Stadtwerke NORDEN

Energie sparen

leicht gemacht!

DIE TIPPS DER
STADTWERKE NORDEN

KUNDENSERVICE

Bei Fragen zu den verschiedenen Tipps rund um das Thema „Energie sparen in den eigenen vier Wänden“ steht Ihnen der Kundenservice der Stadtwerke Norden gerne zur Verfügung.

Telefon: 04931 926-444
E-Mail: service@stadtwerke-norden.de
www.stadtwerke-norden.de

ENERGIESPAR-TIPPS

Mit vielen kleinen Schritten Geldbeutel, Umwelt und Ressourcen schonen. Die vielfältigen Tipps können Sie in allen Bereichen Ihres Zuhauses oft ganz einfach umsetzen.
Viele Tipps eignen sich für jedes Zimmer und den gesamten Wohnraum, andere für bestimmte Räume, wie z. B. die Küche. Dort wird ein erheblicher Teil der Energie in einem Haushalt verbraucht.

www.stadtwerke-norden.de

INHALT

Tipps für alle Räume	04
Küche	07
Badezimmer	10
Schlafzimmer	11
Wohnzimmer	12
Kinderzimmer	13
Arbeitszimmer	14
Waschküche / Hauswirtschaftsraum	16
Balkon und Garten	17
Haus	18
Mobil unterwegs	19

TIPPS FÜR ALLE RÄUME

ERFOLGSKONTROLLE

Notieren Sie am Anfang des Monats oder wöchentlich Ihre Zählerstände. So sehen Sie Ihre Erfolge schneller und sind motiviert, noch mehr Energie zu sparen. Laden Sie hierzu unseren Energiesparkalender auf www.stadtwerke-norden.de/service herunter oder holen Sie sich Ihr Exemplar persönlich bei uns ab.

HEIZEN UND LÜFTEN

Die richtige Temperatur für jeden Raum

Schon das Absenken der Raumtemperatur um 1°C senkt die Heizkosten um etwa sechs Prozent.

Unsere Empfehlung:

Wohnräume: 20°C
Badezimmer: 22°C
Schlafzimmer: 16-18°C
Flur (Treppenhaus): 15-16°C

Warten Sie regelmäßig die Heizungsanlage

Damit die Gasheizung effizient läuft, sollte die komplette Anlage regelmäßig – einmal pro Jahr – überprüft werden. Das verlängert die Lebensdauer des Heizkessels, schützt vor Störungen und spart Geld und Energie, da saubere Anlagen sparsamer arbeiten.

Heizkörper regelmäßig entlüften

Durch Luft im Heizkörper wird die Wärmeleistung des Heizkörpers reduziert.

Stoßlüften statt Dauerlüften

Zweimal täglich für 5 bis 10 Minuten Stoßlüften mit heruntergedrehten Heizkörpern ist ideal. So wird die Luft ausgetauscht, ohne dass die Wände auskühlen.

Heizkörper nicht zustellen

Damit es nicht zu einem Wärmestau kommt, sollten die Heizkörper immer freistehen.

Türen und Fenster abdichten. Rolläden und Vorhänge schließen.
Große Wärmeverluste treten bei Glas, Fenster- und Türrahmen auf. Achten Sie darauf, dass die Dichtungen in Türen und Fenstern gut isolieren. Tauschen Sie diese ggf. aus. Geschlossene Rolläden und Vorhänge ergänzen den Effekt.

Zugluftstopper verwenden
Wenn Kälte durch die Balkon-, Garten- oder Wohnungstür kommt, legen Sie einen Zugluftstopper davor.

URLAUB

Senken Sie bei längerer Abwesenheit die Heizungstemperatur ab
So lässt sich Gas einsparen und der Energieverbrauch wird deutlich reduziert.

Kühlschrank und Gefriertruhe abtauen und abschalten
So wird kein unnötiger Strom verbraucht. Achten Sie darauf, dass die Türen der Geräte etwas geöffnet bleiben.

