



Übersicht:

- Warum JETZT jede(r) Einzelne dringend Energie sparen sollte
- Stromverbrauch zu Hause: Daten, Zahlen und Fakten

Beratung und Unterstützung:

- Energiesparberatung für Menschen mit niedrigem Einkommen
- Energieberatung
- Beratung bei finanzieller Überlastung

Heizkosten & Warmwasser sparen:

- ✓ Duschen & Baden
- ✓ Machen Sie Ihr Heim winterfest
- ✓ Heiztemperaturen und Thermostat
- ✓ Raumgestaltungen und kleine Dämmungen
- ✓ Richtig Lüften
- ✓ Wer Geld sparen will, vermeidet diese Fehler

Stromkosten sparen:

- ✓ Kochen und Backen
- ✓ Wohnen und Arbeiten
- ✓ Großgeräte
- ✓ Längere Abwesenheit



Warum **JETZT** jede(r) Einzelne dringend Energie sparen sollte:

Am 23. Juni 2022 hat das Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz (BMWK) die **zweite Stufe des Notfallplans Gas** aktiviert.

Der Notfallplan Gas hat drei Stufen:

Stufe 1: **Frühwarnstufe** (aktiviert 30. März 2022)

Stufe 2: **Alarmstufe** (aktiviert 23. Juni 2022)

Stufe 3: **Notfallstufe**

Die Lage ist angespannt,
die Versorgungssicherheit aber noch gewährleistet.

Hintergrund zur Aktivierung der Alarmstufe am 23. Juni 2022:

Grund für die Aktivierung sind die seit Juni 2022 bestehenden Kürzungen der Gaslieferungen aus Russland und das weiterhin hohe Preisniveau am Gasmarkt. Sollten die russischen Gaslieferungen über die Nord Stream 1-Leitung auf dem niedrigen Niveau verharren, ist ein Auffüllen der Speicher auf 95 Prozent bis November kaum mehr ohne zusätzliche Maßnahmen leistbar.

Gas wird also knapp und immer teurer!





Warum **JETZT** jede(r) Einzelne dringend Energie sparen sollte:

- zunehmend finanzielle Belastungen durch steigende Gas- und Strompreise für jeden Haushalt
- je mehr Gas wir jetzt verbrauchen, umso schwieriger wird die Versorgung in der kalten Jahreszeit

Jetzt sind Einsparungen notwendig, um die Gasspeicher weiter füllen zu können aber auch die eigenen Kosten zu reduzieren und Geld zu sparen.

29 % des gesamten Energieverbrauchs in Deutschland entfallen auf Privathaushalte.

67 % unseres privaten Energieverbrauchs im Haushalt benötigen wir für die Wärmeerzeugung. Unsere größten Einsparpotenziale zuhause liegen also in den Bereichen Heizen und Warmwasser.

