



# Unsere Energiespartipps

**Für einen guten Tag -  
50 wertvolle Energiespartipps.**

Strom  
Erdgas  
Trinkwasser



# Inhalt

<b>Wichtig zu wissen</b>	<b>3</b>
<b>Tipps zu:</b>	
<b>Heizung</b>	<b>4</b>
<b>Warmwasser</b>	<b>6</b>
<b>Küche</b>	<b>8</b>
<b>Licht</b>	<b>9</b>
<b>Wäsche</b>	<b>10</b>
<b>Multimedia</b>	<b>11</b>

„ Dank der praktischen Energiespartipps heizen und lüften wir jetzt viel bewusster. Außerdem achten wir bei der Anschaffung neuer Haushaltsgeräte auf deren Energieverbrauch. So konnten wir die Energiekosten in unserem Haushalt um fast 20% senken.“

Familie Lorenz



## Weitere Informationen

Mehr Infos zum Thema Energiesparen finden Sie unter [www.stadtwerke-lingen.de](http://www.stadtwerke-lingen.de)

# Wichtig zu wissen

## **Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,**

eine helle und warme Wohnung, heiß duschen, lecker essen, sauber duftende Wäsche und gute Musik aus dem Lautsprecher sind für die meisten die Basis eines bequemen Lebens. Bei diesen Annehmlichkeiten sollten wir aber stets bedenken, dass sie Energie verbrauchen – und das bei steigenden Energiepreisen, denn weltweit wächst die Nachfrage – auch langfristig. Umso mehr lohnt für die Zukunft ein bewusster Umgang mit der Energie, die wir tagtäglich hautnah erleben.

Wissen Sie z. B., dass die Heizung 75 %, warmes Wasser 11 %, Haushaltsgeräte 10 %, Beleuchtung und Kommunikationstechnik jeweils 2 % des gesamten Energieverbrauchs ausmachen? Und wissen Sie, wie Sie am besten Energie einsparen können?

Wir möchten Sie dabei unterstützen, herauszufinden, wo man mit intelligentem Verhalten den Energieverbrauch beeinflussen und somit preiswert und trotzdem genussvoll leben kann.

Oft bedarf es nur kleiner sinnvoller Maßnahmen, die sich für Sie in der Summe lohnen, ohne dabei Ihren Komfort wesentlich einzuschrän-

ken, z. B. einmal die Fernbedienung gedrückt und der Fernseher ist aus? Mitnichten. Im Stand-by-Betrieb ziehen viele Geräte weiterhin Energie.

Vom schnurlosen Telefon bis zum Computer, vom Handyladegerät bis zum DVD-Player – es gibt mittlerweile unzählige Kleinverbraucher im Haushalt, über deren Stromverbrauch wir uns weniger bewusst sind. Dabei ist es oft nur die eigene Bequemlichkeit, die uns am Energieeinsparen hindert.

Unsere 50 praktischen Ideen zum Energiesparen im Haushalt werden Ihnen einfach und schnell helfen, den Energieverbrauch im Alltag zu senken – denn wer bewusst anfängt zu suchen, z. B. mit einem Stromverbrauchsmessgerät, wird schnell fündig werden. So schonen Sie Ihre Haushaltskasse und tun gleichzeitig etwas für die Umwelt.

Mit freundlichen Grüßen

Ihre Stadtwerke Lingen



Arno Ester  
Geschäftsführer



Ulrich Boss  
Geschäftsführer

### Heizung

Wärme kostet: Die Heizung ist der größte Energieschlucker im Haushalt – bis zu 80 Prozent der Energiekosten gehen zu Ihren Lasten. Setzen Sie also hier zuerst an und prüfen Sie, was Sie umsetzen können. Denn ein dauerhaft bewusster Umgang mit der Heizenergie kann schon auf Ihrer nächsten Abrechnung sichtbar werden.



**01** Eine um 1°C niedrigere Heiztemperatur spart 6 Prozent Heizenergie ein. Vielleicht tut es auch der warme Pullover, bevor Sie die Heizung hoch drehen?

**02** Nachts können Sie die Temperatur um bis zu 5°C absenken, die Drosselung kann bereits zwei Stunden vor dem Schlafengehen beginnen.

**03** Auch tagsüber können einzelne Räume kühler sein – halten Sie die Türen zu diesen geschlossen. Allerdings darf die Temperatur nicht dauerhaft zu niedrig sein, sonst werden die Räume feucht.

**04** Jeder Raum hat seine Temperatur: das Schlafzimmer bei 16°C, das Wohn-, Ess- und Kinderzimmer bei 18°C bis 21°C. Im Bad braucht es nur morgens und abends wärmer zu sein.

