



**ERICH THOR**



## ENERGIE SPAREN – UNSERE TIPPS FÜR DEN ALLTAG

### Liebe Mieterinnen und Mieter,

die Energiepreise sind in der letzten Zeit drastisch gestiegen. Insbesondere Gas, aber auch Öl, Strom und Kohle sind deutlich teurer geworden. Mit ein paar kleinen Veränderungen im Alltag können Sie aber selbst in Ihrem Haushalt Energie einsparen und so Kosten reduzieren. Bitte beachten Sie zusätzlich zu unseren Energiespartipps insbesondere auch die Informationskampagne „80 Millionen gemeinsam für Energiewechsel“ des Bundesministeriums für Wirtschaft und Klimaschutz. Unter [www.energiewechsel.de](http://www.energiewechsel.de) erhalten Sie weitere wichtige Effizienz- und Einsparinformationen.



### STROM

- Lassen Sie **elektronische Geräte**, wie Fernseher / Receiver / Spielekonsolen / Computer / Drucker, nach der Benutzung nicht im **Standby-Betrieb**! Schalten Sie die Geräte möglichst komplett aus! Ein zusätzlicher Schalter in der Steckdose oder eine abschaltbare Steckerleiste kann hier hilfreich sein.
- Ziehen Sie **Ladegeräte** immer aus den Steckdosen und schalten Sie WLAN-Router aus, gerade wenn Sie länger nicht zu Hause, zum Beispiel im Urlaub, sind.
- Schalten Sie das **Licht** immer aus, wenn Sie einen Raum oder Ihre Wohnung verlassen. Ersetzen Sie Halogenlampen durch LED-Lampen.
- Verwenden Sie im **Backofen** Umluft statt Ober-/Unterhitze, da diese Funktion eine geringere Backtemperatur benötigt.
- Nutzen Sie beim **Kochen** auf dem Herd den Topfdeckel, damit nicht zu viel Wärme entweicht.
- Kochen Sie Wasser für den Kochprozess vorher im Wasserkocher auf.
- Kochen Sie im Wasserkocher immer nur die tatsächlich benötigte Menge Wasser auf.
- Verzichten Sie auf den Einsatz von **Ventilatoren** im Sommer oder **elektrischen Heizgeräten** im Winter.
- Achten Sie bei der **Neuanschaffung** von Geräten auf eine sehr gute Energieeffizienzklasse.
- Nutzen Sie Ihre **Haushaltsgeräte** bedarfsorientiert: Bügeln Sie beispielsweise nur Kleidungsstücke, bei denen es wirklich notwendig ist oder setzen Sie den Staubsauger nur gezielt ein.
- Stellen Sie Ihren **Kühlschrank** auf ca. 7 °C ein.
- Manche Kühlschrankmodelle lassen sich auch in einen Urlaubsmodus versetzen.
- Achten Sie auf ausreichenden Abstand zwischen Gerät und Wand, um die Abführung der Abwärme zu ermöglichen.
- Lassen Sie die **Kühlschrantür** nicht geöffnet und schließen Sie sie schnell wieder.
- Tauen Sie gefrorene Lebensmittel im Kühlschrank auf.
- Lassen Sie Speisen erst komplett abkühlen, bevor Sie sie in den Kühlschrank stellen.
- Tauen Sie Ihren **Gefrierschrank** regelmäßig ab. Schon eine 1 cm dicke Eisschicht verdoppelt den Stromverbrauch.
- Beladen Sie Ihre **Waschmaschine** bei Gebrauch möglichst vollständig und nicht nur zur Hälfte.
- Nutzen Sie das **Energiesparprogramm** (Eco-Programm) bzw. reduzierte Waschtemperatur ohne Vorwäsche.
- Befüllen Sie auch Ihren **Geschirrspüler** bei Gebrauch vollständig und nicht nur zur Hälfte.
- Verwenden Sie das **Energiesparprogramm** (Eco-Programm) bzw. reduzierte Spültemperatur. Spülen Sie das **Geschirr** vorher nicht noch von Hand ab.



