



**verbraucherzentrale**  
*Nordrhein-Westfalen*

**ENERGIESPARTIPPS IN  
EINFACHER SPRACHE**

# Die Verbraucherzentrale NRW

Die Verbraucherzentrale NRW hilft Menschen in vielen Lebensbereichen, zum Beispiel bei Problemen mit Handyverträgen, Krediten, Rechnungen oder Energielieferanten. In 61 Städten in Nordrhein-Westfalen hat die Verbraucherzentrale eine Beratungsstelle. Dort helfen wir Ihnen. Die Verbraucherzentrale NRW ist unabhängig. Mehr als 90 Prozent der Menschen in NRW vertrauen der Verbraucherzentrale NRW, weil sie vielen Leuten hilft.

Im Internet finden Sie Informationen und die Adressen der Beratungsstellen:

[www.verbraucherzentrale.nrw](http://www.verbraucherzentrale.nrw)

Wir beraten Sie, wie Sie Energie und Geld sparen können.

Für Menschen mit wenig Geld ist die Beratung kostenlos:

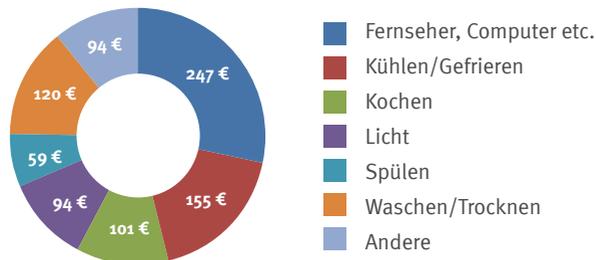
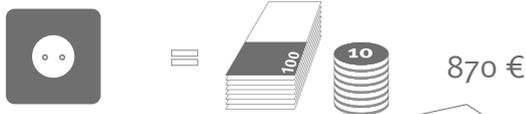
☎ 0211 – 33 996 555 | [energieberatung@verbraucherzentrale.nrw](mailto:energieberatung@verbraucherzentrale.nrw)

## Energie kostet viel Geld!

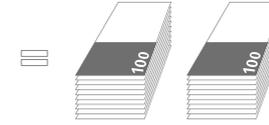
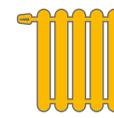
Heizung, warmes Wasser und Strom sind in Deutschland sehr teuer. Wenn Sie wenig Energie brauchen, sparen Sie viel Geld und schützen das Klima. In dieser Broschüre lesen Sie, wie das geht.

So viel Geld kosten Heizung, warmes Wasser und Strom ungefähr **im Jahr**, wenn 3 Personen in einer Wohnung (65 m²) leben.

Strom

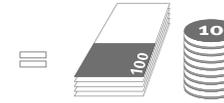


Heizung



715 € (mit Öl oder Gas)  
2000 € (mit Strom, siehe Seite 3)

Warmes Wasser



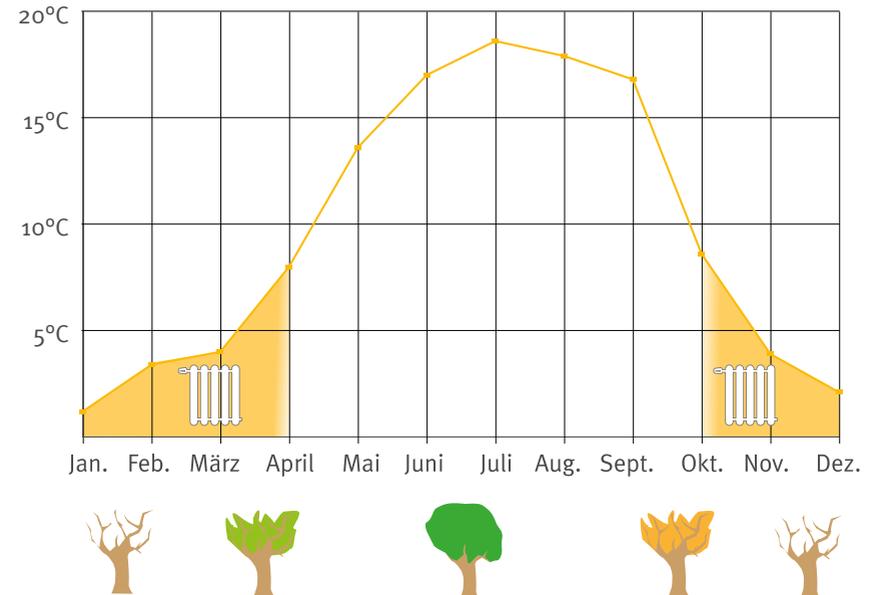
120 € (mit Öl oder Gas)  
580 € (mit Strom, siehe Seite 9)