**05** Lüften Sie richtig: mehrmals am Tag kräftig für wenige Minuten. Sie haben dann frische Luft, aber Wände und Böden kühlen in dieser Zeit nicht aus.

**06** Stellen Sie die Heizung nicht mit Möbeln zu, lassen Sie keine Gardinen vor der Heizung hängen. Nur so kann der Thermostat die Raumtemperatur erfassen.

**07** Undichte Fenster und Türen können große Wärmeverluste bringen. Mit einer brennenden Kerze kommen Sie den Wärmelecks auf die Spur.

**08** Mit selbstklebenden Dichtungsbändern können Sie nicht nur Fenster, sondern auch Spalten unter Türen abdichten.

**09** Vor die Tür können Sie als Wärmefänger einen sogenannten Zugluftstopper aus Stoff legen. Er hilft überall dort schnell und einfach, wo Zugluft die Heizkosten unnötig in die Höhe treibt.

**10** Rollläden halten ebenfalls die Wärme. Schließen Sie diese bei Dunkelheit.

**11** Einzelne Räume gezielt temperieren: Mit elektronischen Heizkörperreglern können Sie Raumweise Temperaturen steuern. So können Sie nachts, aber auch bei längerer Abwesenheit tagsüber nach Maß heizen.

## Sparen Sie Energie – rund um die Uhr

Ob Heizen, Kochen oder Waschen – Energie wird rund um die Uhr benötigt. Oft genügt für das Reduzieren der Stromrechnung nur ein Knopfdruck. Wie Sie energiesparend durch den Tag und die Nacht kommen, zeigen wir Ihnen mit zahlreichen Tipps.

## Warmwasser

Die Bereitstellung von Warmwasser in Bad und Küche macht im Haushalt nach der Heizung den zweithöchsten Wert im Energieverbrauch aus – der sinnvolle Umgang damit lohnt sich also besonders. Einsparungen sind dabei schon mit einfachen Mitteln möglich, ohne dass Sie sich im Komfort einschränken müssen.



**12** Baden statt Duschen erhöht den Energieverbrauch deutlich. Das Heißwasser eines Vollbads reicht für dreimal Duschen. Ein Vollbad kostet das doppelte an Strom und Wasser wie Duschen.

**13** Mit Mischbatterien oder mit Thermostatbatterien, an denen Sie die Temperatur vorwählen können, nutzen Sie das warme Wasser in jedem Fall sparsamer.

**14** Benutzen Sie einen Sparduschkopf, der den Warmwasser- und damit den Energieverbrauch um 50 Prozent reduziert.

**15** Lassen Sie warmes Wasser nicht unnötig laufen, zum Beispiel beim Zähneputzen – und bringen Sie dies auch Kindern frühzeitig bei.

**16** Haben Sie eine eigene Therme, so schalten Sie die Warmwasserbereitung vor der Fahrt in den Urlaub aus.

**17** Im Sommer ist eine Erwärmung des Wassers mittels einer Solaranlage besonders günstig. Im Winter reicht die Sonnenenergie dafür nicht aus. Für den Einbau solarthermischer Anlagen gibt es Fördergelder.

**18** Verzichten Sie auf intensives Vorspülen unter heißem Wasser. Es genügt, grobe Speisereste vom Geschirr zu entfernen, bevor man es in den Geschirrspüler gibt.

**19** Schalten Sie den Geschirrspüler nur ein, wenn er ganz gefüllt ist. Fast immer reicht das Sparprogramm, das mit 55°C spült. Sie heizen das Wasser damit weniger auf und sparen bis zu 25 Prozent Strom.

**20** Achten Sie auch beim Kauf eines Geschirrspülers auf das Energielabel: Geräte der Effizienzklasse A kommen mit weniger Wasser und Strom aus.

**21** Kein zu heißes oder zu kaltes Wasser mehr am Waschbecken oder in der Dusche, dazu 20 Prozent Energieersparnis: Elektronisch gesteuerte Durchlauferhitzer liefern genau das heiße Wasser, das benötigt wird. Und sie sparen Wasser, denn die Wunschttemperatur ist schneller erreicht.



Illustration: Olav Marahrens

## Küche

In der Küche stehen mit Herd, Kühl- und vielleicht Gefrierschrank gleich mehrere Geräte mit Energiehunger, die zum Teil rund um die Uhr laufen. Insbesondere bei älteren Kühlgeräten kann der Stromverbrauch beträchtlich sein. Die Größe des Kühl- und Gefriergerätes sollte unbedingt an den tatsächlichen Bedarf der Nutzer angepasst sein.



