



Samtgemeinde  
**LAND HADELN**

**TOP TEN**  
**ENERGIESPARTIPPS**  
**POCKET GUIDE**



**Lasst uns gemeinsam  
Energie sparen und so  
unser Klima und unseren  
Geldbeutel schützen.**



# Wasser richtig erhitzen

- ▶ Nur soviel Wasser erhitzen, wie tatsächlich benötigt wird

## Zusatztipp

Wassermenge zuerst mit einer sauberen Tasse abmessen und in den Wasserkocher füllen.

- ▶ Wasserkocher zum Erhitzen von Nudelwasser nutzen und dann in den Topf geben, außer beim Induktionsherd
- ▶ Wasserkocher regelmäßig entkalken





# Wäsche waschen

- ▶ In eine moderne, energieeffiziente Waschmaschine (Klasse A) investieren
- ▶ Abgestimmte Spezialprogramme nutzen
- ▶ Wäsche im Keller oder an der frischen Luft trocknen

An illustration of a clothesline with several items of laundry hanging on it, including a pair of shorts, a pair of pants, and a pair of socks. The clothesline is supported by two vertical posts.

## Wichtig zu wissen

Moderne Waschmaschinen nutzen nur so viel Wasser, wie für die Ladung benötigt wird und sparen so Energie.



# Geschirr spülen

- ▶ Geschirrspüler nutzen und nur voll beladen anstellen
- ▶ Öko-/Eco-Programm wählen

**Wichtig zu wissen**  
Im Vergleich zur Handwäsche spart die Spülmaschine bis zu 50% Energie und 30% Wasser.







# Kochen + Backen

- ▶ **Deckel auf den Topf setzen**
- ▶ **Herd und Backofen früher ausschalten  
und die Restwärme zum Fertigbaren nutzen**
- ▶ **Beim Backen die Umluftfunktion nutzen**
- ▶ **Auf Vorheizen verzichten**
- ▶ **Mehrere Ebenen im Ofen gleichzeitig nutzen**
- ▶ **Mehrere Backvorgänge kombinieren**





# Lebensmittel kühlen

- ▶ Kühlschrank / Gefrierfach oft abtauen
- ▶ Kühlschranktür schnell schließen
- ▶ Alternative Kühlmöglichkeiten nutzen, z.B. Keller, im Winterhalbjahr den Balkon

## Wichtig zu wissen

Richtige Temperatur einstellen:

o Kühlschrank: 7 °C

o Gefrierschrank: -18 °C





# Fernseher + Computer

- ▶ Ein Tablet/Laptop ist effizienter als ein PC
- ▶ Geräte nicht im Stand-by lassen, sondern immer ganz ausschalten
- ▶ Weniger Streamen

**Wichtig zu wissen**  
Auf die Bildschirmgröße achten:  
Je größer der Monitor, desto mehr  
Strom wird benötigt.





# Körperhygiene

- ▶ **Duschen statt Baden**
- ▶ **Wassersparenden Duschkopf nutzen**
- ▶ **Die Duschtemperatur etwas senken**
- ▶ **Kürzer duschen**
- ▶ **Beim Einseifen Wasser abstellen**
- ▶ **„No-Bathing“: mit Waschlappen und Seife nur die schwitzigen Körperstellen waschen**







# Hände waschen

- ▶ Zum Händewaschen genügt kaltes Wasser
- ▶ Wasserhahn beim Einseifen abdrehen

## Wichtig zu wissen

Seife entfernt Schmutz, Bakterien und Viren auch ohne warmes Wasser. Wichtig ist vielmehr ein gründliches Einseifen der Hände.





# Wärmequellen

- ▶ Nur die meist genutzten Räume voll beheizen
- ▶ Max. 20 Grad Raumtemperatur
- ▶ Türen zum Schlafzimmer, Bad, Flur schließen
- ▶ Sich wärmer anziehen: Wollsocken, Schal oder Halstuch, Wollfleecejacke
- ▶ Sich auf dem Sofa in eine warme Decke einkuscheln

**Zusatztipp**  
Heiße Getränke wärmen von innen.





# Heizungsanlage

- ▶ **Heizungsanlage richtig einstellen und an den individuellen Bedarf anpassen**
- ▶ **Programmierbare Thermostate nutzen und Heizzeiten einstellen**
- ▶ **Darauf achten, dass die Heizkörper frei stehen, damit sich die Wärme besser verteilen kann**
- ▶ **Heizkörper regelmäßig entlüften**





2

3

4

5

DANFOSS



Wasser richtig erhitzen  
Wäsche waschen  
Geschirr spülen  
Kochen + Backen  
Lebensmittel kühlen  
Fernseher + Computer  
Körperhygiene  
Hände waschen  
Wärmequellen  
Heizungsanlage

**TOP TEN**  
**ENERGIESPARTIPPS**

**POCKET GUIDE**

Die Broschüre wurde zusammengestellt von der

**AG Nachhaltigkeit**



Samtgemeinde  
**LAND HADELN**

Neugierig auf weitere  
Tipps und Infos zum  
Energiesparen?



QR-Code  
scannen



[www.samtgemeinde-land-hadeln.de](http://www.samtgemeinde-land-hadeln.de)