## Wann sollen Sie heizen?

Die meisten Deutschen fühlen sich wohl, wenn die Wohnung zwischen 18 und 22 Grad (°C) warm ist. Wir müssen heizen, wenn es draußen kalt ist. Wir heizen normalerweise zwischen Oktober und April.

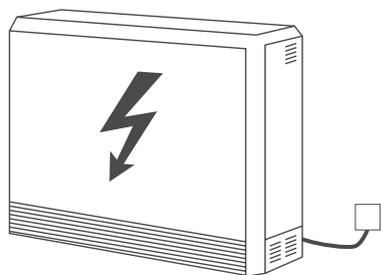
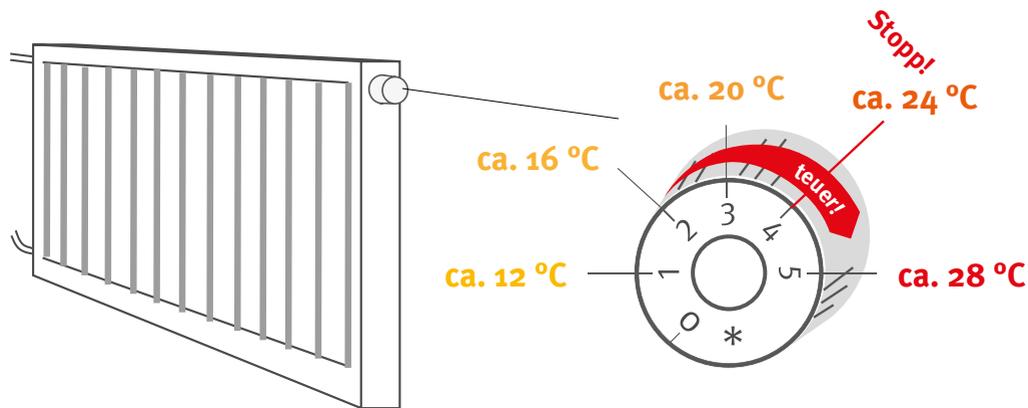
Temperatur draußen (Durchschnitt Tag/Nacht)





## So heizen Sie richtig

In jeder Wohnung gibt es eine Heizung. Normalerweise gibt es am Heizkörper einen Drehknopf (Thermostat). Sie drehen den Knopf bis zur richtigen Stufe. Sie heizen nur mit dem Heizkörper.



Heizen ist teuer. Besonders teuer sind Heizungen, die Strom brauchen. Diese Heizungen haben ein Stromkabel. Gehen Sie zur Beratung, wenn Sie diese Heizung haben.



## Sparsam heizen

Sie sparen Geld, wenn Sie die Heizung richtig einstellen. Je wärmer der Heizkörper, desto teurer die Rechnung für die Heizung. Achtung: Ist die Wohnung zu kalt, kommt Schimmel. Wir empfehlen:



**Schlafzimmer: Stufe 2-3, 16-18 °C**



**Küche: Stufe 2-3, 18 °C**



**Bad (wenn Sie im Raum sind): Stufe: 3-4, 21-24 °C**



**Wohnzimmer, Kinderzimmer, Arbeitszimmer: Stufe 3-4, 20-21 °C**

Drehen Sie die Heizung auf Stufe 2 herunter, wenn keiner zu Hause ist. Dann sparen Sie Geld. Stellen Sie die Heizung im Winter nicht auf Stufe 0!

