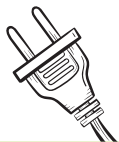


# ENERGIESPAREN LEICHT GEMACHT!



## ELEKTROGERÄTE

- Nutzen Sie eine **Steckdosen-Leiste**. Mit einem „**KLICK**“ ist alles aus.
- Schalten Sie am Computer / Laptop den **Energiesparmodus** ein.
- Vermeiden Sie Stand-by.



## LICHT

- Schalten Sie das Licht nur an, wenn Sie es brauchen.
- Nutzen Sie LED- und Energiesparlampen.



## KÜHLGERÄTE

- Öffnen Sie den Kühlschrank immer nur kurz.
- Im Kühlschrank reichen **7 Grad** und im Gefrierschrank **-18 Grad**.
- Ein kühler Standort verringert den Stromverbrauch.



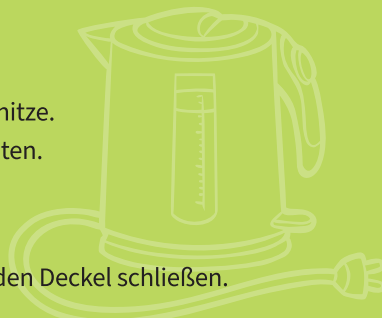
## BACKOFEN

- Heizen Sie den Backofen nicht vor.
- Nutzen Sie Umluft statt Ober- und Unterhitze.
- Öffnen Sie die Backofentür möglichst selten.



## KOCHEN

- Kochtopf und Pfanne mit einem passenden Deckel schließen.
- Die Nachwärme der Kochstellen nutzen.
- Wasser im elektrischen Wasserkocher erhitzen.





## DUSCHE

- Für ein Vollbad benötigen Sie **4 x** so viel Wasser wie für ein Duschbad.
- Stellen Sie das Wasser in der Dusche ab, während Sie sich einseifen.
- Ein **Sparduschkopf** verbraucht weniger warmes Wasser.



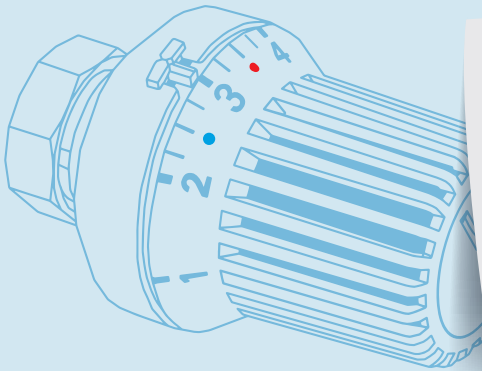
## WASCHMASCHINE

- Reduzieren Sie die Waschtemperatur (**60 statt 90 Grad**).
- Nutzen Sie ein Energiesparprogramm.
- Trocknen Sie Ihre Wäsche an der frischen Luft.



## LÜFTEN UND HEIZEN

- Vermeiden Sie Kippfenster. Lüften Sie stattdessen **3 x** täglich für **5-10 MINUTEN** kräftig durch.
- Halten Sie Türen geschlossen, um die Wärme im Raum zu behalten.
- Senken Sie die Raumtemperatur.



### HEIZUNG EINSTELLEN:

- Wohn- und Kinderzimmer auf **20 Grad** (Stufe 3).
- Schlafzimmer und Küche auf **18 Grad** (Stufe 2-3).
- Badezimmer auf **20-22 Grad** (Stufe 3-4).

Mit freundlicher Unterstützung von:



Diakonie  
im Braunschweiger Land



## MEHR TIPPS UND HILFE- STELLUNGEN BEKOMMEN SIE HIER:

### Stadt Salzgitter

E-Mail: [gas-stromrueckstaende@stadt.salzgitter.de](mailto:gas-stromrueckstaende@stadt.salzgitter.de)  
Telefon: (05341) 839-3944

### Caritasverband Salzgitter e.V. Schuldnerberatung, Sozialberatung

E-Mail: [schlinga@caritas-sz.de](mailto:schlinga@caritas-sz.de)  
Telefon: (05341) 18916-0

### WEVG Salzgitter GmbH & Co. KG

E-Mail: [beratung@wevg.com](mailto:beratung@wevg.com)  
Telefon: (05341) 408-211