

ENERGIESPARTIPPS

Geldbeutel und Klima schonen.

VERBRAUCH
SENKEN OHNE
KOMFORT-
EINBUSSEN!



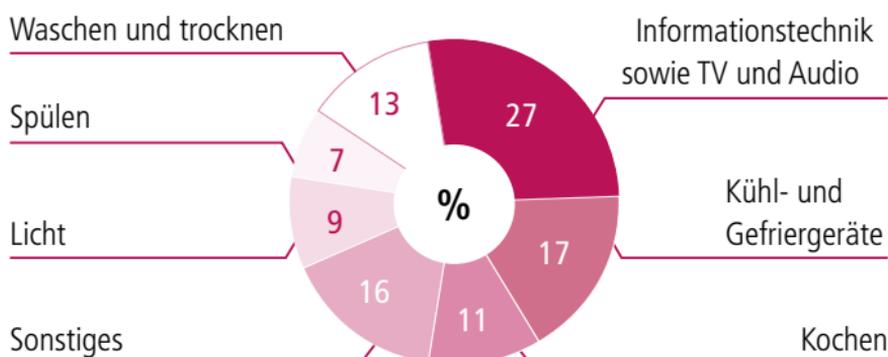
SWN

Stadtwerke Northeim

EINFACH UND WIRKUNGSVOLL GELDBEUTEL UND KLIMA SCHONEN

Es ist ganz einfach schonend mit Energie- und Wasserressourcen umzugehen, ohne auf Komfort zu verzichten. Wir zeigen Ihnen in dieser Broschüre wie. Begleiten Sie uns auf einen Rundgang durch Ihr Haus und erfahren Sie, wie Sie durch einfache Verhaltensänderungen und preiswerte Maßnahmen große Einsparwirkungen erzielen können.

HIER WIRD DER STROM IM HAUSHALT VERBRAUCHT:



Quelle: BDEW, Energieagentur NRW, HEA/ 03/2016

WARUM WIR DAS ALLES TUN

Zu unserer Unternehmensphilosophie gehört die nachhaltige und umweltfreundliche Energieversorgung. Wir betreiben eine eigene moderne Photovoltaikanlage, mehrere Heizwerke zur zentralen Erzeugung von Wärme sowie Blockheizkraftwerke. Damit unsere Region so lebenswert bleibt wie sie ist.

INHALTSVERZEICHNIS

TIPPS RUND UM ENERGIE UND WASSER



KÜCHE

4

Energiebewusst kochen und backen

Tipps zum Kühlen und Gefrieren



SPÜLEN UND WASCHEN

8

Geschirr spülen

Wäsche waschen und trocknen



WOHNEN

10

Effizientes Heizen und Lüften

Stromverschwendern auf der Spur



LICHT

12

Wissenswertes über die optimale Beleuchtung



BAD

14

Spartipps für den alltäglichen Wassergebrauch



AUSSENFLÄCHEN

15

Nützliche Tipps rund um Haus und Garten

ENERGIESPARTIPPS: KÜCHE

ENERGIEBEWUSST KOCHEN UND BACKEN



DURCHMESSER VON TOPF- UND PFANNENBÖDEN

Wählen Sie Töpfe und Pfannen so, dass sie exakt zur Größe des Kochfeldes passen.

RESTWÄRME NUTZEN

Stellen Sie Kochplatten oder -zonen bereits vor Ende der Garzeit ab. Die Restwärme kann einige Minuten genutzt werden (außer bei Gas und Induktion).

WENIGER WASSER

Garen Sie Ihre Speisen mit weniger Flüssigkeit. So sparen Sie Kosten beim Erwärmen des Wassers.

DECKEL DRAUF

Schließen Sie Kochtopf oder Pfanne stets mit dem passenden Deckel.

DIE RICHTIGE KAFFEEMASCHINE

Kaffeemaschinen mit Thermoskanne sind wesentlich sparsamer als Geräte mit Warmhalteplatte.

OFEN VOLLSTÄNDIG NUTZEN

Nutzen Sie Ihren Backofen voll aus. Bei Ober- und Unterhitze können Sie auf einer Ebene gleichzeitig zwei Formen unterbringen. Der Betrieb mit Umluft ist besonders sparsam und erlaubt die Nutzung mehrerer Ebenen.

SCHNELLKOCHTOPF NUTZEN

Der Schnellkochtopf ist bei langer Gardauer in Sachen Energie- und Zeitersparnis unschlagbar.

EIERKOCHER VERWENDEN

Wenn Sie die Frühstückseier im Topf kochen, brauchen Sie 50 % mehr Energie als bei Verwendung eines elektrischen Eierkochers.

MIKROWELLE ZUM ERWÄRMEN UND GAREN NUTZEN

Zum Erwärmen und Garen von Portionen bis zu 500 g benötigt die Mikrowelle weniger Strom als Herd oder Backofen.



EXTRA GROSSER SPAREFFEKT

- **AUFS VORHEIZEN VERZICHTEN**

Heizen Sie den Backofen nur in Ausnahmefällen vor. Wenn Sie auf das Vorheizen verzichten, sparen Sie bis zu 20 % Strom.

- **KAFFEEMASCHINE NUTZEN**

Kaffee kochen in der Kaffeemaschine ist billiger. Wasser kochen auf dem Herd macht den Muntermacher um etwa 50 % teurer.

- **WASSER MIT WASSERKOCHER ERHITZEN**

Mit dem Wasserkocher erhitzen Sie das Wasser schneller und effizienter als auf dem Herd.

ENERGIESPARTIPPS: KÜCHE

TIPPS ZUM KÜHLEN UND GEFRIEREN

LEBENSMITTEL ABKÜHLEN LASSEN

Stellen Sie nur abgekühlte (Zimmertemperatur) und zugedeckte Speisen in Kühl- oder Gefriergeräte. Dadurch wird Eisbildung und unnötige Erwärmung im Geräteinnern vermieden.

KÜHLSCHRANKTÜR ZÜGIG SCHLIESSEN

Schaffen Sie Übersicht in den Kühl- und Gefriergeräten: Langes Suchen bei geöffneter Tür kostet Energie und Geld.

SORGEN SIE FÜR EINEN OPTIMALEN LUFTAUSTAUSCH

Halten Sie die angegebenen Wandabstände bei Stand- und Unterbaugeräten ein, damit die Abwärme rasch abgeführt wird.

KÜHLSCHRANK RICHTIG PLATZIEREN

Platzieren Sie Kühl- und Gefriergeräte nicht neben Herd oder Heizung. Auch in der prallen Sonne verbrauchen die Geräte mehr Strom, um die Temperatur zu halten.



EXTRA GROSSER SPAREFFEKT

- **LAGERTEMPERATUREN ÜBERPRÜFEN**

Im Kühlschrank reichen 7°, im Gefriergerät minus 18°. Viele Geräte sind zu kalt eingestellt.



WO WIRD WAS GELAGERT?

Finden Sie die richtigen Temperaturbereiche für Ihre Lebensmittel.



- 1 **max. -18 °C** im Gefrierfach
- 2 **ca. 6-8 °C:** Gut verpackte Speisereste, Geräuchertes, Soßen, Suppen etc.
- 3 **ca. 4-5 °C:** frische Milchprodukte, geöffnete Konserven
- 4 **ca. 2-4 °C:** leicht Verderbliches: Fleisch, Wurst und Fisch
- 5 **ca. 8 °C:** Frischefach für Obst und Gemüse

REGELMÄSSIG ABTAUEN

Achten Sie darauf das Gerät regelmäßig abzutauen, denn schon ab einer Eisschicht von 1 cm Dicke steigen die Energiekosten.

RICHTIGE GERÄTEGRÖSSE

Zu große Geräte verbrauchen unnötig Strom. Berücksichtigen Sie dies bei einer Neuanschaffung.

EXTRATIPP

Küchengeräte sind im Schnitt 14 Jahre im Einsatz. Achten Sie bei der Anschaffung darauf, dass das Gerät vor allem energiesparend ist. So halten Sie die Betriebskosten während der Nutzungsphase besonders gering. Am EU-Energielabel erkennen Sie energiesparende Elektrogroßgeräte.

ENERGIESPARTIPPS: SPÜLEN UND WASCHEN

GESCHIRR SPÜLEN

GESCHIRRSPÜLER IMMER VOLL BELADEN

Den Geschirrspüler erst starten, wenn er voll ist. Eine halb gefüllte Maschine verbraucht trotz halber Waschleistung die gleiche Strom- und Wassermenge.

KURZ- ODER SPARPROGRAMM NUTZEN

Für weniger verschmutztes Geschirr reicht das völlig aus. Sie sparen gegenüber dem Normalprogramm etwa 20 %.

NICHT VORSPÜLEN

Verschmutztes Geschirr nur von groben Speiseresten befreien. So sparen Sie gleichzeitig Energie und Wasser.



WÄSCHE WASCHEN UND TROCKNEN

KEINE VORWÄSCHE

Diese ist nur bei stark verschmutzten Textilien nötig.

ERST WASCHEN, WENN DIE MASCHINE VOLL IST

Die Waschmaschine nur komplett gefüllt laufen lassen, da Strom- und Wasserverbrauch ansonsten unverhältnismäßig hoch sind.

RICHTIGE DOSIERUNG VON WASCHMITTEL

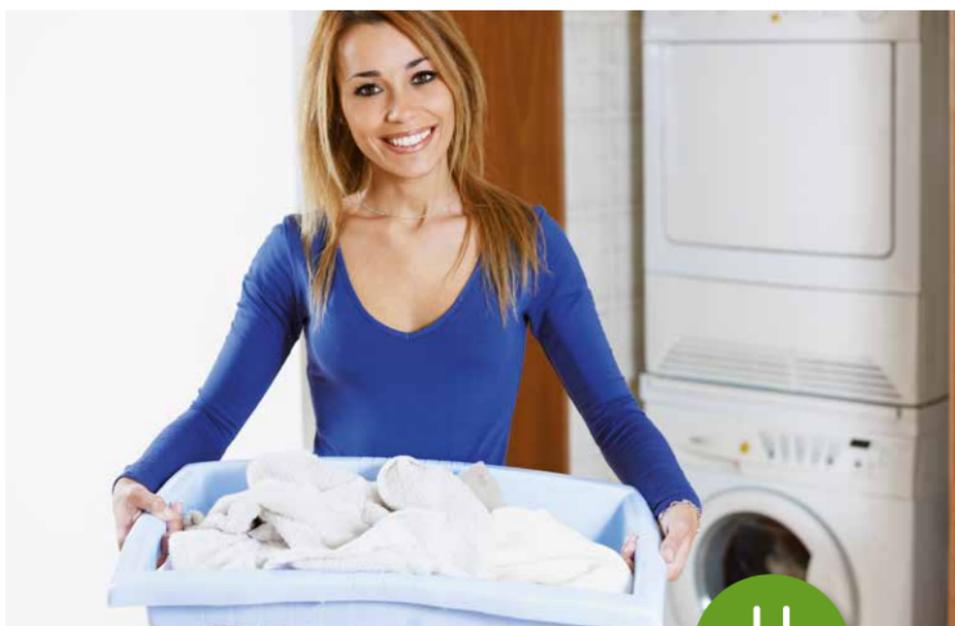
Für die Dosierung von Waschmittel empfehlen wir bei Northeim-Wasser eine Waschpulvermenge, die dem Härtegrad zwischen „mittel“ und „hart“ entspricht.

MENGENAUTOMATIKFUNKTION

Achten Sie beim Waschmaschinenkauf darauf, dass diese mit einer Mengenautomatikfunktion ausgestattet ist. So wird die Wassermenge automatisch der Wäschemenge angepasst.

TROCKNER ÖFTER EINMAL AUSLASSEN

Wäsche von der guten alten Leine riecht nicht nur besser, sondern braucht auch gar keinen Strom.



EXTRA GROSSER SPAREFFEKT

- **NIEDRIGE WASCHEMTEMPERATUREN**

Ist Kochwäsche nicht stark verschmutzt reicht das Energiesparprogramm oder auch 60°. Sie sparen bis zu ein Viertel der Energiekosten, wenn Sie mit 60° anstelle mit 95° waschen.

- **LUFTFILTER VOM TROCKNER SÄUBERN**

Damit die Trocknungszeiten nicht unnötig verlängert werden, sollten Sie nach jedem Trocknen den Luftfilter säubern.

ENERGIESPARTIPPS: WOHNEN

EFFIZIENTES HEIZEN UND LÜFTEN

NACHTS DIE TEMPERATUREN ABSENKEN

In Wohn- und Arbeitszimmern reichen nachts 16° bis 18°. So sparen Sie 10 bis 15 % der Heizkosten.

WÄHREND URLAUBSREISE RAUMTEMPERATUR ABSENKEN

Wenn Sie länger als 2 Tage außer Haus sind, drehen Sie die Heizung auf Frostschutz. Das spart Energie und verhindert ein Einfrieren der Heizungsrohre.

REGELMÄSSIG HEIZUNG ENTLÜFTEN

Unnötige Luft im Heizkörper sorgt für eine eingeschränkte Wärmeabgabe in die Räume.

FENSTER- UND ROLLLÄDEN SOWIE VORHÄNGE SCHLIESSEN

Kälte und Zugluft bleiben draußen. Gleichzeitig wird ein schnelles Entweichen der Wärme aus den Räumen verhindert.



EXTRA GROSSER SPAREFFEKT

- **HEIZKÖRPER MÜSSEN FREI STEHEN**

Stellen Sie sicher, dass die Wärme ungehindert an den Raum abgegeben werden kann. Vorhänge oder Sofas, die den Heizkörper verdecken, blockieren die Wärmeabgabe und sorgen für 10-15 % mehr Energiekosten.

- **EINSTELLUNG DER HEIZUNGSPUMPE ÜBERPRÜFEN**

Meist reicht die nächst kleinere Einstellung. Eine moderne hocheffiziente Heizungspumpe arbeitet 80 % sparsamer als eine ungeregelte alte Pumpe.

- **RICHTIG LÜFTEN**

Die Fenster für 5 bis 10 Minuten weit öffnen und dabei die Heizung ausschalten. Dauerhaft gekippte Fenster lassen viel Wärme hinaus, aber nur wenig Frischluft herein und fördern Schimmelbildung.

ENERGIESPARTIPPS: WOHNEN

STROMVERSCHWENDERN AUF DER SPUR



ENERGIESPAR-FUNKTIONEN NUTZEN

Bei Computern, Monitoren und Druckern sollten Sie die Energiespar-Funktionen nutzen. Vorsicht: Der Bildschirmschoner verbraucht oft mehr Strom als der aktive Betrieb.

MONITOR AUSSCHALTEN

Wenn Sie längere Zeit den PC nicht benutzen, sollten Sie auch den Monitor ausschalten. Das spart bis zu 40 % Energie.

LADEGERÄTE AUSSTECKEN

Ladegeräte, z.B. für Handys, verbrauchen mehr Strom in der Zeit, in der sie nur in der Steckdose stecken, als für das Laden selbst.

MEHRFACHSTECKDOSE

Computer und Zubehör, Fernseher und Spielkonsolen immer komplett ausschalten, anstatt sie im verbrauchsintensiven Stand-by-Modus laufen zu lassen. Das geht am Besten über eine schaltbare Steckdosenleiste.

ENERGIESPARTIPPS: LICHT

WISSENSWERTES ÜBER DIE OPTIMALE BELEUCHTUNG



EFFIZIENTER LAMPENKAUF

Effiziente Lampen verbrauchen heutzutage bis zu 80 % weniger Strom als die veralteten Glühlampen. Darüber hinaus haben sie eine weit längere Lebensdauer. Nachteile, z.B. eine verzögerte Lichtabgabe nach dem Einschalten, gehören heute der Vergangenheit an.

KEINE „BILLIGPRODUKTE“ KAUFEN

Diese haben oft nur eine Lebensdauer von 1.000 bis 2.000 Stunden, während Markenlampen bis 15.000 Stunden leuchten.

GLÜHLAMPEN GEGEN EFFIZIENTERE LAMPEN AUSTAUSCHEN

Wo das Licht durchgängig mehr als 1 Stunde am Tag brennt, sollten Glühlampen durch effizientere Lampen ausgetauscht werden. So spart man 80 % Energie.

MEHRERE LICHTQUELLEN IN GROSSEN RÄUMEN

Auf diese Weise kann man die Lichtquellen so positionieren, dass einzelne Raumteile unabhängig voneinander beleuchtet werden können. Werden bestimmte Lampen nicht genutzt, sollte man den Stecker ziehen. So läuft nur Strom durch die benutzten Lampen.

LUMEN STATT WATT

Watt sagt nichts über die Helligkeit der Lampe aus, sondern ist die Einheit für die Leistung. Achten Sie beim Kauf auf Lumen! Die nebenstehende Tabelle kann Ihnen bei Ihrer Kaufentscheidung helfen.

DIE SPARSAMSTEN LAMPENTYPEN

- LED (Light Emitting Diodes)**
 Ein Chip mit Festkörperkristall erzeugt unter Gleichstrom Licht. Die LED ist robust und hat eine lange Lebensdauer
 Brenndauer: ca. 15.000 Stunden
- Energiesparlampe**
 Kompaktleuchtstoffröhre, die es in vielen Lichtfarben und Formen gibt.
 Brenndauer: ca. 15.000 Stunden
- Halogen-Glühlampen**
 Sie ist mit einer Halogengasverbindung gefüllt, gibt helleres Licht und hat eine längere Lebensdauer als Glühlampen.
 Brenndauer: ca. 2.000 Stunden



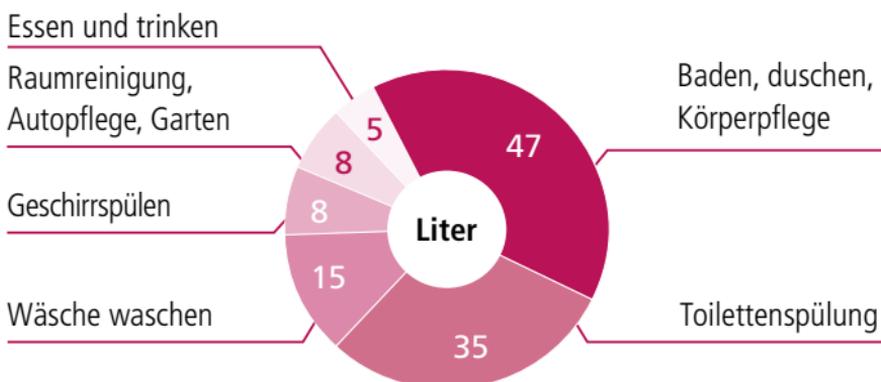
HELLIGKEIT NACH LUMEN

Helligkeit in Lumen	Glühlampe	Leuchtdiode (LED)	Energiesparlampe	Halogen-glühlampe
1.300	100 W	20 W	70 W	
1.100		13 W		
900	75 W	10 W	15 W	53 W
700	60 W		11 W	42 W
500	40 W	6 W		
300	25 W	4 W	7 W	28 W
100	15 W	2 W	5 W	18 W

ENERGIESPARTIPPS: BAD

SPARTIPPS FÜR DEN ALLTÄGLICHEN WASSERGEBRAUCH

DURCHSCHNITTLICHER WASSERVERBRAUCH



Quelle: Umweltstatistik Bayern 2013 / BDEW 2011

TROPFENDE WASSERHÄHNE SOFORT REPARIEREN

Bei einem tropfenden Wasserhahn können schnell 20 Liter pro Tag verloren gehen. Deshalb sollte der Wasserhahn so schnell wie möglich repariert werden.

ZEITSCHALTUHR FÜR DIE ZIRKULATIONSPUMPE

Damit kann bedarfsgerecht, z.B nachts, wenn kein Warmwasser benötigt wird, Energie gespart werden.

„SPÜL-STOPP-TASTE“ AM WC

Damit können Sie bei jeder Spülung bis zu 40 % Wasser sparen.

EXTRA GROSSER SPAREFFEKT



- **DUSCHEN STATT BADEN**

Für ein Vollbad (ca. 150 l) wird dreimal so viel Energie benötigt wie für eine fünfminütige Dusche.

- **SPARDUSCHKÖPFE BZW. SPAREINSATZ FÜR WASSERHÄHNE**

Diese vermindern den Wasserverbrauch um ca. 50 %.

ENERGIESPARTIPPS: AUSSENFLÄCHEN

NÜTZLICHE TIPPS RUND UM HAUS UND GARTEN



WASSERZÄHLER IM GARTEN ANBRINGEN

Damit sparen Sie die Abwassergebühren und zahlen nur für das Brauchwasser.

REGENWASSER IN TONNE ODER ZISTERNE SAMMELN

Dieses kann direkt zum Gießen der Blumen genutzt werden. Am besten gießen Sie ausschließlich abends.

SOLARENERGIE IM GARTEN

Gartengeräte wie Springbrunnen oder Gartenleuchten funktionieren bereits mit umweltschonender Solarenergie.

WÄSCHE DRAUSSEN TROCKNEN

Selbst bei niedrigen Temperaturen trocknet Wäsche im Freien schnell und ohne Energieverbrauch.

BEWEGUNGSMELDER

Besonders empfehlenswert für Treppen, Flure, Keller und Speicher, denn sie schalten die Lampen nur dann ein, wenn sich jemand nähert.

DÄMMUNG AUSBESSERN

Gibt es Schwachstellen in der Dämmung, könnte nachträgliches Dämmen von Außenwänden, Decken und Dach zu einer Reduktion des Energieverbrauchs um bis zu 50 % führen.

KOMPETENT. INDIVIDUELL. PERSÖNLICH.

Weitere Informationen zum Thema finden Sie unter:

www.stadtwerke-northeim.de/service/energieberatung

Unsere Energieberater helfen Ihnen gern, Energiefresser im Haushalt oder Schwachstellen am Wohngebäude aufzuspüren und dadurch bares Geld zu sparen:

IHR PERSÖNLICHER ANSPRECHPARTNER:



Frau Jansen



Telefon:

05551 6005-555



E-Mail:

service@stadtwerke-northeim.de

KUNDENCENTER

Am Mühlenanger 1 | 37154 Northeim

Mo.–Do. 7–16 Uhr, Fr. 7–13 Uhr