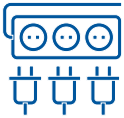
Elektrische Geräte vom Strom trennen
Trennen Sie alle Geräte vom Strom, die während des Urlaubs nicht benötigt werden.

SO SPAREN SIE GANZ EINFACH STROM

Strommessgeräte leihen
Sie möchten wissen, wie viel Strom Ihre Geräte verbrauchen? Sind Ihre Geräte noch wirtschaftlich oder lohnt es sich, die Energieschlucker auszutauschen? Leihen Sie sich kostenlos als Kunde eines unserer Strommessgeräte aus.
Hierzu wenden Sie sich gerne an unseren Kundenservice: 04931 926-444

Licht nur bei Bedarf anschalten
Licht ausschalten in Räumen, die Sie nicht nutzen. Auch wenn es gemütlich ist, überall Lampen brennen zu lassen: für den Geldbeutel und die Umwelt ist es besser, Sie schalten unnötige Beleuchtung aus.

Steckdosenleisten mit Kippschalter verwenden



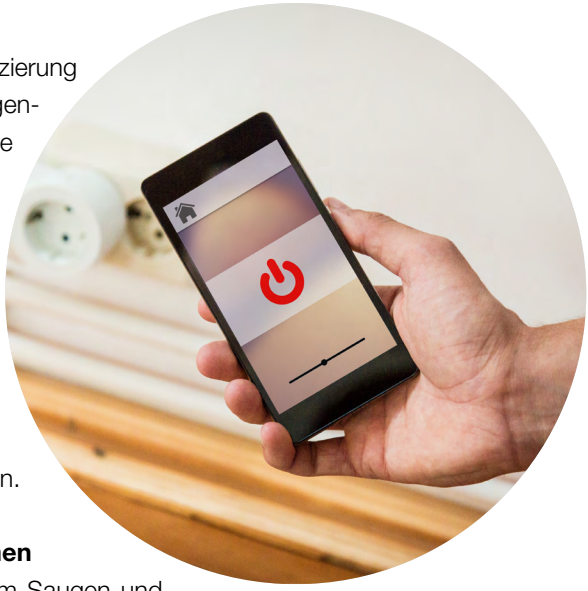
Installieren Sie abschaltbare Steckdosenleisten. Viele Geräte benötigen auch im Standby Strom. So können Sie mit einem Klick alle Geräte vom Strom trennen.

LED statt Halogen

Die Beleuchtung macht etwa 12 Prozent der privaten Stromrechnung aus. Hier können Sie leicht Strom sparen. Tauschen Sie alle Leuchten gegen stromsparende LED-Leuchtmittel aus. Sie leuchten um ein Vielfaches länger und verbrauchen weniger Strom als preiswerte Produkte.

Smarte Steckdosen

Ein weiteres Hilfsmittel zur Reduzierung des Stromverbrauchs sind intelligente Zwischen-Steckdosen. Diese können über eine APP gesteuert werden und so automatisch Geräte vom Strom trennen, ohne dass man den Stecker aus der Steckdose ziehen muss oder einen Kippschalter betätigt. Bei längerer Abwesenheit kann man mithilfe einer Zeitschaltuhr z.B. auch ein Aquarium steuern.



Vor dem Staubsaugen aufräumen

So benötigt man weniger Zeit zum Saugen und spart Energie.

TIPPS FÜR DIE KÜCHE

ALLGEMEIN

Küchengeräte entkalken
Eine regelmäßige Entkalkung von Kaffeemaschine und Wasserkocher sorgt für einen geringeren Stromverbrauch der Geräte.

Geräte mit hohem Energieverbrauch austauschen
Alte Geräte (Spülmaschine, Kühlschrank, Gefrierschrank, ...) verbrauchen meist viel Strom. Durch energieeffizientere Geräte kann man viel Geld und Strom sparen.

