



### Energiespar-Tipps Bad

- Drehen Sie beim Zähneputzen oder Duschen den **Wasserhahn ab**, wenn Sie gerade kein Wasser benötigen. Das spart Energie und Wasser.
- **Duschen** verbraucht meist weniger Wasser und Energie als Baden.
- Wenn Sie einen Boiler haben, sollten Sie darauf achten, die **Temperatur so gering wie möglich** einzustellen.
- Nutzen Sie bei der Toilettenspülung die **Spartaste**, so dass nicht unnötig Wasser verbraucht wird.

### Energiespar-Tipps Wäschewaschen

- Wenn die Wäsche normal verschmutzt ist, reicht ein **Waschgang bei 40°C**. Dies spart gegenüber einer 60°C-Wäsche bis zu 50% Energie.
- Die Waschmaschine sollte immer **voll** beladen sein.
- Lassen Sie die Wäsche besser **auf der Wäscheleine** trocknen, als im Wäschetrockner.



### Weitere Informationen zum Thema „Energiesparen“:

Kundenzentrum  
Stadtwerke Gütersloh  
Berliner Straße 19  
33330 Gütersloh  
Tel. (05241) 82 2671

Öffnungszeiten:  
Mo bis Fr | 10.00–17.00 Uhr

Telefonisch/Online-Beratung  
Mo bis Fr | 8.30–17.00 Uhr

**Info-Veranstaltungen** zum Thema „Energiesparen“ führt die Integrationsagentur Gütersloh in Kooperation mit den Stadtwerken durch. Bei Interesse wenden Sie sich gerne an die Integrationsagentur Gütersloh.

**Impressum**  
AWO Fachdienste für Migration und Integration

Integrationsagentur  
Gütersloh  
Königstr. 52  
33330 Gütersloh  
Thomas Hellmund  
Tel. (05241) 40 338 16  
thomas.hellmund@awo-owl.de  
www.awo-fachdienste-migration.de

In Kooperation mit:  
Stadtwerke Gütersloh GmbH  
Berliner Str. 260  
33330 Gütersloh

- **Energiesparen kann Jede/r!**  
توفير الطاقة في مقدرة كل واحد
- **Štedjeti struju – to svako može!**
- **Energooszczędnie może każdy!**
- **Herkes enerji tasarrufu yapabilir!**
- **Экономить электроэнергию может каждый!**
- **power saving – anybody can do that**



Fotomachweis: fotolia, SVB, AWO - Entwurf: akzent-designbüro.de

Praktische  
**Tipps** zum  
**Energiesparen**

Eine Aktion von:





## Haushalte verbrauchen rund ein Viertel der gesamten Energie.

Für viele Menschen wird es immer wichtiger ihren Energieverbrauch zu senken. Dies schont nicht nur die Umwelt, sondern spart bares Geld.

Mit diesem Infoblatt möchten wir Ihnen einige Möglichkeiten zeigen, wie Sie ohne viel Aufwand im eigenen Haushalt Energie einsparen können. Dafür haben wir – **die Integrationsagentur Gütersloh der Arbeiterwohlfahrt OWL e.V. und die Stadtwerke Gütersloh GmbH** – einige Tipps zusammengestellt, die sich einfach umsetzen lassen.



### Energiespar-Tipps Heizung

- Um Heizkosten zu sparen, **senken Sie nachts die Temperatur** und beheizen Sie jeden Raum nach Bedarf. Wenn die Heizung an ist, achten Sie bitte darauf, dass die Türen geschlossen sind.
- Das Fenster bei geschlossenem Thermostat **einmal weit aufzumachen** ist besser, als ein ständig gekipptes Fenster.



### Energiespar-Tipps Elektronik/Licht

- Elektrogeräte (wie z.B. Fernseher) immer **am Hauptschalter ausschalten** oder Geräte in eine ausschaltbare Mehrfachsteckdose stecken.
- Wenn Sie den Raum verlassen, denken Sie daran das **Licht auszuschalten** und nutzen Sie **Energiesparlampen**.
- Achten Sie bei Neuanschaffungen darauf **energiesparende Geräte** zu kaufen. Der Mehrpreis zahlt sich bereits nach einigen Jahren aus.
- Benutzen Sie statt normaler Batterien **besser Akkus**. (Das ist umweltfreundlicher und auf lange Sicht erheblich günstiger.)



### Energiespar-Tipps Küche

- Kochen Sie Kartoffeln und Gemüse mit **wenig Wasser**. Kochen **mit geschlossenem Deckel** spart zusätzlich Energie.
- Wenn Sie einen Elektroherd haben, können Sie die **Nachwärme** der Kochplatte/des Backofens ausnutzen und die Geräte ca. 5 Minuten **vorher ausschalten**.
- Der Backofen muss nicht unbedingt vorgeheizt werden (z.B. bei Pizza).
- Warme Speisen sollten Sie nie direkt in den Kühlschrank stellen, lassen Sie diese **immer erst abkühlen**.
- Kaufen Sie Obst und Gemüse **aus der Region**. Das spart Energie und ist zumeist frischer.
- Die Herstellung von Plastikbeuteln und Alufolie verbraucht sehr viel Energie. Deshalb ist es besser, **wiederverwendbare Dosen** für die Verpackung von Lebensmitteln zu benutzen.
- Im Wasserkocher nur so viel Wasser erwärmen **wie Sie wirklich brauchen**. Mindestmenge beachten!
- Stellen Sie Ihren Kühl- oder Gefrierschrank an einem möglichst **kühlen Ort** auf und achten Sie darauf, dass er nicht in der Sonne steht.

- Zwischen der Rückseite des Kühl- oder Gefrierschranks und der Wand muss **genug Platz** sein (mindestens 5 cm).
- Eine Temperatur von 7 °C im Kühlschrank ist kalt genug. Dafür reicht es meistens den Kühlschrank auf **Stufe 1 oder Stufe 2** zu stellen. Auch Gefrierschränke müssen nicht kälter als -18°C sein.
- Ihr Kühlschrank sollte an die **benötigte Lebensmittelmenge** angepasst sein. Zu viel freier Platz im Kühlschrank verbraucht unnötig Strom.
- Achten Sie auch auf **Ordnung im Kühlschrank**, damit Sie ihre Lebensmittel schnell finden. So muss der Kühlschrank nicht lange geöffnet sein.
- Reinigen Sie mindestens einmal im Jahr **das Metallgitter (Wärmetauscher)** auf der Rückseite des Kühlschranks (bei Standgeräten), das spart bis zu 10% Energie.
- Hat Ihr Kühl- oder Gefrierschrank keine Abtauautomatik, sollte er von Ihnen mindestens **einmal im Jahr abgetaut** werden.
- Die Geschirrspülmaschine immer **vollladen** und das **Sparprogramm** nutzen.