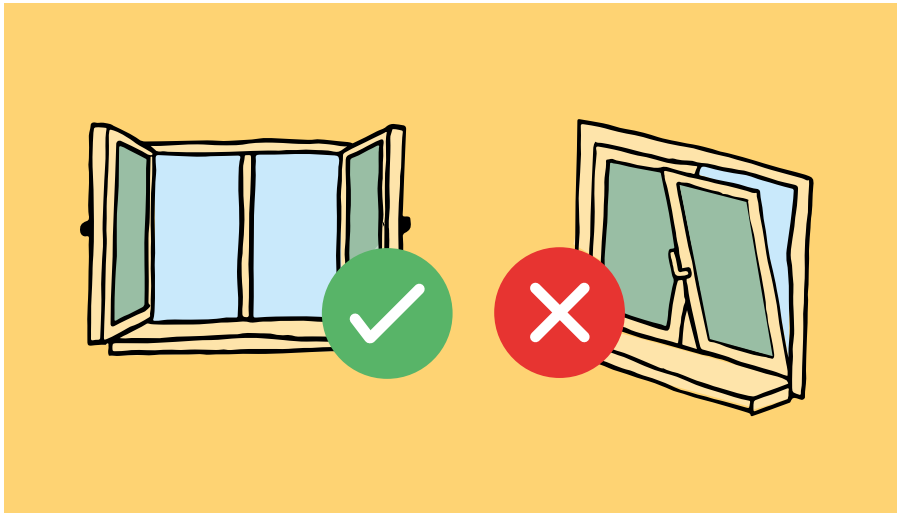
Hängen Sie keine langen Gardinen und Vorhänge vor die Heizung. Sie verhindern, dass sich die Wärme im Raum verteilen kann.



Trocknen Sie keine Kleider auf der Heizung. Das erhöht den Verbrauch Ihrer Heizung.



Stellen Sie keine Möbel vor die Heizkörper.



Lüften im Winter

Durch Duschen, Kochen oder Trocknen von Wäsche gelangt Wasser in die Luft. Diese Luftfeuchtigkeit müssen Sie regelmäßig aus der Wohnung rauslassen. Ist es zu feucht, entsteht Schimmel.

3 x TÄGLICH LÜFTEN

Machen Sie das Fenster mindestens dreimal am Tag ganz auf. 5-10 Minuten Durchzug, bei ausgeschalteter Heizung, sind am besten.

WÄSCHE IN DER WOHNUNG TROCKNEN

Wenn Sie Wäsche nur in der Wohnung trocknen können, müssen Sie sehr viel lüften und heizen, damit kein Schimmel entsteht.

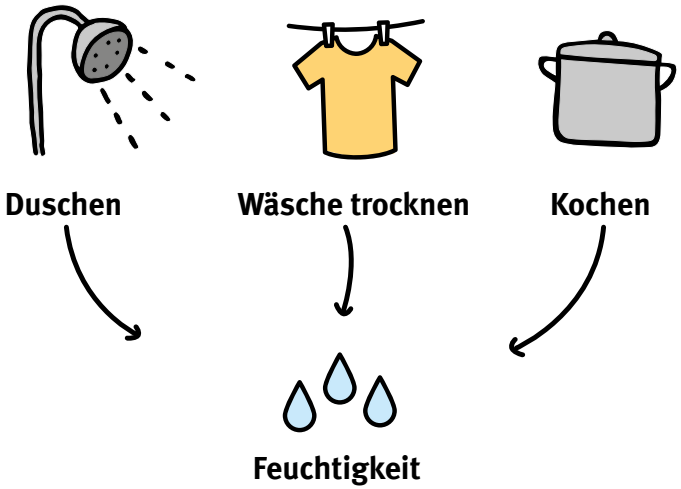
BESSER NICHT KIPPEN

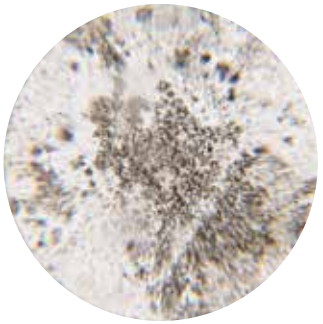
Wenn Sie das Fenster kippen, müssen Sie länger lüften: 15-30 Minuten. Bei geöffnetem Fenster stellen Sie die Heizung aus.