- Stellen Sie die Möbel nicht nah vor die Heizung. Gardinen sollen nicht vor der Heizung hängen.

- Legen Sie keine Kleider auf die Heizung.

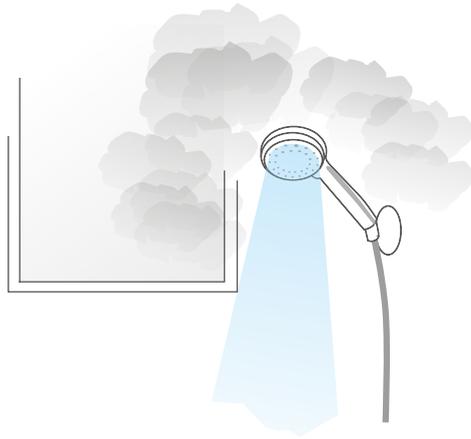
- Machen Sie die Heizung aus, wenn Sie das Fenster öffnen.



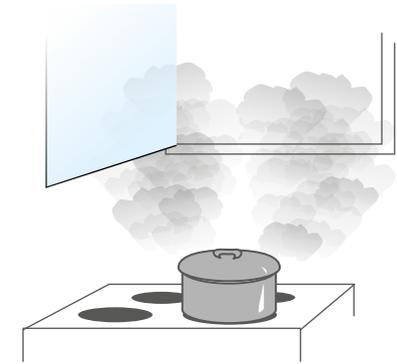


## Richtig lüften

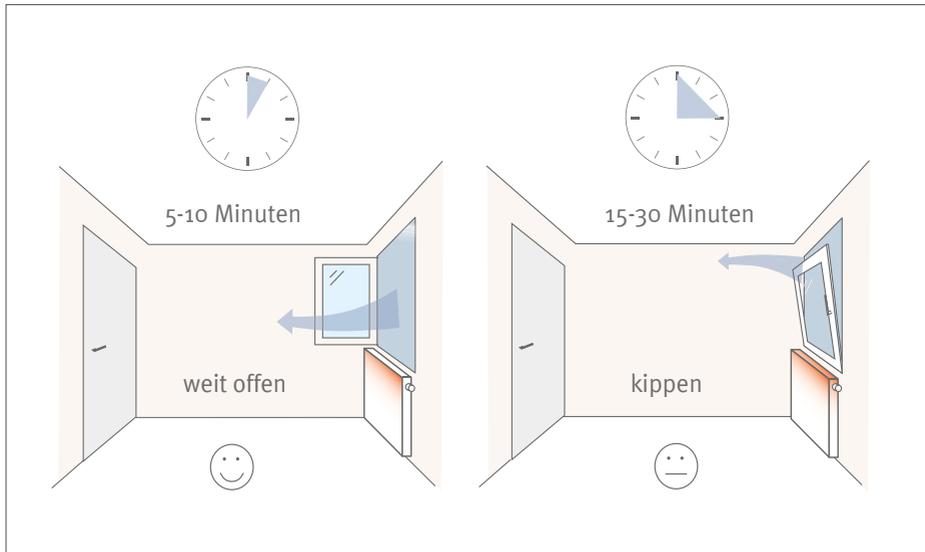
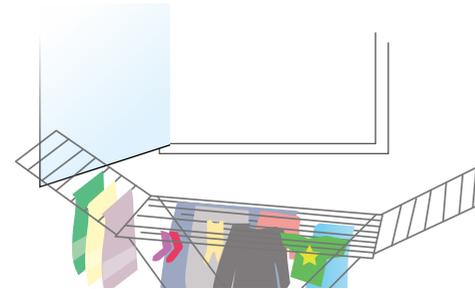
Durch Duschen, Kochen, Trocknen von Wäsche und Wohnen kommt Wasser in die Luft. Dieses Wasser muss aus der Wohnung. Bleibt das Wasser, kommt Schimmel. Sie müssen lüften. Das ist im Winter sehr wichtig!