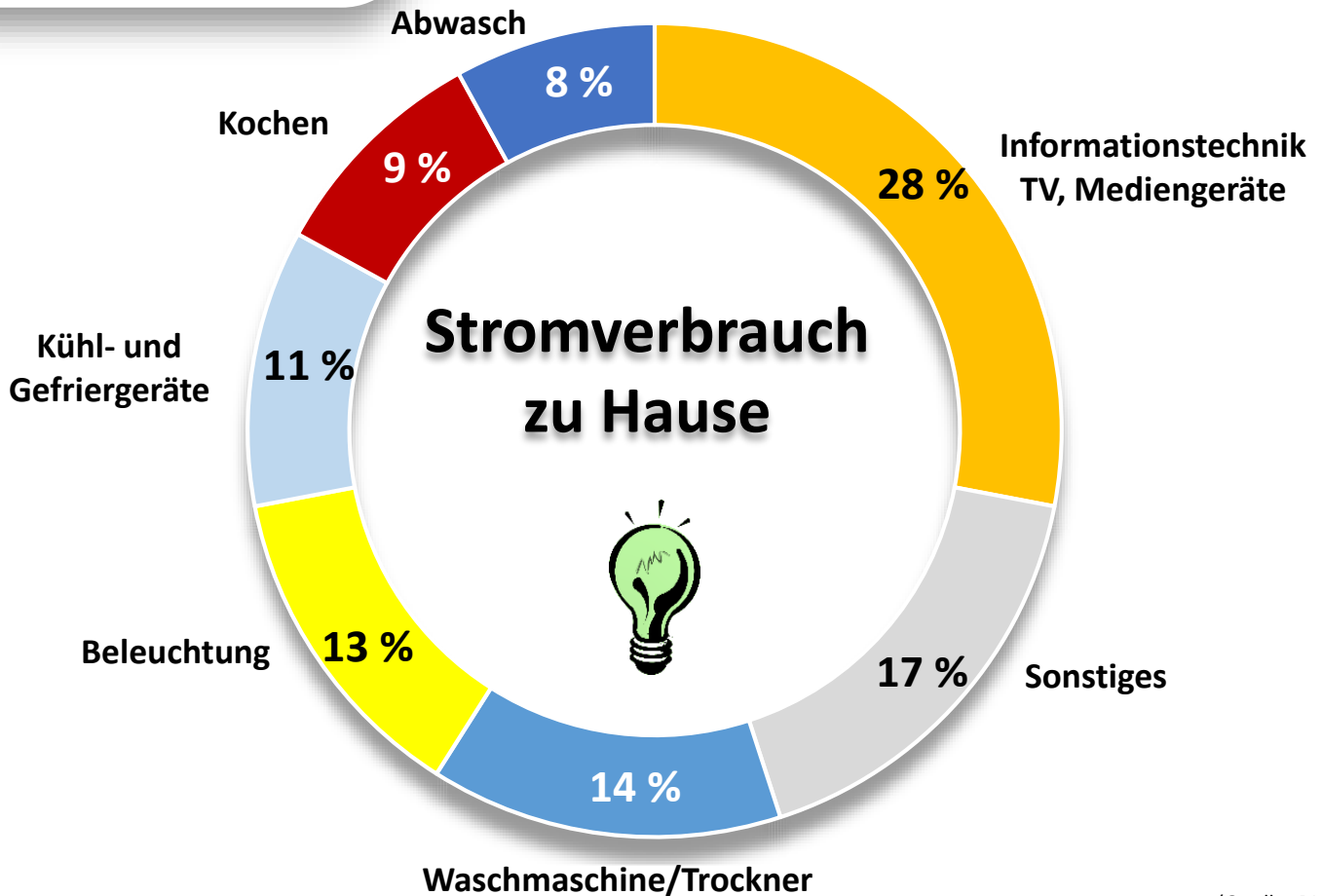


Jede gesparte Kilowattstunde Energie entlastet Ihren Geldbeutel und hilft uns allen für die kommenden Winter!





Stromverbrauch zu Hause: Daten, Zahlen und Fakten



(Quelle: BMWK)

**Nicht vergessen: Jede gesparte Kilowattstunde Energie entlastet
Ihren Geldbeutel und hilft uns allen für die kommenden Winter!**

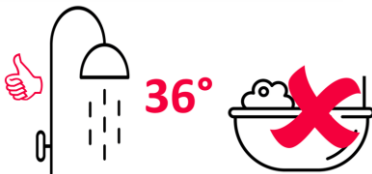
niedersachsen.de/energiekrise/spartipps



Energiespar-Tipps Nr. 01

Duschen & Baden

*Unsere größten Gas-Einsparpotenziale zuhause liegen neben dem Heizen im **Warmwasserverbrauch!***

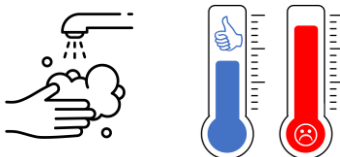


Lieber Duschen statt Baden und dabei die Temperatur runterdrehen: warm (36° Grad) anstatt heiß.



Kürzer Duschen (5 Minuten) und beim Einseifen das Wasser kurz abstellen – die Halbierung der Duschzeit (im Durchschnitt sonst ca. 10 Minuten) halbiert auch Ihre Duschkosten für Warmwasser.