RICHTIG BELÜFTET  
ca. 18–20 °C



OPTIMAL  
ca. 7 °C



## HEIZEN

- Jeder Heizkörper verfügt über ein Thermostat. Mit den richtigen Einstellungen können Sie in der **Heizperiode** viel Energie sparen.

Orientieren Sie sich an den Ziffern des **Thermostats**. Sie bedeuten:

0	1	2	3	4	5
6 °C	12 °C	16 °C	20 °C	24 °C	28 °C

- **Heizen** Sie moderat und überheizen Sie die Wohnung nicht! Idealerweise sollte die Temperatur bei angemessener und richtiger Belüftung bei 18–20 °C liegen. Ganz wichtig: Die Temperatur sollte konstant bleiben, also nicht ständig hoch- und runter reguliert werden. Behalten Sie die Einstellung dauerhaft – auch bei Abwesenheit tagsüber – bei.
- Hängen oder stellen Sie **Heizkörper** nicht zu. So kann die warme Luft im Raum zirkulieren und es bildet sich kein Wärmestau.

- Tragen Sie in der Wohnung an die Jahreszeit angepasste **Kleidung** und regulieren Sie die Temperatur entsprechend.
- Schließen Sie nachts Rollos und Jalousien an **Fenstern**. Dadurch entweicht weniger Wärme über die Fenster nach außen. Insbesondere wenn Heizkörper unter dem Fenster platziert sind.
- Schließen Sie die **Zimmertüren** während der Heizperiode.
- **Lüften** Sie kurz und regelmäßig mit weit geöffneten Fenstern (Stoßlüftung zweimal täglich für etwa 3 bis 5 Minuten) und drehen Sie das Thermostat dabei herunter. Lüften Sie nicht mit gekippten Fenstern, dadurch entweicht viel Wärme bei geringem Luftaustausch.
- Reduzieren Sie die **Luftfeuchtigkeit** in den Räumen, das spart Heizenergie. Kochen oder Duschen Sie beispielsweise bei geschlossener Tür. Lüften Sie danach kurz durch, um die Feuchtigkeit abzuleiten.
- Trocknen Sie **Wäsche** möglichst nicht in der Wohnung, sondern nutzen Sie dafür die vorhandenen Trockenräume.
- Ein **Raumklima** von 40–60 % relativer Feuchte bei ca. 20 °C gilt als optimal.



## WARMWASSER

- Wasser zum Duschen, Baden oder Geschirrspülen muss aufgeheizt werden und verbraucht viel Energie. Wenn Sie den **Warmwasserverbrauch** reduzieren, können Sie sparen.
- Verzichten Sie auf **Vollbäder**. Ein einziges Vollbad (ca. 140 Liter) entspricht etwa fünf Duschen mit einem Sparduschkopf von je fünf Minuten.
- **Duschen** Sie kürzer und stellen Sie das Wasser beim Einseifen ab.
- Duschen Sie nicht zu heiß.

- Waschen Sie sich die **Hände** ruhig auch mit kaltem Wasser. Viel wichtiger – aus hygienischer Sicht – sind die Dauer des Händewaschens sowie das gründliche Einseifen der Hände.
- Drehen Sie den Wasserhahn beim Einseifen zu.
- Stellen Sie beim **Zähneputzen** den Wasserhahn ab.
- Spülen Sie **Geschirr** nicht unter fließend warmem Wasser.
- Lassen Sie **warmes Wasser** generell nicht ungenutzt fließen.



**ERICH THOR**

Wohnungsunternehmen GmbH  
Amalie-Dietrich-Stieg 13  
22305 Hamburg

Telefon : 040 - 69 70 69 - 7  
Telefax : 040 - 69 70 69 10  
E-Mail : info@thor.de  
www.thor.de