- Lüften Sie sofort nach dem Kochen, Baden oder Duschen.



- Wenn Sie Wäsche in der Wohnung trocknen, müssen Sie sehr viel lüften. Wenn Sie wenig lüften kommt Schimmel! Achtung: In vielen Wohnungen ist das Trocknen von Wäsche verboten.



- Machen Sie das Fenster mindestens dreimal am Tag ganz auf. Das Fenster soll 5-10 Minuten offen bleiben.
- Wenn Sie das Fenster kippen, müssen Sie 15-30 Minuten lüften.

### Was ist Schimmel?

Schimmel kommt durch Wasser in der Wohnung und macht hässliche Flecken. Schimmel kann krank machen. Schimmel ist oft in Raumecken oder hinter Möbeln. Wenn Sie viel Schimmel sehen, sprechen Sie mit Ihrem Vermieter.

**Tipp:** Kommen Sie zur Verbraucherzentrale. Wir beraten Sie!

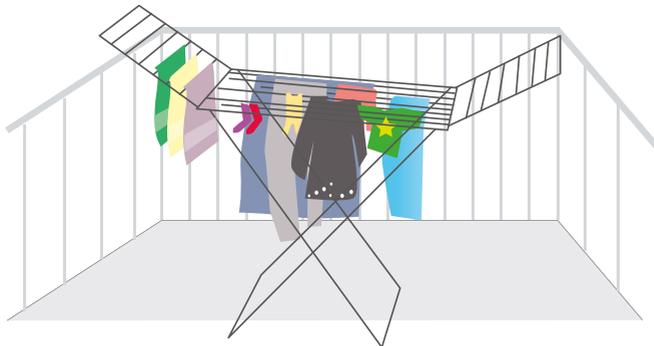
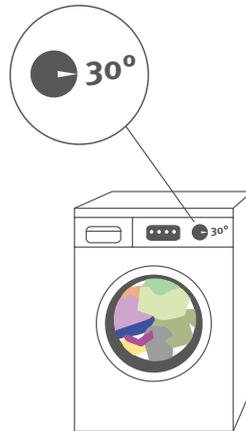




## Waschen und Trocknen

Beim Waschen und Trocknen können Sie Geld sparen:

- Machen Sie die Waschmaschine voll. Sie sparen dann Strom und Geld.
- Je heißer Sie waschen, desto teurer. Sie brauchen für normale Wäsche 30 Grad.
- Soll die Wäsche in den Trockner, müssen Sie die Wäsche vorher schleudern. Stellen Sie 1.200 Umdrehungen ein.



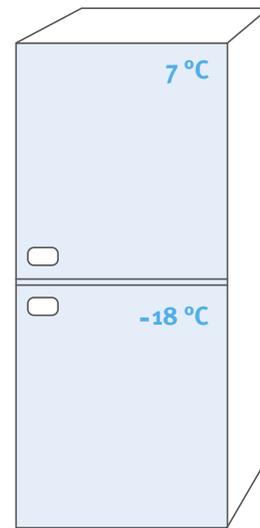
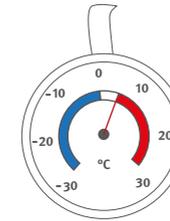
- Am besten trocknen Sie Ihre Wäsche im Keller, auf dem Dachboden, auf dem Balkon oder im Garten.