Optimale Temperatur in der Küche
Heizung nicht zu hoch einstellen, durch das Kochen und das Backen wird es automatisch warm.

BACKEN

Backofen nicht vorheizen
Für die meisten Gerichte ist das Vorheizen nicht nötig, die Gar- oder Backzeit verändert sich dadurch minimal.

Umluft statt Ober- und Unterhitze einsetzen
Die Umluftfunktion benötigt viel weniger Energie als Ober- und Unterhitze.

Unnötige Bleche und Rost aus dem Ofen nehmen
Diese ziehen unnötig Energie.

Mehrere Bleche gleichzeitig backen

Blick durchs Ofenfenster reicht aus
Die Tür sollte möglichst selten geöffnet werden, deshalb lohnt es sich, das Fenster sauber zu halten.

KOCHEN

Wasserkocher
Wasser (zum Beispiel für Nudeln) im Wasserkocher erhitzen und dann in den Topf umfüllen.

Wenig Wasser
Wenig Wasser zum Kochen von Kartoffeln und Gemüse verwenden. Wenn Sie den Topf mit einem Deckel schließen, muss das Gemüse, um zu garen, nicht ganz bedeckt sein.

Jeder Topf hat seinen Deckel
Kochtöpfe und Pfannen immer mit dem passenden Deckel verwenden, damit keine kostbare Wärme entweicht.

Passender Topf zur Herdplatte
Topf, Pfanne und Kochstelle sollten immer den gleichen Durchmesser haben.

Restwärme nutzen
Nach dem Ankochen die Wärme rechtzeitig reduzieren und die Restwärme nutzen!

Eierkocher
Wenn Sie einen Eierkocher haben, benötigen Sie weniger Energie, als Eier in einem Topf auf der Herdplatte zu kochen.

Aufwärmen von Speisen
Zum Erwärmen von Speisen eine Mikrowelle nutzen.

KÜHLEN UND GEFRIEREN

Temperatur
Im Kühlschrank reichen 6-7°C aus, für Gefriergeräte reichen -18°C.

Abtauen
Kühl- und Gefrierschrank regelmäßig abtauen. Schon bei geringer Vereisung werden die Kühlelemente isoliert und verbrauchen mehr Strom um herunter zu kühlen.

Füllmenge
Kühlgeräte arbeiten effizienter, wenn sie mindestens zu 70% gefüllt sind. Die Lebensmittel werden dann zu Kühlpacks.

Ordnung halten
Geräte nur kurz öffnen. Langes Suchen bei geöffneter Tür erfordert mehr Energie.

Warme Speisen
Stellen Sie keine warmen Speisen in die Kühlgeräte, denn diese müssen unnötig Energie aufwenden, um die Lebensmittel abzukühlen.

Abluftgitter freihalten
Bei Stand- und Unterbaugeräten freihalten, damit die Abwärme rasch abgeführt wird.

Der richtige Standort für Kühlgeräte
Gefriergeräte möglichst in unbeheizten, gut belüfteten Räumen (z.B. Keller) aufstellen. Kühl- oder Gefriergeräte nicht neben Herd oder Heizung stellen und vor direkter Sonneneinstrahlung schützen.

GESCHIRR SPÜLEN

Geschirrspüler nutzen
Der Einsatz einer Spülmaschine spart Energie und Wasser. 1-2 Teile können mit der Hand gespült werden.

Energiesparprogramm verwenden
Wählen Sie immer das ECO-Progamm. Intensivprogramm nur bei sehr stark verschmutztem Geschirr verwenden.

Spülmaschine nur voll beladen starten
Die Spülmaschinen sollte immer erst dann gestartet werden, wenn sie voll beladen ist.

Geschirr nicht unter fließendem Wasser vorspülen
Vorspülen verbraucht unnötig Wasser, Energie und Spülmittel. In der Regel wird das Geschirr auch ohne Vorspülen sauber.

