



STADTWERKE  
RINTELN

Energie

*sparen!*

*#energyforyou*

# Heizen

Auch wenn die Heizung primär in der kalten Jahreszeit eingesetzt wird, so macht diese im Laufe eines Jahres ganze **70 % unseres Gesamt-Energiebedarfes** aus. **Mit jedem Grad weniger sparen Sie bereits 6 % Energie.**

- Raumtemperatur tagsüber auf max. 20 °C, nachts auf 16–18 °C stellen
- Nicht oder kaum genutzte Räume nur mäßig beheizen
- Heizkörper freihalten und regelmäßig entlüften
- Rollläden abends schließen



**70 %  
Heizung**

# Lüften

**Lüften ist wichtig** und beugt Feuchteschäden und Schimmel vor. Durch gekippte Fenster geht aber viel Wärme verloren. **Deshalb:**

- Mind. 3-mal am Tag 5–10 Minuten mit weit geöffnetem Fenster (quer-) lüften
- Während des Lüftens die Heizung abdrehen



**14 %  
Warm-  
wasser**

# Wasser

**14 % des Energieverbrauchs entfallen auf das Erhitzen von Warmwasser.** Ein Wannenbad braucht dreimal so viel Wasser und Energie wie ein Drei-Minuten-Duschbad. **Darum:**

- Duschen statt baden
- Wassersparenden Duschkopf verwenden
- Wasser so kurz wie möglich laufen lassen
- Wasser abstellen, wenn es nicht benötigt wird
- Wassertemperatur reduzieren



## Schnell wieder schließen



## Kühlen & Gefrieren

- Kühlschrank auf 7 °C stellen
- Gefrierschrank auf -18 °C stellen
- Unnötiges und langes Öffnen vermeiden
- Gefrierschrank regelmäßig abtauen



## Kochen

- Kochtopf-Durchmesser passend zur Größe der Kochstelle wählen
- Passende Topfdeckel verwenden
- Wasser im Wasserkocher erhitzen
- Restwärme nutzen:  
Herdplatte und Backofen 5–10 Minuten vor Ende der Gar- bzw. Backzeit abschalten



Rest-  
wärme  
nutzen

## Geschirrspülen

- Möglichst Spülmaschine nutzen
- Spülmaschine nur voll beladen anstellen
- Bei Handwäsche kein Wasser laufen lassen, sondern im Spülbecken oder einer Schüssel spülen

# Beleuchtung

- Licht nur wenn nötig anschalten
- Sparsame LED-Lampen nutzen
- Bewegungssensoren als Alternative zur Dauerbeleuchtung (z. B. nachts)

Licht  
aus

# Elektronische Geräte

- Geräte vollständig abschalten und nicht im Stand-By-Betrieb belassen
- Bei der Anschaffung neuer Geräte darauf achten, dass diese sparsam und nicht unnötig groß sind



# Waschen

- Vorwäsche vermeiden
- Fassungsvermögen der Waschtrommel immer voll ausnutzen
- Mit möglichst geringen Temperaturen waschen
- Sparprogramme nutzen
- Wäsche, wenn möglich, im Freien trocknen



# Wir sind für Sie da *Partner der Region*

**Jede Kilowattstunde zählt:** Alle sind jetzt aufgerufen, möglichst wenig Energie zu verbrauchen. Dass die Maßnahmen einen großen Nutzen haben, zeigt ein Vergleich der verbrauchten Gasmenge mit dem Vorjahr: In diesem Jahr wurde im Mai ein Drittel weniger Gas verbraucht als noch im Jahr 2021.

**Alle können dazu beitragen, dass Energie eingespart wird.** Durch einfache Tricks verbrauchen Sie weniger Strom, Warmwasser und Heizenergie.

**Hier finden Sie weitere Tipps, wie einfach Energiesparen sein kann und was Sie dabei beachten sollten:**



**Broschüre**  
„Energiespartipps“  
(PDF) der  
Verbraucherzentrale



**energiewechsel.de**  
(Link) des  
Bundesamtes  
für Wirtschaft und  
Klimaschutz



**STADTWERKE  
RINTELN**

**Stadtwerke Rinteln GmbH**

Bahnhofsweg 6, 31737 Rinteln  
Fon: 05751 700-0

**Rinteln**  
*Stadt an der Weser*



**info@stadtwerke-rinteln.de**  
**www.stadtwerke-rinteln.de**