

## Effektive Wärme

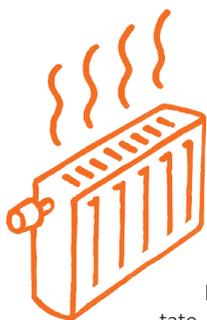


### Heizkosten senken

Stellen Sie Raumtemperaturen und Thermostate richtig ein. Für ein ideales Raumklima heizen Sie Wohnräume auf 20 °C und Schlafräume auf 18 °C. Das Badezimmer darf gerne etwas wärmer als 20 °C sein.

Achten Sie darauf, dass Heizkörper weder mit Vorhängen verdeckt noch mit Möbeln zugestellt sind. Eine einfache Regel lautet, dass jeder Heizkörper gut zu sehen sein sollte, damit die Raumluft ihn ungehindert umströmen kann.

Heizungen sollten nachts und bei Abwesenheit heruntergedreht werden. Dabei sollten die Räume jedoch nicht auskühlen. Ein erneutes Warmheizen benötigt viel Energie.



**Lüften nicht vergessen!** Die Lüftung soll möglichst einen Austausch der feuchtigkeitsbeladenen Luftmenge bewirken. Richtiges Lüften kann ganz einfach sein, ein kurzer Durchzug bei geöffneten Fenstern (Stoß- bzw. Querlüften). Dieses sorgt für frische Luft und beugt der Schimmelbildung vor. Schließen Sie beim Lüften die Heizkörperventile bzw. drehen Sie die Raumthermostate zurück, um nicht unnötig Energie zu verschwenden. Ein Fenster auf Kippstellung vergeudet Energie, da es für den gleichen Luftaustausch länger aufbleiben muss und die Wände auskühlen. Die ideale Luftfeuchtigkeit liegt zwischen 40 und 60 Prozent.

## Warum Energie sparen?

»Jeder Beitrag zählt: Energie sparen trägt dazu bei, den Bedarf an Gas (Fernwärme), Kohle und Öl zu verringern, Geld zu sparen und das Klima zu schützen. Denn die beste Energie ist die, die wir gar nicht erst verbrauchen.«

– Die Bundesregierung –

Von Jahr zu Jahr steigen die Preise für Heizenergie und Strom. Der weltweite Energieverbrauch hat sich in den letzten 40 Jahren drastisch erhöht. Gründe finden sich in der Zunahme an technischen Geräten, die wir im Alltag nutzen, gestiegener Mobilität, einem höheren Lebensstandard sowie mehr Wohnfläche bei gleichzeitig weniger Personen pro Haushalt. Jede eingesparte Kilowattstunde spart bares Geld. Alle können ihren Energieverbrauch über das eigene Verhalten steuern.

### Weitere Informationen zum Energiesparen

[www.verbraucherzentrale-mv.eu](http://www.verbraucherzentrale-mv.eu)

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

### Gebäudewirtschaft Ribnitz-Damgarten GmbH

Nördlicher Rosengarten 4 | 18311 Ribnitz-Damgarten

Tel.: 03821/8791-0 | E-Mail: [info@gbw-ribnitz-damgarten.de](mailto:info@gbw-ribnitz-damgarten.de)

[www.gbw-ribnitz-damgarten.de](http://www.gbw-ribnitz-damgarten.de)

# GBW

Zuhause sein...



## Energiespartipps

für jeden Haushalt

Energie sparen kann Jeder zu jeder Jahres- und Tageszeit.

Mit ein paar einfachen Tipps ist es möglich, **Kosten zu senken** und gleichzeitig etwas **für die Umwelt zu tun**.

## Stromkosten im Griff



Viele kleine Einsparungen summieren sich und können eine Menge ausmachen.



### Kühlschrank



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 %. Stellen Sie die Temperatur im Gefrierschrank richtig ein: -18 °C sind optimal. Halten Sie die Türen von Kühl- und Gefrierschrank nicht zu lange offen und schließen Sie diese so schnell wie möglich wieder.

### Bad

Wenn Sie Ihr Wasser mit Strom erhitzen, lohnt sich ein Sparduschkopf in Badewanne und Dusche sowie ein Strahlregler (»Perlator«) beim Wasserhahn. Diese sorgen dafür, dass weniger warmes Wasser verbraucht wird. Beides erhalten Sie bereits für wenige Euro im Baumarkt. Stellen Sie außerdem die Temperatur am Durchlauferhitzer nicht zu hoch ein. Am besten so, dass der Wasserhahn auf »ganz heiß« die angenehmste Temperatur hat.