Sieb regelmäßig reinigen
Reinigen Sie alle 4 - 8 Wochen das Spülmaschinensieb, es filtert Essensreste, Fremdköper und Fettablagerungen heraus. Wenn es unsauber ist, benötigt die Spülmaschine mehr Energie zum Spülen.

TIPPS FÜR DAS BADEZIMMER

Raumtemperatur
Achten Sie auf eine ideale Raumtemperatur: Beim Waschen 22°C, sonst reichen 20°C aus.

Duschen statt Baden
Ein Vollbad ist natürlich angenehm aber aus energetischer Sicht nicht empfehlenswert. Mit dem Wasserverbrauch einer vollen Badewanne kann im Idealfall dreimal geduscht werden.

Kaltes Wasser nutzen
Fürs Zähne putzen, Einseifen oder Rasieren spart man Gas, wenn man kaltes Wasser nutzt. Außerdem ist es ratsam, das Wasser zwischendurch abzustellen, so spart man nicht nur Gas, sondern auch Wasser. Seife entfernt Schmutz auch beim Waschen mit kaltem Wasser.

Sparduschkopf und Durchflussbegrenzer einsetzen
Mit einem „Brauseaufsatz“ (Durchflussbegrenzer) für den Wasserhahn oder die Dusche kann erheblich Wasser eingespart werden. Dem Wasser wird mehr Luft beigemischt, so bleibt der Strahl füllig, obwohl bis zu 50% weniger Wasser verbraucht wird.

Die Heizung nicht zuhängen
Handtücher nicht über der Heizung trocknen oder anschließend abhängen. Denn wird ein Heizkörper verdeckt, staut sich die Wärme darunter.

Zähneputzen
Während des Zähneputzens nicht das Wasser laufen lassen. Elektrische Zahnbürste nicht am Ladegerät lassen sondern nur nach Bedarf laden.

Haare trocknen
Lufttrocknen statt Föhnen, auf Glätteisen und Lockenstab verzichten.

TIPPS FÜR DAS SCHLAFZIMMER

Raumtemperatur
Achten Sie auf eine ideale Raumtemperatur: 17°C reichen vollkommen aus.

Die richtige Bettdecke
Eine dicke Bettdecke im Winter ist nicht nur kuscheliger, sondern spart auch Wärmeenergie. Im Sommer eignen sich leichte Sommerdecken, dann wiederum spart man Energie für die Klimanlage oder den Ventilator.

TIPPS FÜR DAS WOHNZIMMER

Raumtemperatur
Achten Sie auf eine ideale Raumtemperatur: 20°C reichen vollkommen aus.

Auf Standby verzichten
Trennen Sie Elektrogeräte vollständig vom Netz, denn auch im Ruhemodus verbrauchen sie Strom. Mehrfach-Steckdosen mit Kippschalter sind hier ideal oder auch WLAN-Steckdosen mit Zeitschaltuhr.

TV-Kontraste – Bildqualität
Reduzieren Sie Kontraste und Bildqualität.

Richtige Größe des TV
Achten Sie beim Kauf eines Gerätes auf die Größe, je größer, desto mehr Energie wird in der Regel benötigt.

Streaming
Wählen Sie HD statt Ultra HD oder 4K.

Kuscheldecke
Für gemütliche Fernsehabende eignen sich kuschelige Decken, so können Sie ein paar Grad Raumtemperatur sparen.

Brettspiele statt Konsole
Spiele, die nicht mit Energie versorgt werden müssen, sind immer die beste Wahl zum Energie sparen, sie sind gesellig und machen Spaß.

TIPPS FÜR DAS KINDERZIMMER

Raumtemperatur
Achten Sie auf eine ideale Raumtemperatur: 18°C reichen vollkommen aus.

BINDEN SIE IHRE KINDER SPIELERISCH MIT EIN!