**22** Lassen Sie beim Kochen den Deckel auf dem Topf. Ohne Deckel entweicht die Wärme und es wird unnötig Energie verschwendet.

**23** Für das Dünsten von Gemüse reicht eine kleine Menge Flüssigkeit völlig aus. Dadurch spart man Energie und schont zugleich die Vitamine.

**24** Gekochte Speisen vor dem Aufbewahren gut abkühlen lassen, bevor man sie in den Kühlschrank oder in die Gefriertruhe stellt. So wird die Eisbildung vermindert und clever Strom gespart.

**25** Platzieren Sie Kühlgeräte nicht neben Backofen oder Heizung. Auch in der prallen Sonne verbrauchen die Geräte mehr Strom, um die Temperatur zu halten.

**26** Wählen Sie die Temperatur im Kühlschrank nicht zu niedrig: 7°C reichen zum Frischhalten von Lebensmitteln, im Gefrierteil sollte es nicht kälter als -18°C sein.

**27** Ist Ihr Kühlschrank auch wirklich zu? Wenn er nicht richtig schließt, steigt der Stromverbrauch stark an. Zum Testen der Dichtungen legen Sie einfach am Abend, wenn es dunkel ist, eine eingeschaltete Taschenlampe in den Kühlschrank, schließen ihn und prüfen, ob Lichtstrahlen zu sehen sind.

**28** Einrisse in Dichtungen von Kühl- und Gefriergeräten führen zu einem höheren Stromverbrauch. Ersatzdichtungen erhalten Sie über den Fachhandel.

## Licht

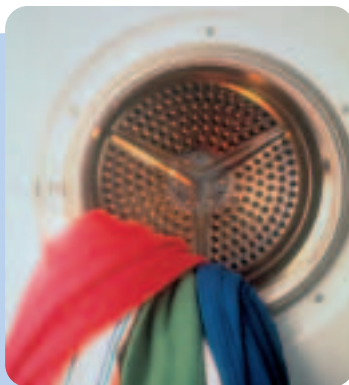
Mit Glühlampen können Sie übers Jahr genauso viel Energie verbrauchen wie fürs Kochen und Backen mit dem wattstarken Herd. Denn hier kommt der Faktor Zeit ins Spiel – wo Leuchten lange brennen, lohnen sich Energiesparlampen. Die Stiftung Warentest hat übrigens in Heft 1/2006 Energiesparlampen getestet ([www.warentest.de](http://www.warentest.de)).



- 29** Eine Energiesparlampe verbraucht im Gegensatz zu einer herkömmlichen Glühlampe 80 Prozent weniger Strom - bei einer 20-Watt-Energiesparlampe (= 100-Watt-Glühlampe) eine Ersparnis von mindestens 70 €. Zudem wird die Umwelt mit 288 kg weniger CO<sub>2</sub> belastet.
- 30** Wo es sinnvoll ist, sollten Sie eine defekte Glühlampe durch eine Energiesparlampe ersetzen. Mittlerweile gibt es sie auch in Orange und Terrakotta.
- 31** Das größte Energiesparpotenzial haben Leuchtstoffröhren. Sie können dauerhaft brennen und empfehlen sich deshalb für viel genutzte Arbeitsbereiche wie Küche und Büro.
- 32** Verteilen Sie in großen Räumen die Lichtquellen so, dass Sie einzelne Raumteile unabhängig voneinander beleuchten können.
- 33** Halogen- oder Niedervoltlampen sind keine Sparlampen – und geben nur punktuell Licht. Wird ihr Trafo nicht mit dem Lichtschalter ausgeschaltet, zieht er immer Strom.
- 34** Halogenstrahler sind die Stromfresser – das ist sofort an der großen Wärmeabstrahlung zuspüren. Und auch im ausgeschalteten Zustand zieht der Transformator noch Strom.
- 35** Ein heller Raum benötigt weniger Licht: ein Renovierungstipp mit Langzeitwirkung beim Energieverbrauch.
- 36** Mit einem Strommessgerät können Sie den Verbrauch jedes Gerätes ermitteln, das über eine Steckdose mit Strom versorgt wird. Kostenlose Leihgeräte gibt es bei den Stadtwerken Lingen.

### Wäsche

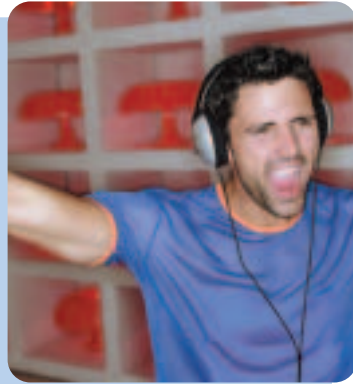
Waschmaschinen und mittlerweile auch Wäschetrockner gehören in vielen Haushalten zur Grundausstattung. Rund ein Drittel des Stromverbrauchs im Haushalt geht zu Lasten von sauberer Wäsche. Legen Sie deshalb alte Gewohnheiten ab – die Kochwäsche bei 90°C muss kaum noch sein. Waschmittel wirken auch bei 30°C bis 60°C.



