

**Die Energiepreise für Strom und Gas steigen stark. Das kann teuer werden. Doch jeder kann etwas dagegen tun. Wer weniger Gas und Strom verbraucht, kann seine (Mehr-) Kosten senken und bares Geld sparen. Wir zeigen, wie das geht.**

## HEIZKOSTEN SENKEN

Raumtemperaturen und Thermostate richtig einstellen: Bei einem Standard-Thermostat entspricht Stufe 2 etwa 16 °C, Stufe 3 etwa 20 °C und Stufe 4 etwa 24 °C.



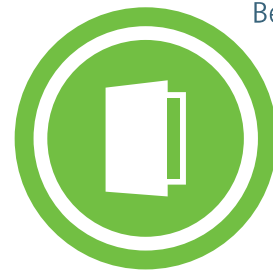
Pro Grad weniger sparen Sie ca. 6 % Heizkosten. Schließen sie Zimmertüren, damit warme Luft nicht in kältere Räume entweichen kann.

Heizkörper weder mit Vorhängen verdecken noch mit Möbeln zustellen! Die Heizenergie kann sonst nicht voll ausgenutzt werden, da die Wohnräume nicht gleichmäßig aufgeheizt werden können. Eine einfache Regel lautet, dass jeder Heizkörper gut zu sehen sein sollte, damit die Raumluft ihn ungehindert umströmen kann.



Heizung nachts und bei Abwesenheit gezielt herunterdrehen! Bei kühleren Temperaturen schläft man besser. Wärme wird vor allem benötigt, wenn jemand in der Wohnung ist.

Lüften nicht vergessen! Regelmäßiges Stoß- oder Querlüften in allen Räumen sorgt für frische Luft. Ein Fenster in Kippstellung verschwendet Energie, weil es für den gleichen Luftaustausch länger aufbleiben muss.



Beim Lüften die Heizung herunterdrehen, sonst denkt Ihre Heizung, dass der Raum kalt ist und stärker beheizt werden muss. Die Heizung wird dann heißer und heizt zum Fenster hinaus.

## STROMKOSTEN SENKEN

Stellen Sie die Temperatur im Kühlschrank richtig ein: 7 °C im oberen Fach reichen vollkommen aus. Wenn Sie die Temperatur um nur 1 °C höher stellen, sinkt Ihr Stromverbrauch bereits um etwa 6 %. Im Gefrierschrank sind Minus 18 °C optimal.



Sparduschkopf in Badewanne und Dusche sowie ein Strahlregler („Perlator“) beim Wasserhahn zahlen sich aus. Denn auch warmes Wasser verbraucht



Energie und verursacht Energiekosten. Stellen Sie außerdem die Temperatur am Durchlauferhitzer nicht zu hoch ein: Am besten so, dass der Wasserhahn auf „ganz heiß“ die angenehmste

Räumen Sie Ihre Spülmaschine möglichst voll, um Wasser und Energie zu sparen. Nutzen Sie das Eco-Programm oder niedrige Temperaturen von 45 °C bis 55 °C. Die Programme laufen zwar etwas länger, sparen aber Wasser und Energie.



Waschen Sie mit niedrigen Temperaturen von 30 °C bis 40 °C. Das reicht bei normal verschmutzter Alltagswäsche völlig aus und hat auch den Vorteil,



dass Ihre Kleidung länger hält. Lassen Sie Ihre Wäsche einfach an der Luft trocknen, statt im Wäschetrockner. Das geht auch im Winter! Nutzen Sie Eco-Programme auch beim Waschen:

Noch mehr Energiespartipps unter [www.verbraucherzentrale.nrw/energiepreise](http://www.verbraucherzentrale.nrw/energiepreise)

# STOPP DEN HEIZKOSTEN HAMMER