Auch Kindern macht es Spaß, zu lernen, wie man verantwortungsvoll mit Energie umgeht. Erklären Sie kindgerecht, warum man nicht zu verschwenderisch mit Wasser, Gas und Strom umgehen soll.

Legen Sie einen stromfreien Tag ein
So verstehen Kinder, wofür Strom benötigt wird.

Stoppen Sie die Zeit beim Duschen
Machen Sie einen Wettbewerb im Energie sparen.

Pullover anziehen
Im Winter muss man kein T-Shirt zu Hause tragen.

Abschalten statt Standby
Auch hier eignen sich Steckdosenleisten mit Kippschalter.

Lichter abdrehen
Licht nur verwenden, wenn es auch gebraucht wird. Befestigen Sie, gemeinsam mit Ihrem Kind, kleine Erinnerungszettel an die Schalter „Licht aus?“

Spielzeug ohne Batterien oder Stromversorgung
Achten Sie beim Kauf von Spielzeug darauf, dass es keine zusätzlichen Energien benötigt.

TIPPS FÜR DAS ARBEITSZIMMER

Raumtemperatur
Die optimale Raumtemperatur für ein Arbeitszimmer ist 19-21°C.

LED nutzen und Tageslicht
Platzieren Sie Ihren Schreibtisch wenn möglich in Fensternähe. Nutzen Sie – wenn nötig – eine Schreibtischlampe mit LED-Leuchten.

Standort PC
Geräte nicht in die Sonne stellen, die Kühlelemente benötigen sonst zu viel Energie.

Laptop statt Desktop
Ein leistungsstarker Desktop mit dezidierten Grafikkarten und großen Prozessoren benötigt mehr Energie als ein Laptop.

Energiesparmodus PC
In den Energiesparoptionen des Computers lassen sich Energiespar-Einstellungen vornehmen. Nach fünf Minuten sollte der PC im besten Fall in den Energiesparmodus schalten.

Bildschirme
Beim Kauf auf energieeffiziente Modelle achten. Verringern Sie die Bildschirmhelligkeit. Wenn die Bildschirme nicht benötigt werden - immer ausschalten.

Bildschirmschoner
Ein schwarzer Bildschirm benötigt viel weniger Energie als das beliebte Aquarium.

Ausschalten statt Standby
Der Energiesparmodus eignet sich für kurzfirstige Pausen. Fahren Sie den Computer nach Feierabend runter und trennen Sie alle Geräte vom Stromnetz.

Router und Repeater nachts abschalten
Der Router ist vergleichbar mit einem Kühlschrank, er läuft rund um die Uhr. Das ist allerdings nicht nötig, da keine Lebensmittel verderben können. Gönnen Sie ihm und dem Repeater eine Nachtruhe. Hierzu können Sie auch eine WLAN-Steckdose verwenden und eine Zeitschaltuhr aktivieren.

Tintenstrahl statt Laserdrucker
Laserdrucker haben oft eine Leistung von durchschnittlich 300 bis 550 Watt. Außerdem muss der Laserdrucker beim Einschalten erst einmal aufheizen. Tintenstrahldrucker sind mit 25 Watt um einiges sparsamer. Am besten versuchen Sie, so wenig wie möglich zu drucken.

Funkmäuse oder Tastaturen
Kabellose Mäuse und Tastaturen benötigen mehr Energie als Zubehör mit direkter Kabelverbindung.

Programm, Bluetooth und Internet schließen
Schließen Sie Programme, die Sie nicht nutzen. Ebenfalls verbrauchen dauerhafte Einwahlen über Bluetooth und das Internet Energie. Denken Sie immer daran:
mehr Leistung = höherer Verbrauch.

TIPPS FÜR DIE WASCHKÜCHE / DEN HAUSWIRTSCHAFTSRAUM

Energiefresser austauschen
Tauschen Sie alte gegen neue, energieeffizientere Geräte aus.

