



Energiesparen im Haushalt –

so geht's!

KLEINE TRICKS, UM BARES
GELD ZU SPAREN.

SPARBAU *seit 1893*
Spar- und Bauverein eG Dortmund

Wärme sparen

- Platz schaffen: Möbel oder Vorhänge vor den Heizkörpern behindern die Wärmeausbreitung. Das gilt ebenfalls für Wäsche, die zum Trocknen über oder vor Heizkörpern gehängt wird.
- Raumtemperatur und Thermostate richtig einstellen: Bei einem Standard-Thermostat entspricht Stufe 2 ca. 16 °C, Stufe 3 ca. 20 °C und Stufe 4 ca. 24 °C.
- Im Wohnbereich ist eine Raumtemperatur von 20 °C ausreichend. In wenig genutzten Räumen, bei Abwesenheit und während der Nacht kann die Raumtemperatur sogar noch weiter abgesenkt werden, allerdings nicht unter 14 bis 16 °C, um Feucht- oder Frostschäden vorzubeugen. Wenn Sie die Raumtemperatur nur um 1 °C senken, sparen Sie ganze 6 Prozent an Heizenergie ein.
- Halten Sie Türen von nicht geheizten Räumen immer geschlossen.
- Wer richtig lüften möchte, sollte drei- bis viermal täglich für etwa fünf Minuten das Fenster weit öffnen (stoßlüften). Bei gekippten Fenstern ist der Belüftungseffekt eher gering, der Energieverlust hingegen sehr hoch.



Achtung! Bitte nutzen Sie keine Stromheizungen wie Heizstrahler oder Infrartheizungen!

- Beim Lüften die Heizung herunterdrehen, da sie sonst den Raum aufgrund der kalten Winterluft stärker beheizt und die Wärme aus dem Fenster zieht.
- Wenn Heizkörper gluckende Geräusche abgeben und nicht mehr richtig warm werden, ist es Zeit sie zu entlüften. Informieren Sie uns gerne unter sparbau@sparbau-dortmund.de, damit unsere Technischen Servicemitarbeiter die Entlüftung der Heizkörper vornehmen können.
- Achten Sie darauf, Wassertemperaturen nicht zu hoch einzustellen.
- Nutzen Sie zum Händewaschen und Zähneputzen kaltes Wasser.
- Bitte halten Sie die Fenster in den Hausfluren stets geschlossen, so kann Wärme nicht verloren gehen.

Strom und Wasser sparen



→ Starten Sie Ihre Spülmaschine möglichst erst dann, wenn sie voll ist und nutzen Sie das Eco-Programm oder niedrige Temperaturen von 45 bis 55 °C.

→ Duschen ist günstiger als Baden: Ein Vollbad verbraucht etwa dreimal so viel Energie und Wasser wie eine dreiminütige Dusche.

→ Sparduschkopf in der Badewanne und Dusche sowie ein Strahlregler („Perlator“) beim Wasserhahn sparen Heiz- und Wasserkosten.

→ Waschen Sie Ihre Wäsche erst, wenn die Waschmaschine voll ist, ohne Vorwäsche, bei möglichst niedrigen Temperaturen von 30 bis 40 °C oder im Eco-Programm. Damit Keime nicht überleben, müssen Sie allerdings teilweise höhere Temperaturen einstellen.



→ Wählen Sie beim Kochen eine passende Topf- oder Pfannengröße (nicht zu groß für das Gericht) und kochen Sie grundsätzlich mit geschlossenem Deckel. Bei längerer Garzeit können Schnellkochtöpfe genutzt werden.

→ Stellen Sie die Temperatur im Kühlschrank richtig ein: 7 °C im oberen Fach reichen vollkommen aus. Wenn Sie die Temperatur um nur 1 °C höherstellen, sinkt Ihr Stromverbrauch um etwa 6 Prozent. Im Gefrierschrank sind -18 °C optimal.

→ Lassen Sie Gefrorenes möglichst schon vor dem Kochen auftauen.

→ Für einige Gerichte, wie z. B. Aufläufe, Brot oder Tiefkühlware, ist das Vorheizen des Backofens nicht notwendig.

→ Nutzen Sie die Nachwärme des Backofens und schalten Sie das Gerät fünf bis zehn Minuten vor Ende der Garzeit aus.

→ Nutzen Sie bestenfalls LED-Lampen.

Kontakt

Spar- und Bauverein eG

Kampstraße 51

44137 Dortmund

Tel.: 02 31 18 20 3-0

Fax: 02 31 18 20 3-1 66

E-Mail: sparbau@sparbau-dortmund.de

Weitere Infos unter:

www.sparbau-dortmund.de

Besuchen Sie SPARBAU
in den sozialen Medien:



SPARBAU *seit 1893*
Spar- und Bauverein eG Dortmund