LÜFTEN GEGEN SCHIMMEL

Wenn Sie kochen oder duschen, lüften Sie währenddessen oder direkt danach.

Warum regelmäßiges Lüften so wichtig ist





Schwarzer Schimmel ist an den dunklen Punkten und Flecken zu erkennen.

Was ist Schimmel?

In kalten Raum-Ecken, an kalten Wänden und im Bad findet man oft schwarzen Schimmel. Er entsteht bei zu hoher Luftfeuchtigkeit. Schimmel ist ungesund.

Ist die Luft feuchter als 60 %, müssen Sie lüften. 40–50 % sind ein guter Wert. Kontrollieren Sie die Luftfeuchtigkeit mit einem Thermo-Hygrometer.



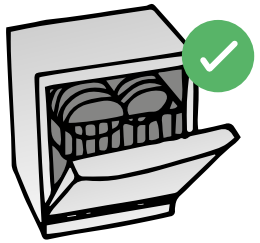
2 Warmwasser sparen

Auch warmes Wasser ist sehr teuer, denn das Erwärmen verbraucht viel Energie. Sie können den Verbrauch von Wasser senken und öfter eine niedrigere Temperatur einstellen. Wie, erfahren Sie auf den nächsten Seiten.

Durchlauf-Erhitzer



Haben Sie einen Durchlauf-Erhitzer, wie er hier abgebildet ist? Dann erwärmen Sie Ihr Wasser mit Strom. Stellen Sie den Durchlauf-Erhitzer nicht höher ein, als die Wassertemperatur, die Sie fürs Duschen brauchen. Kaufen Sie sich einen Spar-Duschkopf.
So sparen Sie Wasser und Strom. Prüfen Sie vorher, ob der Spar-Duschkopf zu Ihrem Durchlauf-Erhitzer passt.



Geschirr spülen

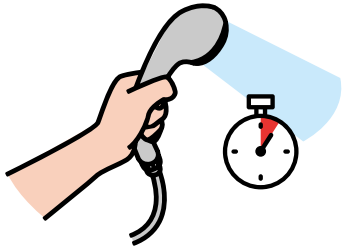
Eine volle Spülmaschine verbraucht immer weniger Energie, als wenn Sie alles per Hand spülen würden.



Müssen Sie aber per Hand spülen, dann nutzen Sie das Spülbecken ohne laufendes Wasser.



Duschen



Duschen Sie so kurz wie möglich. Am besten nur 5 Minuten.

Nutzen Sie eher die Dusche als die Badewanne. Baden ist viel teurer als Duschen.

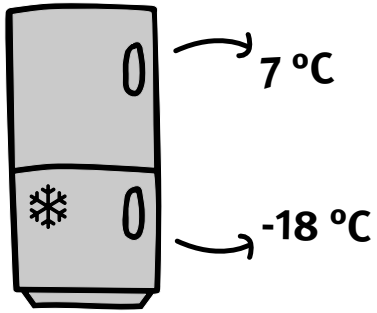


Achten Sie besonders darauf, das Wasser beim Zähneputzen und Rasieren abzustellen.



3 Stromsparen im Haushalt

Strom verbrauchen wir oft ganz nebenbei, zum Beispiel durch Handy, PC oder TV-Geräte. Einige Haushalte müssen auch mit Strom heizen und verbrauchen dadurch sehr viel davon. Wie Sie Ihren Stromverbrauch senken können, erfahren Sie hier.



Kühlen und Gefrieren

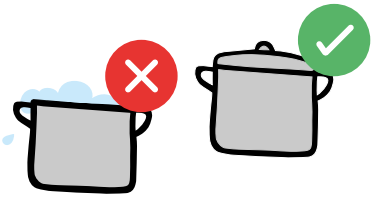
Stellen Sie Ihren Kühlschrank auf eine Temperatur von 7 °C ein (Stufe 2 oder 3). Überprüfen Sie das per Thermometer. Je kälter, desto mehr Strom wird benötigt.

