



Samtgemeinde
LAND HADELN

A close-up photograph of a blue denim jacket pocket. Inside the pocket is a small, light-brown terracotta pot filled with dark soil. A small green sprout with two leaves is growing out of the soil. The jacket's texture and stitching are clearly visible.

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 Fertigwaren 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