Immer nur mit „voller Ladung“
Waschen und trocknen Sie immer nur voll beladene Maschinen, denn zwei halb beladene Maschinen benötigen 1,5 mal so viel Strom wie eine Maschine.

Vorwäsche
Diese können Sie beruhigt weg lassen, es sei denn, die Wäsche ist sehr stark verschmutzt.

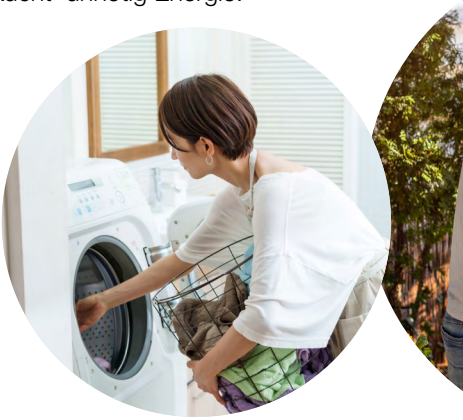
30°C Waschtemperatur
30°C Waschtemperatur reicht meistens völlig aus, denn je höher die Temperatur, umso höher der Stromverbrauch.

Lufttrocknen statt in der Maschine
Vor allem im Sommer lohnt sich das Trocknen auf dem Balkon oder im Garten. Denn so wird überhaupt keine Energie für das Gerät gebraucht.

Flusensieb reinigen
Ein verstopftes Flusensieb erhöht die Trocknungszeit.

Abschalten statt Standby
Trennen Sie die Geräte nach dem Gebrauch vom Stromnetz.

Bügeln
Wäsche erst mal sammeln und dann in einem Schwung bügeln. Das ständige An- und Ausschalten des Bügeleisens verbraucht unnötig Energie.



TIPPS FÜR DEN BALKON UND GARTEN

Bewegungsmelder statt Dauerlicht
Eine effiziente Beleuchtung hilft beim Sparen. LED-Lampen mit Tageslichtsensoren schalten sich automatisch an und aus. Noch besser sind Bewegungsmelder, diese schalten die Lampen nur dann an, wenn sich etwas bewegt.

Solarleuchten
Mit nur wenigen Stunden Sonnenlicht am Tag beleuchten Solarleuchten nachts den Garten. Solarleuchten sind unabhängig von festen Stromquellen.

Muskelkraft statt Motor
Nutzen Sie lieber mechanische als elektrische Gartengeräte. Das verschafft Ihnen auch direkt ein Fitnesstraining. Eine Hecke kann mit der Hand geschnitten und das Laub mit einem Rechen zusammengehakt werden. Viele andere Tätigkeiten können mit reiner Muskelkraft erledigt werden.

Rasen nur trocken mähen
Für den Rasenmäher ist es einfacher, trockenen Rasen zu mähen, bei nassem Rasen wird mehr Energie benötigt.

Regenwasser zum Gießen
Nutzen Sie Wasser aus der Regentonne, dieses ist nicht nur preiswerter sondern auch wärmer und weicher.

Gartenwasserzähler installieren
Ein Gartenwasserzähler lohnt sich, wenn man einen großen Garten mit hohem Wasserbedarf hat. Für Wasser, das für den Garten verwendet wird, wird keine Abwassergebühr erhoben.

Eigenes Gemüse anbauen
Im Garten oder auf dem Balkon können Sie unverpacktes, gesundes Gemüse anbauen. Geeignet sind in unserer Region Tomaten, Kürbis, Möhren, grüner Salat, Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie, Basilikum, Dill, Grünkohl und Rosmarin.

TIPPS FÜR DAS HAUS

Hoher Wärmeschutz – mehr Wohnkomfort

Ungedämmte Außenwände führen im Winter zu kalten Räumen. Ein geeigneter Wärmeschutz ist hier empfehlenswert. Der optimale Zeitpunkt für diese Modernisierungsmaßnahme ist, wenn eine Außenputzerneuerung ansteht.