Der Gefrierschrank sollte auf -18 °C eingestellt sein, nicht kälter.

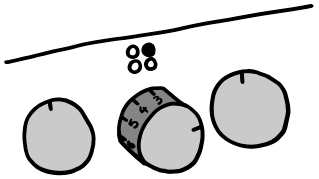


Kochen und Backen

Kochen Sie Wasser für Tee oder Kaffee immer mit dem Wasserkocher. So kocht es schneller und Sie zahlen weniger Strom. Kochen Sie Wasser für Nudeln und Gemüse mit dem Wasserkocher vor.



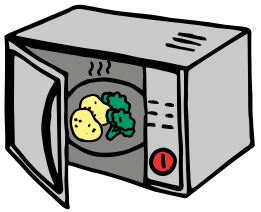
Legen Sie einen Deckel auf Töpfe und Pfannen.



Wählen Sie eine kleine Stufe, wenn das Wasser für Gemüse, Nudeln, Kartoffeln oder Reis kocht.

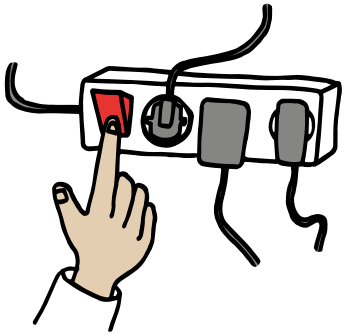


Nutzen Sie eine Thermos-Kanne für Tee oder Kaffee. Eine Maschine mit Warmhalte-Funktion verbraucht immer Strom.



Erwärmen Sie das Essen in der Mikrowelle und nicht im Backofen oder auf dem Herd.

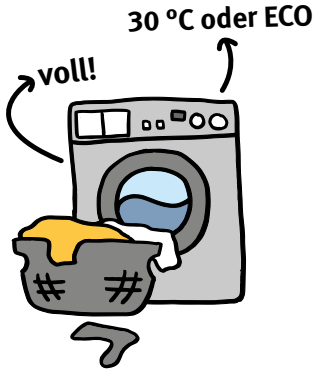


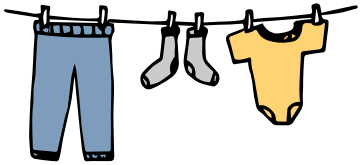


Beleuchtung und Geräte

Machen Sie das Licht aus, wenn Sie den Raum verlassen. Ersetzen Sie alle Ihre Glüh- und Halogen-Lampen durch sparsame LED-Lampen.

Machen Sie Geräte ganz aus. Wenn ein Licht leuchtet, braucht das Gerät Strom („Stand-by“). Ziehen Sie den Stecker oder kaufen Sie eine Steckdosen-Leiste mit Schalter zum richtigen Ausschalten.





Waschen und Trocknen

Machen Sie die Waschmaschine ganz voll. Sie sparen dann Strom und Geld.

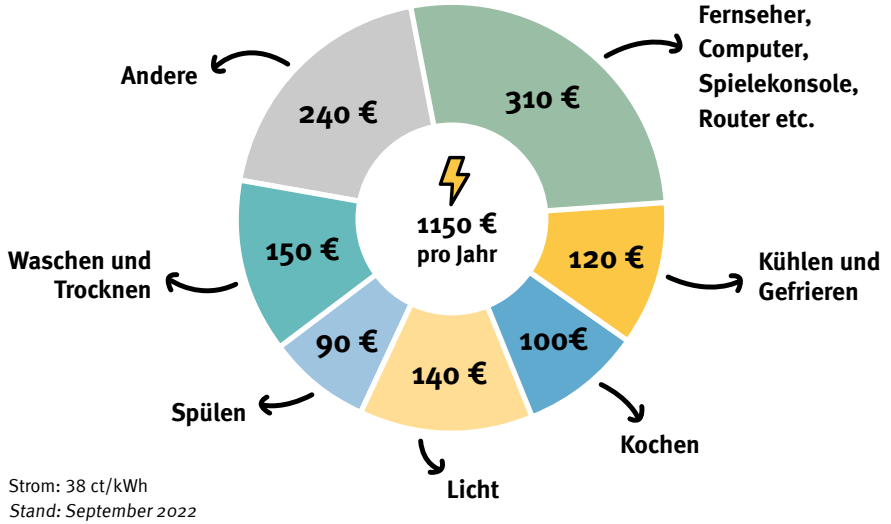
Je heißer Sie waschen, desto teurer wird es. Sie brauchen für normale Wäsche 30 °C. Geld sparen Sie mit dem Eco-Programm.

