

Heizkörper müssen frei sein!
Keine Möbel oder Vorhänge vor der Heizung.
Keine Wäsche auf den Heizkörpern trocknen.

Am Tag: Rolläden hoch und Vorhänge auf.
Die Sonne macht den Raum hell und warm.

Nachts alle Rolläden runter
und Vorhänge zu machen.

Körperwärme gut
nutzen mit Decken,
Wärmflaschen und
warmer Kleidung.

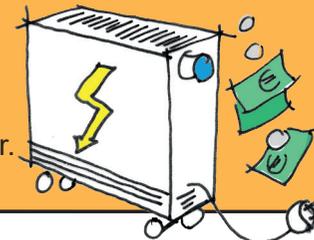
„TÜR ZU!“



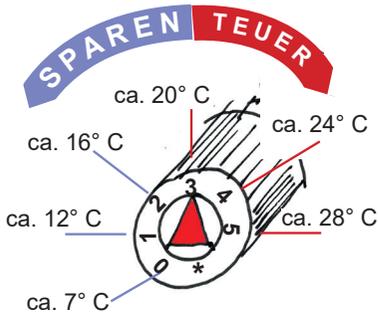
Türen abdichten mit Dichtband aus dem Baumarkt.
Untere Fuge zusätzlich mit Decken o.ä. abdichten.



Achtung:
Elektroheizungen brauchen
viel Strom. Das ist sehr teuer.



Nachts und wenn Sie
am Tag nicht zuhause sind:
Temperatur kälter einstellen:
auf Stufe 2 = 19° C reicht.
Im Winter nicht kälter.

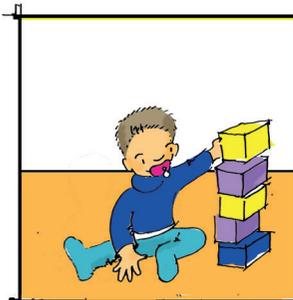


Empfehlung: Schlafen: 16-18°C

Küche: 18° C

Kinderzimmer, Arbeitszimmer, Wohnzimmer:
Stufe 3-4, 20-21° C

Bad 21-24° C
wenn Sie im Raum sind.



Caritasverband
Darmstadt e. V.



EINFACHE ENERGIESPARTIPPS RUND UM DIE HEIZUNG

FALSCH: im Winter.
Fenster kippen.
Die Wand wird kalt.
Es kann gefährlicher
Schimmel entstehen.

Undichte Fenster abdichten
mit speziellem Dichtband.

Damit dir beim Lüften nicht kalt wird:
Bewegen, tanzen, Sport machen ...

Optimal an Heizkörpern:
programmierbare Thermostate

Anfang Winter: Technik
von Profis prüfen lassen.

Noch mehr sparen: Temperatur
insgesamt 1°C kälter einstellen.

Heizkörper entlüften
mit Spezialschlüssel.



LÜFTEN: Feuchtigkeit muss raus!
mindestens 3x pro Tag je 10-15 Minuten **HEIZUNG AUS** und **FENSTER AUF**.

Caritasverband
Darmstadt e. V.



EINFACHE ENERGIESPARTIPPS RUND UMS HEIZEN + LÜFTEN

Kühl- und Gefriergeräte mit Abstand zum Herd aufstellen. Direkte Sonnenstrahlen meiden. Je kühler die Umgebung umso weniger Stromverbrauch.

Energiesparlampen oder LED-Leuchten

Nutzen Sie das Tageslicht. Stellen Sie zum Beispiel Ihren Esstisch nahe am Fenster auf.

Das Licht reflektiert besser bei weißen oder hellen Wänden, Decken und Lampenschirmen.

Das richtige Küchengerät spart Strom: Kleine Portionen in Mikrowelle erwärmen. Wasser im Wasserkocher heiß machen. Vorbereitete Brötchen auf Toaster aufbacken statt im Backofen.

Bei vielen Geräten kann man „Energiesparen“ einstellen. Machen Sie das!

Statt Computer und Fernseher: Gemeinsame Treffen mit Spielen, Gesprächen oder Reisen im Kopf sparen viel Heizung, Strom und Geld!

COME TOGETHER !

Arbeiten Sie mit Laptop statt PC. Direktes Licht auf Computer und Fernseher vermeiden. Dann kann man Bildschirme dunkler einstellen.

Aus Raum raus: LICHT AUS !

Mehr Tips zu Benutzung von Elektrogeräten siehe Extrablatt

Schalten Sie das Licht nur ein in den Zimmern und in Raumbereichen, in denen Sie gerade sind.

Empfehlung: Steckdosenleiste mit ON/OFF-Schalter



= Alle Lichter und ElektroGeräte richtig ausschalten statt Standby.

Beim Computer oder Laptop den Energiesparmodus einschalten. Receiver, WLAN usw. nur bei Bedarf einschalten.

Auch bei kleinen Pausen Bildschirm aus.



Caritasverband
Darmstadt e. V.

EINFACHE ENERGIESPARTIPPS ALLGEMEIN und ELEKTRO

Machen Sie den Kühl- und Gefrierschrank immer nur ganz kurz auf. Ordnung hilft alles schnell zu finden.

Das Eis an den Wänden vom Gefrierfach regelmäßig entfernen.

Optimale Temperatur:
Kühlschrank +7° C
Gefrierschrank -18° C

Für manche Speisen ist der Schnellkochtopf sparsamer.

Legen Sie Deckel auf Töpfe und Pfannen. Topf = gleiche Größe wie die Kochplatte. Töpfe so klein wie möglich.

Sobald das Essen kocht, runterstellen auf kleine Stufe. Die Herdplatten früh ausschalten und Platten-Nachhitze nutzen.



Heizen Sie den Backofen nicht vor. Umluft nutzen statt Ober/Unterhitze.

Ofentür während des Backens nur sehr selten und sehr kurz öffnen.

Mit dem Backofen dürfen Sie nicht heizen !!!

Achten Sie auf den Energieverbrauch, wenn Sie ein neues Elektrogerät kaufen. Achten Sie auf das farbige Zeichen: Dunkelgrün ist sehr sparsam.

Wäschetrockner brauchen sehr viel Strom. Wäsche an der frischen Luft trocknen. Wäsche wird trockener mit hoher Schleudertzahl (mind. 1.200 U/Min)



Kurzes Duschen ist billiger als teures Baden.

Gute Sparduschköpfe und Strahlregler an Wasserhähnen.

Das Wasser soll nicht laufen, wenn Sie sich einseifen, shampooonieren, rasieren oder Zähne putzen.



Machen Sie die Waschmaschine voll. Sie sparen dann Strom und Geld. Je heißer Sie waschen, desto teurer. Sie brauchen für normale Wäsche 30 Grad. Eventuell Spezialwaschmittel verwenden.



Verwenden Sie zum Hände waschen kaltes Wasser. Drehen Sie am Wasserhahn den Hebel immer nach rechts.



Sinnvolle Temperaturen
Warmwasserspeicher: 60 °C
Durchlauferhitzer: 38 °C

Nutzen Sie Eco-Programme für alle Elektrogeräte !

Spülen mit der vollen Spülmaschine ist billiger als Spülen mit der Hand. Vorspülen per Hand ist nicht nötig.

Sparen Sie Wasser und Strom mit einem Energiesparprogramm. 1x im Monat bei 60 °C spülen, um Keime zu vermeiden.

