

**Hier erhalten Sie weitere Informationen.
Einige Stellen bieten auch persönliche
Energieberatungen an:**

- **Verbraucherberatung Recklinghausen**
02361/40559-01
<https://www.verbraucherzentrale.nrw/beratungsstellen/recklinghausen>
- **Verbraucherberatung Marl**
02365/8562501
<https://www.verbraucherzentrale.nrw/beratungsstellen/marl>
- **Verbraucherzentrale NRW**
 - 1) <https://www.verbraucherzentrale.nrw/energie/energie-kompakt-72935>
Kostenlose kompakt-online-Beratung möglich,
Terminbuchung über den oben genannten link
 - 2) <https://www.verbraucherzentrale.nrw/energielotse>Hotline Energielotse: 0211/33996555
Mo-Fr: 9.00 bis 17.00 Uhr
- **Stromspar-Check der Caritas: Energiesparberatung für Menschen mit geringem Einkommen**
<https://www.stromspar-check.de/>
Die Caritas in Recklinghausen berät auch Bürger:innen aus Oer-Erkenschwick.
Ansprechpartnerin ist Frau Sofia Bißlich
Festnetz: 02361/5890760
Email: s.bisslich@caritas-recklinghausen.de
- **Kampagne des Bundesministeriums für Wirtschaft und Klimaschutz: „80 Millionen gemeinsam für ENERGIEWECHSEL“**
<https://www.energiewechsel.de/KAENE/Navigation/DE/Thema/energiespartipps.html>
Hotline: 0800/0115000

V.i.S.d.P.:

Der Bürgermeister der Stadt Oer-Erkenschwick

Rathausplatz 1, 45739 Oer-Erkenschwick

Dezernat 4.1/Klimaschutzmanagement (02368/691-388)

Email: anita.stolla-rau@oer-erkenschwick.de

Klimaschutzseite: www.oer-erkenschwick.de/klimaschutz

Bild: shutterstock

Stand: Juli 2022, Gedruckt auf Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel

- ✓ Wenn eine Mikrowelle vorhanden ist, kann diese effektiver zum Aufwärmen von Speisen eingesetzt werden als der Topf auf dem Herd oder der Backofen.

Waschen und Trocknen

- ✓ Trommel ausreichend füllen.
- ✓ Niedrige Temperaturen nutzen; Kochwäsche ist meistens nicht notwendig; 30°C oder 40°C machen im Waschergebnis nichts aus, 40°C verbraucht aber 6 % mehr Strom.
- ✓ Eco-Programme nutzen.
- ✓ Waschmittel sparsam dosieren; einige Geräte bestimmen die Waschdauer in Abhängigkeit von der eingefüllten Waschmittelmenge.
- ✓ Hohen Schleudergang einstellen, falls anschließend ein Wäschetrockner genutzt wird.
- ✓ Wäschetrockner bleiben Stromvernichter; an der Luft trocknet Wäsche kostenfrei.

Außerdem

- ✓ Duschen ist günstiger als Baden.
- ✓ LED´s verbrauchen bis zu 90 % weniger Strom.
- ✓ Boiler verbrauchen viel Strom, deshalb nur die benötigte Wassermenge erhitzen.
- ✓ Klimaanlage verbrauchen viel Energie; besser tagsüber Fenster und Rollläden schließen, abends und morgens im Durchzug lüften.
- ✓ In der Heizperiode verbraucht jedes Grad Raumtemperatur mehr mindestens 6 % mehr an Energie.
- ✓ Viele Elektrogeräte verbrauchen „heimlich“ Strom, obwohl sie ausgeschaltet sind (Netzstecker warm): Stecker ziehen oder ausschaltbare Steckerleiste nutzen.
- ✓ Stromverbrauch regelmäßig notieren und vergleichen, mit (oft ausleihbaren) Strommessgeräten „Stromfresser“ entdecken.



Sparen Sie Energie



- * **Energiespartipps**
- * **Beratungsstellen**
- * **Informationen**

Die Energiekosten explodieren, die Preise steigen, das Klima verändert sich rasant; Hitze, Dürre, Waldbrände, Überflutungen nehmen jährlich zu.

Eine Sackgasse? – Nicht unbedingt. Alle zusammen und jeder für sich können wir gegensteuern – für das eigene Portemonnaie und für den Klimaschutz, zum Beispiel durch

Energiesparen!

Energiesparen ist ein alter Zopf und doch so aktuell, wichtig, effektiv und in den meisten Fällen schnell umsetzbar. Denn sofort, ohne großen Aufwand und häufig ohne Verzicht auf Komfort können wir Energie dort sparen, wo sie ohne Nutzen für uns verbraucht wird. Darum sollen an dieser Stelle die wichtigsten Tipps gebündelt wiedergegeben werden. Vielleicht ist etwas für Sie dabei, setzen Sie den einen oder anderen Tipp sehr gerne um. Und falls nicht, machen Sie sich selbst auf die Suche nach Ihren „Energiefressern“ und vermeiden Sie unnötige Ausgaben.

4 Grundsätze führen schon zum Ziel

1. Gewohnheiten ändern: beispielsweise immer dort Licht ausschalten, wo es im Moment nicht gebraucht wird. Heutzutage schadet häufiges Wiedereinschalten den Leuchtmitteln nicht. In der Summe spart man viel Strom und damit Geld.
2. Vermeintlich ausgeschaltete Elektrogeräte verbrauchen in vielen Fällen weiterhin Strom; beispielsweise standby-Schaltungen. Hier helfen abschaltbare Steckdosenleisten.
3. Nicht alle Elektrogeräte sind wirklich nötig oder müssen dauerhaft im Einsatz sein, beispielsweise die Warmhalteplatte der Kaffeemaschine oder der 2. Kühlschrank im Keller.

4. Wenn möglich, alte Elektrogeräte gegen neue, energieeffiziente Modelle tauschen.

Fernseher, Computer, Spielekonsolen

Bis zu 1/3 des Stromverbrauchs wird für Kommunikation und Unterhaltung ausgegeben. Deshalb kann hier auch viel eingespart werden:

- ✓ Das Gerät nur einschalten, wenn es tatsächlich gebraucht wird.
- ✓ Große Geräte verbrauchen mehr Strom als kleine.
- ✓ Besser analog fernsehen als streamen.
- ✓ Geladene Geräte (Computer, Handy) vom Netz nehmen; trotz Aufladung kann weiterhin Strom verbraucht werden (das Netzteil fühlt sich dann häufig warm an).
- ✓ Helligkeit der Bildschirme soweit wie möglich dimmen.
- ✓ Laptops benötigen weniger Strom als Desktop-Computer.
- ✓ Beim Computer den „Energiesparmodus“ oder „Ruhezustand“ nutzen.
- ✓ Ein Bildschirmschoner schont nichts, erst recht nicht den Geldbeutel; bunte und bewegte Bilder verbrauchen mehr Strom.
- ✓ Nachts die WLAN-Funktion deaktivieren; beim Handy den Flugmodus einstellen.
- ✓ Bei Computer und Smartphone unnötige Programme und Funktionen ausstellen.
- ✓ Rechenbeispiel der Verbraucherzentrale: „Rund 300 Watt und mehr kann ein High-End-Gaming-Computer durchschnittlich im Betrieb verbrauchen. Bei 3,5 Stunden Gaming pro Tag sind das über 1 kWh Energie am Tag und über 380 kWh im Jahr – dafür könnten Sie rund 500 mal die Wäsche waschen, etwa 1900 Kilometer elektrisch fahren oder ein Jahr lang Kühl- und Gefriergeräte betreiben“.

Kühlen und Gefrieren

Etwa jede 7. Kilowattstunde wird für das Kühlen und Gefrieren von Lebensmitteln ausgegeben. Ein genauer Blick lohnt sich also:

- ✓ Temperatur richtig einstellen: Beim Kühlschrank reichen in der Regel 7°C; im Gefrierbereich Minus 18°C aus.
- ✓ Bei jedem Grad weniger wird etwa 6 % mehr Strom verbraucht.
- ✓ Türen schnell wieder schließen, Geräte nicht offen stehen lassen.
- ✓ Speisen abkühlen lassen, bevor sie in den Kühlschrank gestellt werden.
- ✓ Regelmäßig abtauen.
- ✓ Anzahl der Geräte und Gerätevolumen dem tatsächlichen Bedarf anpassen, spätestens beim Neukauf.

Spülmaschine

- ✓ Spülmaschine immer voll beladen.
- ✓ Eco-Programme nutzen; Kurzprogramme brauchen mehr Wasser und Strom.
- ✓ Vorspülen ist nicht nötig, auch nicht unter dem Wasserhahn.

Kochen und Backen

- ✓ Kochen und braten Sie immer mit Deckel.
- ✓ Gemüse mit wenig Wasser garen.
- ✓ Kochen Sie Wasser für beispielsweise Gemüse, Kartoffeln, Nudel im Wasserkocher vor. Das Erhitzen auf der Herdplatte braucht mehr Strom.
- ✓ Füllen Sie den Wasserkocher nur mit der Menge Wasser, die benötigt wird. Heißes Wasser, das im Abfluss landet, hat unnötig Strom verbraucht.
- ✓ Backen mit Umluft spart etwa 15 % Energie im Vergleich zu Ober- und Unterhitze.
- ✓ Bei den meisten Speisen kann auf ein Vorheizen verzichtet werden und/oder der Backofen kann vorzeitig ausgeschaltet werden.