## Kühlen und Gefrieren

Wenn der Kühlschrank oder Gefrierschrank zu kalt ist, zahlen Sie viel Geld:

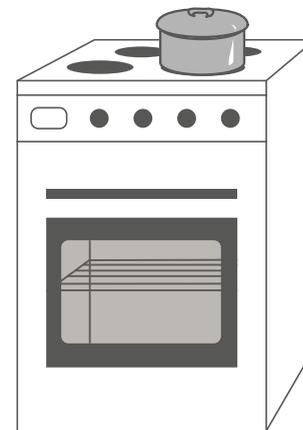
- Der Kühlschrank soll 7 Grad haben (Stufe 2 oder 3).
- Der Gefrierschrank soll minus 18 Grad haben.
- Sie können die Temperaturen mit einem Thermometer messen.



## Kochen und Backen

Sparen Sie beim Kochen und Backen:

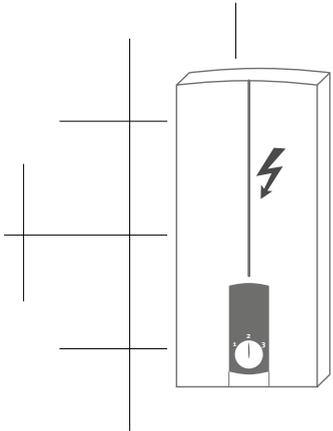
- Legen Sie einen Deckel auf Töpfe und Pfannen.
- Wählen Sie eine kleine Stufe, wenn das Wasser für Gemüse, Nudeln, Kartoffeln oder Reis kocht.
- Kochen Sie Wasser mit dem Wasserkocher. Sie kochen schneller und zahlen weniger Strom.
- Nehmen Sie eine Thermoskanne für Tee oder Kaffee.
- Mit dem Backofen dürfen Sie nicht heizen.





## Warmes Wasser

Kaltes Wasser ist billig – warmes Wasser ist teuer.

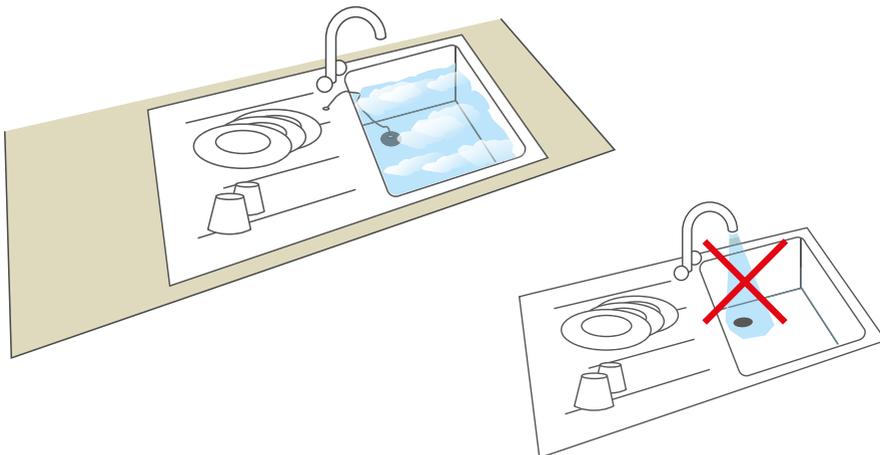


Achtung: In vielen Wohnungen kommt warmes Wasser aus dem „Durchlauferhitzer“. Der Durchlauferhitzer sieht so aus und arbeitet mit Strom. Strom ist sehr teuer! Gehen Sie zur Beratung!



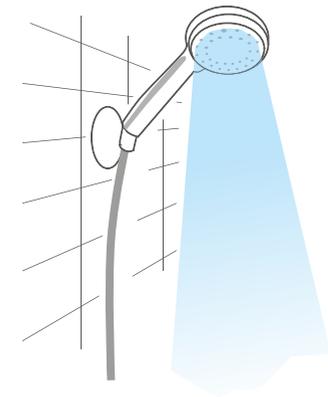
## Geschirr spülen

- Spülen Sie im Becken. Warmes Wasser ist teuer. Im Becken brauchen Sie wenig Wasser. Sie sparen Geld!



