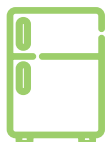


# Stromkosten sparen

Die Hinweise sind mit freundlicher Unterstützung der Stadtwerke Osnabrück AG entstanden.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.jobcenter-osnabrueck.de](http://www.jobcenter-osnabrueck.de)



## Kühlschrank / Gefrierschrank

- In der Regel reicht eine Kühlschrank-Innentemperatur von 7 °C. Ist der Kühlschrank auf eine kältere Temperatur eingestellt, verursacht dies deutlich höhere Kosten.
- Öffnen Sie Kühl- und Gefriergeräte erst, wenn Sie wissen, was Sie entnehmen möchten. Kurze „Öffnungszeiten“ sparen Energie, da weniger ausgetauschte Raumluft wieder abgekühlt werden muss. Ordnung unterstützt das schnelle Entnehmen von Speisen.
- Stellen Sie keine warmen und unverpackten Speisen in den Kühlschrank.
- Frieren Sie Lebensmittel nur abgekühlt und gefriergerecht verpackt ein. Sonst droht nicht nur ein Austrocknen der Speisen, sondern auch erhöhter Stromverbrauch durch höheren Reifansatz.
- Regelmäßiges Abtauen ist sinnvoll, da ein Eispanzer den Stromverbrauch erhöht. Nur Geräte mit sogenannter „No-frost-Technik“ haben eine Abtauautomatik.



## Kochen

- Wählen Sie geeignetes Kochgeschirr: Ein ebener und verstärkter Topfboden sowie die richtige Topfgröße sorgen für eine Stromersparnis von bis zu 30 %.
- Ein gut schließender Deckel gehört immer auf den Topf. „Topfgucker“ und „Schrägsteller“ bezahlen das mit dem 3- bis 4-fachen Verbrauch.
- Garen Sie mit möglichst wenig Flüssigkeit.
- Statt Kartoffeln und Gemüse vollständig mit Wasser zu bedecken, reichen im Regelfall 250 ml aus. So sparen Sie bis zu 60 % Strom.



## Wäsche waschen

- Füllen Sie die Waschmaschine abhängig vom Programm möglichst immer voll, d.h. in Bunt- und Baumwollprogrammen in der Regel mit 5 – 7 kg, in Fein- und Pflegeleichtprogrammen mit ca. 2,5 – 3,5 kg und bei Wolle und Seide mit 1 kg Wäsche.
- Zwei halbe Füllungen verbrauchen im Schnitt 30 % mehr Strom.
- Ein Waschgang bei 60 °C spart gegenüber einer 95 °C-Wäsche rund die Hälfte an Strom.
- 30 °C- und 40 °C-Programme sind für die meisten Textilien ausreichend und mit Verbrauchswerten um 0,3 bis 0,5 kWh Strom die richtige Wahl.



## Fernseher, Handy, PC, Laptop,...

- Fernseher, PCs, Stereoanlagen, Spielekonsolen, u.ä. verbrauchen durch ihre ständige Betriebsbereitschaft Strom (Stand-by). Schaltbare Steckerleisten sind hier die Lösung. Schalten Sie die Geräte darüber komplett aus, wenn sie nicht gebraucht werden.
- Lassen Sie Ladegeräte für Telefon, Kamera usw. nicht ständig am Netz. Sie sollten nur direkt während des Aufladevorgangs der Akkus Verbindung zum Stromnetz haben, um Stand-by-Verluste zu vermeiden.



## Licht

- Licht nur dort einschalten, wo es gebraucht wird.
- Energiesparlampen und LEDs benötigen nur 20 % der Energiemenge einer vergleichbaren Glühlampe und haben dabei eine vielfach höhere Lebensdauer.

# Heizkosten sparen

Die Hinweise sind mit freundlicher Unterstützung der Stadtwerke Osnabrück AG entstanden.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.jobcenter-osnabrueck.de](http://www.jobcenter-osnabrueck.de)



## Richtig Lüften

- Dauerlüften mit gekippten Fenstern ist unwirtschaftlich!
- Sorgen Sie durch kurzes Stoßlüften mit komplett geöffneten Fenstern für einen schnellen und wirksamen Luftaustausch.
- Schließen Sie jedoch während des Lüftens das Heizkörperventil. Je nach Bedarf und Außentemperatur sollten Sie mehrmals täglich für ca. 1-5 Minuten die Fenster öffnen.

## Schimmelbildung vermeiden

- Idealerweise sollte die Luftfeuchtigkeit in Wohnräumen zwischen 40 % und 60 % liegen. Zu trockene Luft wird als unangenehm empfunden, kann der Gesundheit schaden und führt dazu, dass der Raum schneller überheizt wird.
- Ist die Luft hingegen zu feucht, steigt die Wahrscheinlichkeit der Schimmelbildung. Daher Wäsche am besten draußen trocknen!



## Nachts Heizung absenken!

- Durch eine möglichst lange Nachtabsenkungsphase der Heizungsregelung wird Energie eingespart. Je nach Gebäudebeschaffenheit kann die Raumtemperatur nachts um bis zu 5 °C abgesenkt werden. Aber auch tagsüber kann diese Funktion genutzt werden, wenn z. B. über mehrere Stunden niemand zu Hause ist.
- In den Sommermonaten können Sie den Heizbetrieb an der Heizungsregelung komplett ausschalten und nur den Warmwasserbetrieb laufen lassen. Im Winter hingegen sollten Sie die Heizung nicht ganz abschalten, damit der Schutz vorm Einfrieren der Heizungsrohre gewährleistet ist.

## Wärmestau vermeiden

- Möbel, Gardinen oder Heizkörperverkleidungen vor den Heizkörpern verursachen einen Wärmestau in diesem Bereich. Die daraus resultierende schlechte Wärmeverteilung im Raum führt oft zu einer Überheizung.
- Auch die Funktion des Heizkörperventils zur Einstellung der Raumtemperatur wird dadurch eingeschränkt. Vermeiden Sie es deshalb, die Heizkörper zu verdecken! So frieren Sie nicht und schonen gleichzeitig Ihren Geldbeutel.



## Heizung entlüften

- Wenn die Heizung blubbert und nicht mehr richtig warm wird, kann sich Luft im Heizkörper angesammelt haben. Hierdurch wird die Wärmeübertragung reduziert. Um die Luft abzulassen, muss das Entlüftungsventil an einer Seite des Heizkörpers geöffnet werden. Sobald erstes Wasser entweicht, drehen Sie die Entlüftungsschraube wieder zu. Nach dem Entlüften ist es wichtig den Heizungsfülldruck am Heizkessel zu kontrollieren. Ggf. sprechen Sie den Hausmeister oder Vermieter an um zu helfen.

## Auf Zusatzheizungen verzichten

- Elektrische Zusatzheizungen sind zwar praktisch und flexibel einsetzbar, können aber sehr hohe Kosten verursachen. Sie sollten deshalb nur kurzzeitig und in Ausnahmefällen betrieben werden.

## Bewusst heizen

- Unterschiedlich genutzte Räume müssen nicht gleich stark erwärmt werden - heizen Sie bewusst! Selten genutzte Räumlichkeiten, wie z. B. Schlafzimmer und Flure, können geringer temperiert werden. Ein kleiner Tipp: Schließen Sie einfach die Türen zwischen den unterschiedlich beheizten Räumen.
- Reduzieren Sie die Raumtemperatur um 1 °C und sparen Sie bis zu 6 % Heizkosten für den jeweiligen Bereich.