Mit der Anschaffung eines Sparduschkopfs für Ihre Dusche reduzieren Sie zusätzlich Ihren Verbrauch.



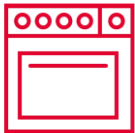
Waschen Sie Ihre Hände öfter mit kaltem Wasser. Die Seife entfernt Schmutz auch ohne warmes Wasser.



Energiespar-Tipps Nr. 02

Kochen & Backen

Rund 10 % unseres Stromverbrauchs fällt in der Küche beim Kochen und Backen an.



Umluftfunktion im Backofen spart 20 % gegenüber Ober-/Unterhitze; ein Vorheizen ist häufig nicht nötig.



Kochen mit Deckel auf dem Topf reduziert den Verbrauch um fast 50 %. Ein (flacher, nicht verformter!) Topf- oder Pfannenboden spart bis zu 30 % Energie, wenn die Topfgröße dem Kochfeld entspricht.

Bei Elektroherden die Nachwärme nutzen, 5 bis 10 Minuten vor Ende der Garzeit den Herd abstellen. Das reicht in der Regel für das gewünschte Ergebnis.



Für kleinere Wassermengen (bis 1,5 Liter, z.B. für eine Suppe oder Nudeln) ist das Erhitzen mit einem Wasserkocher um etwa ein Drittel günstiger als auf dem Herd.

Icons: lebergvector/stock.adobe.com

Nicht vergessen: Jede gesparte Kilowattstunde Energie entlastet Ihren Geldbeutel und hilft uns allen für die kommenden Winter!

niedersachsen.de/energiekrise/spartipps



Energiespar-Tipps Nr. 03

Wohnen & Arbeiten

Über 40 % unseres Stromverbrauchs fällt bei Informationstechnik und Beleuchtung an.



Abschaltbare Steckdosen stoppen die Standby-Kosten von TV und anderen Mediengeräten.



Notebook/PC/Monitor/Router: Energiesparmodus aktivieren und nachts Geräte über abschaltbare Steckdosen ganz ausschalten.



Licht nur dort an, wo es wirklich benötigt wird (nicht in ungenutzten Räumen, keine Lichterketten oder Dekoleuchten).



LED-Lampen kosten zwar mehr in der Anschaffung als eine normale Lampe, dank des wesentlich geringeren Energieverbrauches lohnt sich die Investition aber schon nach etwa einem Jahr.



Energiespar-Tipps Nr. 04

Großgeräte

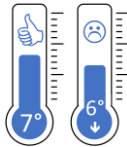
Knapp 35 % unseres Stromverbrauchs fallen bei den Großgeräten wie Wasch- und Spülmaschine sowie Kühlschrank an.



Geschirrspüler – Energiesparprogramme nutzen und nur anstellen, wenn das Gerät wirklich voll ist.



Waschmaschine – Energiesparprogramme nutzen und die Waschmaschine voll machen. Das 40°C-Programm spart im Vergleich zum 60°C-Programm rund 45 Prozent Strom.



Kühlschrank – Kühltemperatur auf 7 Grad oder vergleichbare Einstellung erhöhen – spart 6 Prozent Strom.

Übrigens: Regelmäßiges Abtauen des Gefrierfachs reduziert deutlich den Energieverbrauch – möglichst jährlich, auf jeden Fall ab 1 cm Eisschicht.



Energiespar-Tipps Nr. 05

Längere Abwesenheit

Gönnen Sie Ihren Geräten bei längeren Abwesenheiten (mehrere Tage oder Wochen) eine Pause.



Standby-Funktionen von Fernsehern, Monitoren, Internet-Routern und anderen Geräten (z.B. elektr. Warmwasser-Boiler) sind nutzlose Stromfresser, während Sie nicht zu Hause sind ... also vor der Abreise einfach ganz ausschalten oder besser den Stecker ziehen.