### Waschmaschine und Trockner

Achten Sie darauf, dass die Geräte voll ausgelastet werden. Es reicht aus, normal verschmutzte Alltagswäsche bei niedrigen Temperaturen von 30 °C bis 40 °C zu waschen. Stellen Sie einen hohen Schleudergang bei der Waschmaschine ein, wenn Sie anschließend einen Wäschetrockner nutzen. Noch besser ist es, die Wäsche einfach an der Luft trocknen zu lassen – das ist auch im Winter möglich. Nutzen Sie die Eco-Programme: Die dauern länger, verbrauchen aber weniger Strom und Wasser.



### Spülmaschine

Räumen Sie Ihre Spülmaschine möglichst voll, um Wasser und Energie zu sparen. In eine Standard-Spülmaschine passen etwa 80 Teile. 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. Vermeiden Sie die Nutzung von Kurzprogrammen, diese brauchen mehr Wasser und Strom, weil hier bei weniger Zeit höhere Temperaturen benötigt werden.



### Beleuchtung

Ersetzen Sie Glüh- und Halogenlampen durch sparsame LEDs. Sie verbrauchen bis zu 90 % weniger Strom und sind in allen Fassungen und Formen zu haben. Vergessen Sie nicht das Licht auszuschalten, wenn Sie es nicht benötigen! Hat Ihre Steh- oder Tischlampe nicht nur einen Schalter, sondern wird auch mit einem Netzteil betrieben, dann ziehen Sie immer den Stecker oder nutzen sie zusätzlich eine abschaltbare Steckerleiste. Denn diese Lampen verbrauchen auch im ausgeschalteten Zustand oft weiter Strom.

### Fernseher, Audio und Spielekonsole

Große Fernseher können auch die beste Energieeffizienzklasse haben. Aber der Stromverbrauch ist höher als bei kleineren Geräten – wenn Sie auf den tatsächlichen Stromverbrauch achten. Schalten Sie Ihre Spielekonsole komplett aus. Diese zieht oft im Stand-By-Modus weiterhin Strom, um zum Beispiel nachts selbstständig Updates zu installieren oder die USB-Anschlüsse mit Strom zu versorgen. Nutzen Sie für Receiver, Sprachassistenten und Spielekonsolen am besten eine schaltbare Steckerleiste. Wenn Sie nicht die maximale Helligkeit einstellen, dann sparen Sie etwas Strom.

### Computer und Smartphone

Laptop statt Desktop-PC nutzen: Laptops verbrauchen viel weniger Strom als Desktops. Wenn Sie Ihren Computer vor allem fürs Surfen, für Office-Anwendungen oder zum Filme schauen nutzen wollen, dann überlegen Sie, ob ein Laptop für Sie ausreicht. Es gibt auch Laptops für leistungsstarke Anwendungen, zum Beispiel für Grafikarbeiten oder zum Gaming. Auch sie verbrauchen trotz der stärkeren Komponenten weniger Strom als ein Desktop-Computer. Und falls Sie nur surfen wollen: Noch weniger verbrauchen Sie mit einem Tablet!

Nutzen Sie beim Computer den »Energiesparmodus« oder »Ruhezustand« – vor allem wenn Sie den Arbeitsplatz verlassen. Richten Sie Ihren PC so ein, dass dieser nach spätestens 15 Minuten Inaktivität in eine der beiden energiesparenden Einstellungen wechselt. Aber Achtung, auch Sparmodi sind unterschiedlich: Während mancher Stromsparmodus weiterhin Strom verbraucht, ist der »Ruhezustand« mit dem Ausschalten des Geräts zu vergleichen. Besorgen Sie sich eine Steckerleiste mit Schalter, um Geräte, die Sie gemeinsam mit dem Computer nutzen, zum Beispiel Drucker oder Lautsprecher, einfach gleichzeitig vom Stromnetz zu nehmen.



Schalten Sie nachts das WLAN des Routers aus. Hierzu müssen Sie den Router aber nicht vom Netz nehmen. Bei den Einstellungen können Sie eine Zeitsteuerung einstellen und die WLAN-Funktion nachts deaktivieren. **Auch beim Smartphone** können Sie nachts in den Flugmodus wechseln: So müssen Sie weniger oft aufladen. Lassen Sie Ladegeräte nicht weiter in der Steckdose – es könnte sich um heimliche Stromfresser handeln.