Wärmedämmung des Daches

Eine Dacherneuerung oder ein Dachausbau sind gute Anlässe, um über die Wärmedämmung des Daches nachzudenken.

Deckendämmung

Obere Geschossdecken oder Kellerdecken können dazu beitragen, Kälte von oben oder unten zu minimieren. Die Dämmstoffdicke richtet sich hier nach der vorhandenen Raumhöhe.

Wärmeschutz am Fenster

Durch die Erneuerung oder Verbesserung vorhandener Fenster und Türen können Energieverluste verringert werden.

Thermografie-Scan

Machen Sie bei niedrigen Temperaturen Wärmeverluste Ihres Gebäudes sichtbar.

Photovoltaik-Anlage

Photovoltaik vom eigenen Dach, macht Sie ein Stück weit unabhängiger vom Netz.

Solarthermie

Solarkollektorenanlagen können einen Großteil des Energiebedarfs für die Warmwasserbereitung abdecken.

Wärmepumpe

Eine Wärmepumpe nutzt die kostenlos vorhandene Umgebungswärme zum Heizen und für die Warmwasseraufbereitung.

Balkon PV-Anlagen

Kompakte Solaranlagen finden auf jedem Balkon einen Platz. Der Strom lässt sich ganz einfach über eine Steckdose einspeisen.

MOBIL UNTERWEGS

NERO-Sharing
Mit unserem Sharing-Angebot sparen Sie bares Geld und zeigen Ihr Engagement für nachhaltige Mobilität und eine saubere Umwelt. Infos unter www.nero-sharing.de

Fahrrad fahren
Lassen Sie das Auto stehen und fahren Sie mit dem Fahrrad oder E-Bike. Jeder gefahrene Kilometer entlastet Ihren Geldbeutel und die Umwelt.

ÖPNV
Nutzen Sie mal wieder öffentliche Verkehrsmittel, egal ob Bus oder Bahn.

Fahrgemeinschaften
Bilden Sie Fahrgemeinschaften und legen Sie die Spritkosten auf mehrere Personen um.

Lokal einkaufen
Ein Einkauf in Norden spart lange Wege und Fahrtkosten. Mit Ihrem Einkauf vor Ort unterstützen Sie die Region.

Sparsam Autofahren
Optimieren Sie Ihre Fahrweise, schalten Sie rechtzeitig hoch. Fahren Sie vorausschauend, um nicht unnötig oft zu bremsen. Schalten Sie elektrische Verbraucher wie Lüfter oder Klimaanlage aus. Reduzieren Sie die Ladung und damit das Gesamtgewicht. Nutzen Sie Energiesparreifen. Achten Sie auf den richtigen Luftdruck und auf regelmäßige Wartung. (Quelle: ADAC)

E-Mobilität
Fahren Sie elektrisch – idealerweise mit Solarstrom vom eigenen Dach.

Freizeit und Ausflüge
Es gibt in Norden und Umgebung tolle Ausflugsziele, die man zu Fuß, mit dem Fahrrad oder öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen kann. Genießen Sie die Natur und Ihre Freizeit direkt in Norden.

Stadtwerke NORDEN

ÜBER 70 PROZENT WINDKRAFT UT NORDEN

Energie sparen
leicht gemacht!

DIE TIPPS DER
STADTWERKE NORDEN

Kontakt zu uns

Stadtwerke Norden
Feldstraße 10
26506 Norden

Telefon (04931) 926-444
Telefax (04931) 926-194

E-Mail: service@stadtwerke-norden.de

Öffnungszeiten
Mo bis Do 8 bis 13 und 13.30 bis 16.30 Uhr
Freitag 8 bis 13 Uhr

Öffnungszeiten des Servicebüros im Marktpavillons finden Sie unter www.stadtwerke-norden.de

www.stadtwerke-norden.de

ENERGIESPAR-TIPPS