Ein (fast) leerer Kühlschrank muss bei einer längeren Abwesenheit nicht kühlen ... also vor der Abreise abschalten und die Kühlschranktür offen lassen (Vermeidung von Schimmel). Bei einem Gerät mit Frostfach sollte dies allerdings vor der Abreise abgetaut werden.

Übrigens: Regelmäßiges Abtauen des Gefrierfachs reduziert deutlich den Energieverbrauch – möglichst jährlich, auf jeden Fall ab 1 cm Eisschicht.



Energiespar-Tipps Nr. 06

Machen Sie Ihr Heim winterfest!

Das können Sie selber tun:



- ✓ Fenster/Türen prüfen, ob diese dicht sind – mit einfachen Dichtungsbändern kann im Winter bis zu 10 Prozent Energie gespart werden
- ✓ Freiliegende Heizungsrohre und Heizkörpernischen dämmen, damit keine Wärme verloren geht – Material zum Dämmen gibt es im Fachhandel und in Baumärkten

Mit Hilfe eines Handwerksbetriebs:



- ✓ Heizung bzw. Gas-Therme warten und richtig einstellen lassen
- ✓ Hydraulischen Abgleich vornehmen lassen. Beim hydraulischen Abgleich stellt ein Fachbetrieb sicher, dass die Heizung die Wärme gleichmäßig verteilt



Clever und sparsam heizen Nr. 01

Thermostat und Raumtemperaturen



28 °C

26 °C

24 °C

22 °C

20 °C

18 °C

16 °C

14 °C

12 °C

6 °C



Bei Absenkung der Heiztemperatur um 1 Grad sparen Sie bereits 6 % Energie.

22°C Badezimmer.....→

20° bis 22°C Wohnbereich.....→

17° bis 18°C Küche & Schlafzimmer.....→

Nachtbetrieb – alle Räume.....→

Frostschutz.....→

5

4



3



2



1

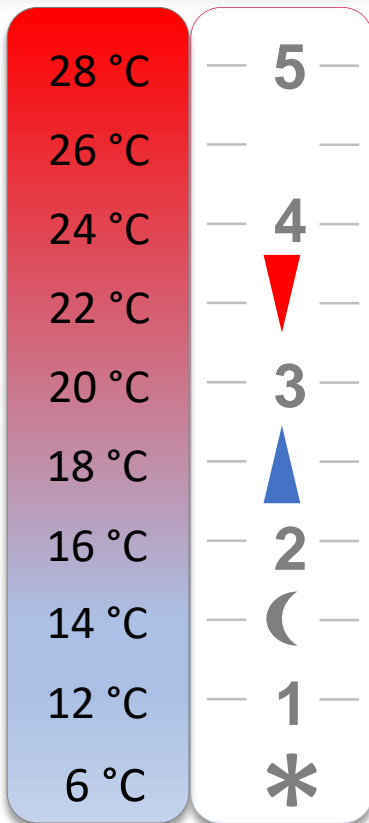


Nicht vergessen: Jede gesparte Kilowattstunde Energie entlastet Ihren Geldbeutel und hilft uns allen für die kommenden Winter!



Clever und sparsam heizen Nr. 02

Heiztemperatur kostensparend einstellen



- **Restwärme nutzen** – z.B. kann die Heizung im Wohnzimmer bereits eine Stunde vor dem Schlafengehen heruntergestellt werden
- **Gewünschte Temperatur ist entscheidend** – ein rasches Aufheizen mit Stufe 5 verbraucht sehr viel Energie, ist aber nur geringfügig schneller beim Aufwärmen als bei Stufe 3 bis 4
- **Programmierbare Thermostatventile** haben den Vorteil, dass sie Räume selbsttätig zu den eingegebenen Zeiten auf die gewünschte Temperatur heizen. Sie können dadurch etwa 10 % Heizenergie sparen
- **Ungenutzte Räume oder längere Abwesenheit** – trotz Energiesparen und gesenkter Heizleistung bitte die Raumtemperatur so anpassen, dass keine Schimmelbildung entsteht

Bei Absenkung der Heiztemperatur um 1 Grad sparen Sie bereits 6 % Energie.

Nicht vergessen: Jede gesparte Kilowattstunde Energie entlastet Ihren Geldbeutel und hilft uns allen für die kommenden Winter!

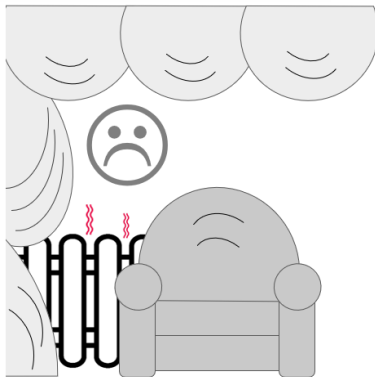
niedersachsen.de/energiekrise/spartipps



Clever und sparsam heizen Nr. 03

Raumgestaltung und kleine Dämmungen

Auch wenn nicht jeder Heizkörper schön anzusehen ist – damit er richtig heizen kann, muss er dennoch freistehen.



Möbel, Vorhänge und andere Verkleidungen sollten ausreichend Abstand (20 bis 30 cm) zum Heizkörper haben



Prüfen Sie Fenster und Türen, ob diese dicht sind – mit einfachen Dichtungsbändern oder Dichtprofilen für Fenster und Türen kann im Winter bis zu 10 % Energie gespart werden.



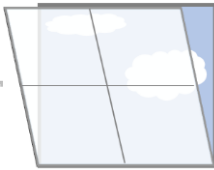
Auch freiliegende Heizungsrohre und Heizkörpernischen dämmen, damit keine Wärme verloren geht – Material zum Dämmen gibt es im Fachhandel und in Baumärkten



Clever und sparsam heizen Nr. 04

Richtig Lüften

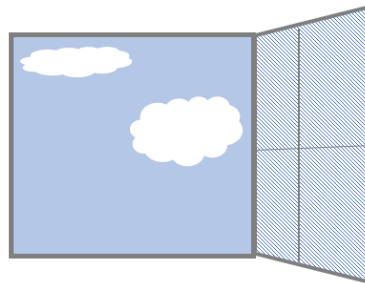
Auch wenn es draußen kalt ist, regelmäßiges Lüften ist während der Heizsaison sehr wichtig! Das Lüften verringert die Feuchtigkeit in den Wohnräumen und sorgt für eine gute Luftqualität.



Fenster länger oder dauerhaft zu kippen, bringt wenig frische Luft und begünstigt Schimmelbildung im Fensterbereich.



Tausche Feuchtigkeit gegen frische Luft!



Mehrmals täglich (3x) für ca. 5 bis 10 Minuten ein oder mehrere Fenster weit öffnen.

Und nicht vergessen:

Vor dem Lüften noch das Thermostat herunterdrehen.

Bei Querlüftung in mehreren Räumen und geöffneten Türen ist der Luftaustausch am besten. Im Badezimmer beim Lüften nach der Dusche (soweit Fenster vorhanden) die Tür zulassen, da sonst die Feuchtigkeit nur im Wohnraum verteilt wird.



Bei Durchzug und Querlüftung wird am schnellsten die Luft ausgetauscht.

Nicht vergessen: Jede gesparte Kilowattstunde Energie entlastet Ihren Geldbeutel und hilft uns allen für die kommenden Winter!



Clever und sparsam heizen Nr. 05

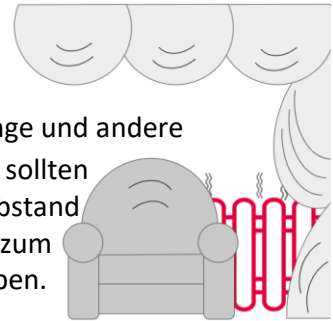
Stopp 🖐️ Wer Geld sparen will, vermeidet diese Fehler!

Thermostat zum Anheizen voll Aufdrehen



Ein rasches Aufheizen mit Stufe 5 verbraucht sehr viel Energie, ist aber nur geringfügig schneller beim Aufwärmen als bei Stufe 3 bis 4.

Heizkörper verdecken



Möbel, Vorhänge und andere Verkleidungen sollten ausreichend Abstand (20 bis 30 cm) zum Heizkörper haben.

Dauerlüften mit gekippten Fenster



Besser mehrmals täglich (3x) für ca. 5 Minuten die Fenster weit öffnen.

Und nicht vergessen:
Vorher noch das Thermostat herunterdrehen.

Elektrische Heizlüfter zum Geld sparen

Wenn die Gaspreise sehr stark steigen, dann ziehen auch die Strompreise an. Hinzu kommt die Gefahr, dass die Stromnetze überlastet werden, wenn viele Heizlüfter in Betrieb genommen würden.



Nicht vergessen: Jede gesparte Kilowattstunde Energie entlastet Ihren Geldbeutel und hilft uns allen für die kommenden Winter!



Beratung und Unterstützung

Beratung bei finanzieller Überlastung

Die Energiepreissteigerungen stellen viele Menschen und Familien vor die Frage:

Wie kann ich dies noch finanzieren und was kann ich tun, wenn ich keine Lösung mehr für meine Geldprobleme sehe?

Wir empfehlen allen von Verschuldung oder Überschuldung bedrohten bzw. betroffenen Menschen, sich möglichst frühzeitig an eine **offizielle Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberatungsstelle** zu wenden.

Wichtig: Seriöse Schuldnerberatung ist kostenlos!

Sie erhalten dort eine persönliche und unverbindliche Beratung zu Ihren finanziellen Problemen und bekommen individuelle Lösungsansätze unter Berücksichtigung Ihrer individuellen Geldsituation.

Hier finden Sie online Ihre regionale Schuldnerberatungsstelle:

» meine-schulden.de/beratungsstellen



Beratung und Unterstützung

Energieberatung

In Niedersachsen gibt es viele Einrichtungen, die eine gute und unabhängige Energieberatung für Ihr Eigenheim anbieten.

Die lokalen Energieagenturen und Beratungsstellen sowie die niedersächsische Verbraucherzentrale vermitteln Energieberater:innen.

Übersicht der regionalen Energieberatungsstellen:

der Verbraucherzentralen, weiterer lokaler Energieagenturen und Beratungsstellen sowie eine Suchfunktion über Eingabe Ihrer Postleitzahl finden Sie online hier: » klimaschutz-niedersachsen.de/energieberatung/

Beratung zu Energielieferverträgen und Energiespartipps:

Die Verbraucherzentrale bietet Beratung zu Energieeinsparungen oder (kostenpflichtig) zu Strom- und Gaslieferverträgen.

Einen Termin kann man online buchen oder telefonisch unter

 **0511 911 96-0** vereinbaren.

» verbraucherzentrale-niedersachsen.de



Beratung und Unterstützung Energiesparberatung für Menschen mit niedrigem Einkommen

Im „**Stromspar-Check**“ erhalten Haushalte mit geringem Einkommen eine **kostenlose Energiesparberatung** telefonisch, online oder ggf. in der eigenen Wohnung **sowie Energie- und Wassersparartikel**.

Der Stromspar-Check ist ein Angebot des Deutschen Caritasverbands und des Bundesverbandes der Energie- und Klimaschutzagenturen Deutschlands (eaD) mit finanzieller Unterstützung des Bundesministeriums für Wirtschaft und Klimaschutz.



Wer bekommt den Stromspar-Check?

- Beziehen Sie Arbeitslosengeld II („Hartz IV“), Sozialhilfe, Grundsicherung oder Wohngeld?
- Beziehen Sie eine geringe Rente oder Kinderzuschlag? Liegt Ihr Einkommen unter dem Pfändungsfreibetrag?

Dann können Sie am Stromspar-Check teilnehmen!

Ein Nachweis über die Berechtigung wird benötigt, die Mitarbeiter:innen der Stromspar-Check-Teams können Sie dabei aber unterstützen.

Beratung zuhause, online oder telefonisch

Das Stromspar-Check Büro in Ihrer Nähe finden Sie online unter:

» stromspar-check.de