Der Wäschetrockner verbraucht sehr viel Energie. Nutzen Sie ihn nur, wenn es nicht anders geht.

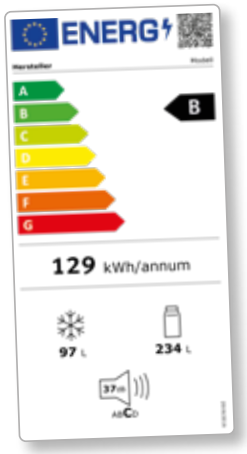
Hängen Sie Ihre nasse Wäsche am besten im Keller, auf dem Dachboden oder draußen auf.

Was kostet am meisten Strom?

Beispiel eines Haushaltes mit drei Personen mit 3000 kWh Jahresverbrauch



Strom: 38 ct/kWh
Stand: September 2022



SPARSAME GERÄTE KAUFEN

Achten Sie auf den Energie-Verbrauch, wenn Sie ein neues Elektrogerät kaufen. Dieses farbige Zeichen, das Energielabel, hilft Ihnen: Dunkelgrün ist sehr sparsam. Kaufen Sie gebrauchte Elektronik oder können diese kostenlos übernehmen, prüfen Sie vorher den Verbrauch. Sie könnten sich einen Stromfresser in den Haushalt holen.

DIE VERBRAUCHERZENTRALE HESSEN

Die Verbraucherzentrale Hessen berät Sie bei Problemen mit Verträgen, Krediten, Rechnungen oder Energielieferanten in einer der sieben Beratungsstellen. Zahlreiche Informationen und die Adressen der Beratungsstellen finden Sie auf unserer Webseite.

(069) 97 20 10 900

www.verbraucherzentrale-hessen.de

Informationen speziell für Geflüchtete finden Sie auf:

www.verbraucherzentrale-hessen.de/fluechtlingshilfe-he

verbraucherzentrale
Hessen

IMPRESSUM

Herausgeber:
Verbraucherzentrale Hessen e. V.
Große Friedberger Straße 13–17
60313 Frankfurt am Main

Copyright:
Verbraucherzentrale NRW
Mintropstr. 27
40215 Düsseldorf

Stand xx/2023. © Verbraucherzentrale NRW
Druckerei: xxxxxxxxxxxxx. Auflage: xx.xxx
Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier mit dem blauen Engel.
Bildnachweise. Fotos: Titel, S. 2, 3, 4, 6, 9, 10 (Durchlauf-Erhitzer), 12, 16: stock.adobe.com; S. 10: Eva Blanco Fotografia/Photocase.de. Illustrationen: S. 9, 11, 13 (Wasserkocher, Töpfe, Mikrowelle), 14 (Wäsche an der Leine): thenounproject.com. Alle restlichen Illustrationen: Kerstin Wakob, Verbraucherzentrale NRW.

Die Entwicklung der Broschüre wurde gefördert durch:

EUROPÄISCHE UNION
Investition in unsere Zukunft
Europäischer Fonds
für regionale Entwicklung

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen

Anpassung und Nachdruck durch das Projekt „Verbraucherkompetenz für Flüchtlinge“ wird gefördert durch:

HESSEN
Hessisches Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz