

## Liebe Mitglieder!

Das Thema Energiesparen bewegt uns in diesen Tagen mehr denn je. Die steigenden Kosten machen sich bei allen im Portemonnaie bemerkbar. Ganz klar: Wir sollten alle unseren energetischen Verbrauch überdenken und unsere Gewohnheiten ändern.

In dieser Broschüre finden Sie auf einen Blick einige einfache Einspartipps für Heizenergie, Warmwasser und Strom. So können Sie bei sich zu Hause bereits viel bewirken.

Jeder noch so kleine Beitrag zählt!

Ihre fluwog



Weitere Informationen und Tipps finden Sie auf der Website der Informationskampagne des Bundesministeriums für Wirtschaft und Klimaschutz „80 Millionen gemeinsam für Energiewechsel“ unter [energiewechsel.de](http://energiewechsel.de) im Bereich „Alltag“.

Baugenossenschaft  
FLUWOG-NORDMARK eG  
Wiesendamm 9  
22305 Hamburg-Barmbek  
Tel. 040 531091-0  
[wohnen@fluwog.de](mailto:wohnen@fluwog.de)

[fluwog.de](http://fluwog.de)

Layout: mitra Kommunikation, mitra.hamburg  
Bildnachweis: Adobe Stock (1 Syda Productions, 1 eshana\_blue,  
1 Pixelmixel, 1 Andrey Popov); fluwog (1)

Dieser Flyer ist auf Recyclingpapier  
aus 100 % Altpapier gedruckt.



# Einfach Energie sparen!



## Heizenergie sparen

### Die richtige Temperatur



Die Raumtemperatur sollte bedarfsgerecht eingestellt sein. Drehen Sie die Thermostate abends runter, aber schalten Sie die Heizung nicht ganz aus. Das Aufheizen vollständig ausgekühlter Räume verbraucht viel Energie. Auch bei längeren Abwesenheiten gilt es, die Räume nicht komplett auskühlen zu lassen.

### Empfohlene Temperatur

	Tag 6 - 24 Uhr	Nacht 24 - 6 Uhr
Wohnzimmer	20 °C	18 °C
Küche	20 °C	18 °C
Badezimmer	22 °C	18 °C
Schlafzimmer	18 °C	18 °C

👍 *Mit nur 1 Grad Celsius Temperaturabsenkung können Sie bereits ca. 6 Prozent Heizenergie einsparen!*

### Richtig lüften



Stoßlüften Sie 3- bis 4-mal täglich mit komplett geöffneten Fenstern. Drehen Sie vorher die Heizung runter und stellen Sie Ihre Wohnung für wenige Minuten „auf Durchzug“. Dauerhaft gekippte Fenster kühlen den Raum aus und verschwenden Energie.

👍 *Lassen Sie die Fensterbänke am besten frei.*

### Heizkörper nicht verdecken und Türen schließen



Vermeiden Sie es, die Heizkörper mit Möbeln oder langen Vorhängen zu verdecken. Dadurch wird die Wärmeabgabe an den Raum reduziert. Achten Sie darauf, dass die Türen zwischen unterschiedlich geheizten Räumen geschlossen bleiben. So wird das Abwandern der warmen Luft verhindert und Energie eingespart.

## Warmwasser sparen

### Händewaschen mit kaltem Wasser



Klingt simpel, ist aber sehr effektiv: Waschen Sie Ihre Hände mit kaltem statt mit warmem Wasser. Einen Einfluss auf die Sauberkeit hat die Wassertemperatur nämlich nicht.

👍 *Pro Person können Sie dadurch ca. 420 kWh Energie im Jahr einsparen.*

### Duschen statt baden



Beim Baden wird mehr als doppelt so viel Wasser verbraucht wie beim Duschen. Zudem können Sie darauf achten, das Wasser nicht zu lange laufen zu lassen und die Temperatur weniger heiß zu wählen. Für weitere Einsparung ist ein Sparduschkopf zu empfehlen, der bereits für wenig Geld erhältlich ist.

👍 *Einmal baden verbraucht das Fünffache an Energie als einmal duschen.*

### Sparend waschen und spülen



Nutzen Sie die Sparprogramme Ihrer Wasch- und Spülmaschine und stellen Sie niedrigere Temperaturen ein. Im Normalfall erhalten Sie trotzdem ein sauberes Ergebnis. Bei leicht und normal verschmutzter Wäsche reichen auch 30 °C. Starten Sie die Geräte zudem nur dann, wenn sie wirklich voll beladen sind.

👍 *Das Ökoprogramm verbraucht trotz längerer Laufzeit deutlich weniger Energie! Eine 40 °C-Wäsche verbraucht ca. halb so viel wie eine 60 °C-Wäsche.*

## Strom sparen

### Energieeffiziente Geräte



Achten Sie beim Neukauf von Elektrogeräten auf die Energieeffizienzklasse. Der Preisunterschied lohnt sich, denn je geringer der Energieverbrauch, desto geringer auch Ihre Stromrechnung. Gerade bei Geräten wie Kühl- und Gefrierschrank kann ein Austausch von Altgeräten (älter als 15 Jahre) sinnvoll sein, auch wenn diese noch funktionieren.

👍 *Ein Kühlschrank der Effizienzklasse A (beste Stufe) verbraucht gegenüber der Effizienzklasse C etwa 100 kWh weniger pro Jahr. Das ist bei einem Strompreis von 35 ct. bereits eine jährliche Ersparnis von 30 Euro.*

### Einstellung der Geräte



Kontrollieren Sie die Innentemperatur Ihres Kühlschranks. 7 °C reichen aus und sind energiesparender als 5 °C. Im Gefrierfach sind -18 °C optimal. Lassen Sie die Geräte abtauen, sobald eine deutliche Eisschicht entstanden ist, und öffnen Sie die Geräte nur so oft und lange wie nötig.

👍 *Ein Grad wärmer spart bereits ca. 5 Prozent Energie ein.*

### PC, Laptop und Co.



Setzen Sie Ihre Geräte in den Energiesparmodus. Bei kürzeren Pausen aktivieren Sie die Stand-by-Funktion, bei längeren schalten Sie die Geräte mithilfe einer Steckerleiste komplett aus.

👍 *Ladegeräte für Mobilgeräte sollten nach Ende des Ladevorgangs aus der Steckdose genommen werden.*