- 37** Beim Wäschewaschen der beste Tipp: Reduzieren Sie die Wascht-temperatur! Im Internet finden Sie einen „Waschrechner“, mit dem Sie einfach berechnen können, wie sich Ihr Waschverhalten auf die Strom-rechnung auswirkt: [www.haushalts-technik.uni-bonn.de/waschtag](http://www.haushalts-technik.uni-bonn.de/waschtag)
- 38** Waschen Sie leicht verschmutzte Wäsche mit niedrigen Temperatu-ren ohne Vorwaschprogramm.
- 39** Füllen Sie die Maschine – außer bei Fein- und Wollwäsche – immer möglichst voll. An die Spartaste den-ken, sofern die Maschine darüber verfügt.
- 40** Entfernen Sie Flecken sofort. Hartnäckige Schmutzflecken mit Gallseife vorbehandeln oder Wäsche einweichen.
- 41** Wäsche vor dem Trocknen gründlich schleudern. Wenn Sie mit 1.200 statt 800 Umdrehungen schleudern, verbraucht der Trockner ein Drittel weniger Energie.
- 42** Vermeiden Sie bei der Zeitsteue-rung zu lange Trocknungszeiten. Es schadet der Wäsche und kostet unnötig Energie.
- 43** Falls Sie gleich nach dem Trock-nen zum Bügeln kommen, Bügel-wäsche im Trockner nur „bügel-feucht“ trocknen.
- 44** Entfernen Sie nach jedem Trock-nungsgang die Flusen im Luftfilter des Geräts und leeren Sie, wenn vorhanden, den Kondenswasser-behälter.

## Multimedia

Computer stehen fast in jedem Haushalt. Dazu elektronische Geräte wie Fernseher, Musikanlagen und Kommunikationstechnik. Sie tragen zu einem höheren oder zumindest weniger überschaubaren Energieverbrauch bei. Tückisch: Geräte scheinen ausgeschaltet zu sein, schlummern aber nur und ziehen auch im Stand-by-Betrieb Strom.



**45** Bestes Mittel gegen den Stand-by- Verbrauch von Fernseher und Computer: eine schaltbare Steckerleiste. Sie garantiert, dass „aus“ wirklich „aus“ ist. Oder nutzen Sie den „Powersafer“ – dann können Sie trotz Ausschaltens die Fernbedienung nutzen.

**46** Nutzen Sie an Computer und Peripherie die Stromsparfunktionen: Prüfen Sie, ob das automatische Powermanagement aktiviert ist.

**47** Schalten Sie Drucker und Scanner erst an, wenn die Geräte zum Einsatz kommen – oft werden diese Geräte stundenlang nicht benötigt, laufen aber trotzdem mit.

**48** Bildschirmschoner sollen möglichst dunkel sein, um weniger Energie zu schlucken. Achten Sie darauf, dass die Stand-by-Funktion aktiviert ist.

**49** Plasmafernseher erzeugen ihr brillantes Bild mit viel Strom.

**50** Lassen Sie leere Ladegeräte für Handys und Akkus nicht in der Steckdose, denn sie ziehen immer Strom.

## Leistungen und Service kompakt

- **Lückenlos gut versorgt**

Wir liefern Ihnen Strom, Erdgas und Trinkwasser 365 Tage im Jahr, 24 Stunden am Tag.

- **Gute Unterhaltung mit der Stadtwerke-Kundenzeitschrift „Tag und Nacht“**

Lesen Sie 4x im Jahr Neuigkeiten aus den Bereichen Versorgung in Lingen, Service und vieles mehr. Kostenlos für Zuhause oder im Internet unter [www.stadtwerke-lingen.de](http://www.stadtwerke-lingen.de)

- **Vor Ort oder Online**

In unserem Kundenzentrum informieren wir Sie gerne persönlich über alle Produkte und Dienstleistungen der Stadtwerke Lingen. Weitere Infos unter [www.stadtwerke.de](http://www.stadtwerke.de)



Stadtwerke **Lingen** GmbH  
Waldstraße 31  
49808 Lingen/Ems

Tel. 05 91/9 12 00 -0  
Fax 05 91/9 12 00 -499  
[info@stadtwerke-lingen.de](mailto:info@stadtwerke-lingen.de)

Postfach 14 27  
49784 Lingen/Ems