## Duschen

- Duschen Sie nur 5 Minuten.
- Kurzes Duschen ist billig, Baden ist teuer.



5 Minuten

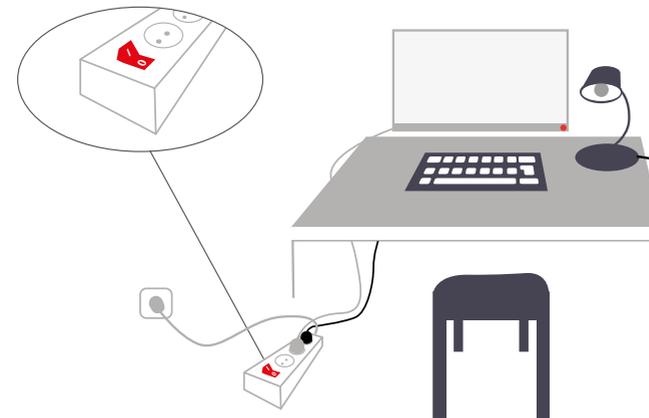
- Das Wasser soll nicht laufen, wenn Sie sich rasieren oder Zähne putzen.



## Licht, Computer und TV

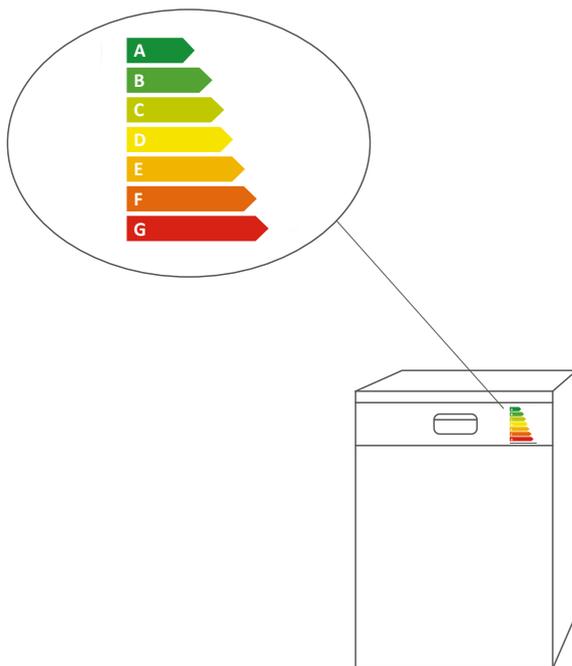
Licht braucht Strom. Strom ist sehr teuer.

- Machen Sie das Licht aus, wenn Sie aus dem Raum gehen.
- Kaufen Sie sparsame LED-Lampen, wenn die Lampe kaputt ist.
- Machen Sie Geräte ganz aus. Wenn ein Licht leuchtet, braucht das Gerät Strom („Stand-by“). Ziehen Sie den Stecker oder kaufen Sie eine Steckerleiste mit Schalter.



# Sparsame Geräte kaufen

Achten Sie auf den Energieverbrauch, wenn Sie ein neues Elektrogerät kaufen. Dieses farbige Zeichen hilft Ihnen: Dunkelgrün ist sehr sparsam.



## HERAUSGEBER

Verbraucherzentrale NRW

Mintropstr. 27

40215 Düsseldorf

[www.energie2020plus.nrw](http://www.energie2020plus.nrw)

 /vznrw.energie

 /vznrw\_energie

 /myhomeisourfuture

02/2022 - Bilder: © Fotolia.com: magnet/mcct;  
© Freney, stock.adobe.com: 0013 Zlatan Durakovic  
Gestaltung: Energie2020plus NRW, Lea Reck  
Druck: Reims Druck, Borken, 10.000  
Gedruckt auf 100% Recyclingpapier

Das **PROJEKT ENERGIE2020plus** wird gefördert durch:



EUROPÄISCHE UNION  
Investition in unsere Zukunft  
Europäischer Fonds  
für regionale Entwicklung

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,  
Natur- und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen

