

Mach's richtig!

Thema: Energiespartipps für den Haushalt

Teil A:

Tipps zum Sparen von Strom



Wäsche mit 30 °C waschen

Waschen Sie Ihre Wäsche, falls möglich, mit 30°C anstatt mit 60°C oder mit dem ECO-Programm. So verbrauchen Sie pro Waschgang nur ein Drittel des sonst benötigten Stroms.



Aufladbare Akkus verwenden

Nutzen Sie sofern möglich, aufladbare Akkus anstatt Batterien, weil diese wesentlich kostengünstiger sind. Stecken Sie Ihr Ladegerät nach der Benutzung immer aus, sonst verbrauchen sie ständig Strom.



Die richtige Beleuchtung

Schalten Sie das Licht aus, wenn Sie den Raum verlassen. Schalten Sie nur in den Räumen das Licht an, in denen Sie es wirklich benötigen.

Um den Energieverbrauch zu senken, nutzen Sie bitte am besten energiesparende LED-Leuchtmittel und Lampen.



Kochen

Kochen Sie Wasser im Wasserkocher, wenn Sie Tee zubereiten oder das Wasser für Nudeln und Gemüse vorkochen wollen. Achten Sie darauf, nicht mehr Wasser zu erhitzen als benötigt. Benutzen Sie einen Deckel beim Kochen mit Pfannen und Töpfen.

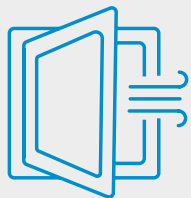


Benutzung Elektrogeräte

Schalten Sie Ihren Fernseher oder andere Elektrogeräte aus, wenn Sie sie nicht nutzen. Schalten Sie ebenfalls den Stand-By-Modus Ihres Elektrogerätes aus.

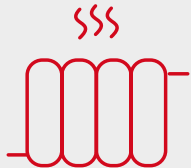
Teil B:

Tipps zum Heizen und Lüften



Richtig lüften

Lüften Sie Ihre Wohnung im Winter 3mal täglich, indem Sie die Fenster ganz öffnen.



Heizverhalten

Achten Sie darauf, dass Ihr Heizkörper nicht mit Kleidung oder anderen Gegenständen zugedeckt ist.

Achten Sie darauf, die Heiztemperatur an Ihre Zimmer anzupassen.

Kleinere Räume > niedrigere Temperatur und größere Räume > höhere Temperatur aber maximal 19°C (Stufe 2 bis 3 bei Ihrem Heizregler)

Denken Sie daran, vor dem Verlassen Ihrer Wohnung, die Heizung wieder herunterzudrehen.

Fragen oder Hilfe

Amt für Familie, Jugend und Senioren

Abteilung Soziale Stadt und Services
Sachgebiet Migration und Integration
Friedrichstraße 6
79618 Rheinfelden (Baden)

Weitere Informationen

[www.rheinfelden.de/
beratung-unterstuetzung](http://www.rheinfelden.de/beratung-unterstuetzung)

