

Beleuchtung



- Wo immer es geht, **LED-LAMPEN** nutzen: Diese verbrauchen 90 % weniger Strom.
- Beim Verlassen eines Raumes: Immer Licht ausschalten.
- Arbeitsplätze in Fensternähe verlegen und Tageslicht nutzen.
- Haustür-/Aussen-/Gartenbeleuchtung ausschalten.

WAS KANN ICH HIER ERREICHEN?

- Licht macht bei Privathaushalten mehr als 1/8 des Stromverbrauchs aus.
- Der Ersatz von zehn Glühbirnen durch LED-Lampen spart 165 €/Jahr. (dabei betragen die Anschaffungskosten ca. 70 €); der Ersatz dreier Halogenlampen spart jährlich ca. 55 €.
- Zudem hält eine LED-Lampe deutlich länger als eine Glühlampe oder Energiesparleuchte, nämlich ca. 15.000 Betriebsstunden.

Arbeitsplatz & Internet



- Wenn vorhanden, Notebook statt Rechner nutzen (verbraucht 7x weniger Energie). Tablet und Handy zum Surfen verbrauchen noch weniger Strom.
- Immer alle nicht benötigten Anwendungen schließen.
- Geräte ganz ausschalten.
- Kein ‚Stand-by‘; Steckerleisten mit Schalter benutzen.
- Nachts WLAN deaktivieren.
- „**ENERGIESPARMODUS**“ bei Computer/Handy nutzen.
- Keinen Bildschirmschoner nutzen.
- Bildschirmhelligkeit verringern.
- Geladene Geräte vom Netz nehmen.

WAS KANN ICH HIER ERREICHEN?

- Alle Geräte über eine Steckdosenleiste ein-/ausschalten spart (bei 5 Geräten mit je 10 W Stand-by-Leistung) bis zu 100 € bzw. 220 Kilogramm CO₂/Jahr.
- Die Nachtausschaltung des WLAN spart ca. 12 €/Jahr und rund 21 kg CO₂.

Heizen



- Die Verbraucherzentrale NRW empfiehlt im Normalfall folgende Temperaturen:

SCHLAFZIMMER, FLURE: 16-18 °

KÜCHE: 18 °

WOHN-, KINDER-, UND ARBEITSZIMMER: 20-21 °

BAD: 21-24 °

Hier kann nach eigenem Kälteempfinden herunterreguliert werden. Jedes Grad Raumtemperatur mehr verbraucht ca. 6 % mehr Energie.

- Heizkörper freihalten! – Keine Handtücher darüber, keine Möbel davor.
- Bei offenem Fenster: Heizung aus!
- Keine dauergekippten Fenster – stattdessen regelmäßig Stoßlüften für 5 bis 10 Minuten.
- undichte Fenster/Türen mit geeigneten Maßnahmen (Fensterdichtungsband) abdichten.

WIE REGELE ICH MEIN THERMOSTATVENTIL?

Das bedeuten die Einstellungen:

STUFE 1 = CA. 12 GRAD

jede weitere Stufe ca. 4 Grad mehr

STUFE 3 = CA. 20 GRAD (BAD UND WOHNZIMMER)

Kochen & Backen

- Immer Deckel auf Töpfen benutzen.
- Wasser erhitzt man am effizientesten im Wasserkocher, nicht im Topf.
- Gemüse mit **WENIG WASSER** garen.
- Beim Backen ist das Vorwärmen des Ofens oft nicht nötig.
- Backtemperatur vor Ablauf der Backzeit ausschalten und **RESTWÄRME NUTZEN**.
- Backen mit **UMLUFT** spart 15 % Energie gegenüber backen mit Ober-/Unterhitze.
- Thermoskannen nutzen, um Tee/Kaffee warm zu halten, statt neu zu kochen.
- Stromverbrauch und Effizienz von Küchengeräten prüfen
(z. B. mit einem Stromverbrauchsmessgerät).
- Brötchen auf dem Toaster statt im Backofen aufbacken.

WAS KANN ICH HIER ERREICHEN?

- Wer immer mit Deckel kocht und auf Vorheizen verzichtet, kann die jährlichen Kosten um ca. 40 € senken.

Kühlen & Gefrieren

- Die Verbraucherzentrale NRW empfiehlt folgende Temperaturen:

KÜHLSCHRANK: 7 °

GEFRIERSCHRANK: - 18 °

(1 GRAD WENIGER = CA. 6 % WENIGER STROM)

- Türen stets rasch schließen.
- Bei älteren Geräten ohne Abtauautomatik: Regelmäßig abtauen.
- Keine warmen Essensreste in den Kühlschrank stellen: Erst erkalten lassen.
- Wenn möglich, keine wärmeabgebenden Geräte (Backofen, Spülmaschine) in direkter Nähe aufstellen.

WAS KANN ICH HIER ERREICHEN?

- Ein aktuelles Kühlgerät der besten Energieeffizienzklasse verbraucht ca. 50 % weniger Strom als ein durchschnittliches Altgerät.
- Bei Neukauf: Gerät und Gerätevolumen dem tatsächlichen Bedarf anpassen.

Waschen & Trocknen

- Waschmaschine richtig befüllen: Keine halbleeren Waschgänge!
- **ENERGIESPARPROGRAMM/ÖKOWASCHGANG** nutzen (spart im Schnitt 33 € pro Jahr).

Meist reichen niedrige(re) Waschttemperaturen (40 ° verbraucht 6 % mehr Strom als 30 °)

- Wäscheleine nutzen – der Trockner verbraucht extrem viel Energie.
- Lieber duschen statt baden.
- Beim Einseifen das Wasser zwischendurch ausschalten.
- Duschzeit reduzieren.
- **WASSERSPARDUSCHKOPF** nutzen.
- Kein Wasser laufen lassen.
- Händewaschen mit **KALTEM WASSER**.

WAS KANN ICH HIER ERREICHEN?

- Ein **DUSCHSPARKOPF** gehört zu den effizientesten Hilfen: Bei Kosten von rund 20 € spart er im Schnitt 248 € im Jahr.

Ansprechpartner

Stadt Haltern am See

Klimaschutz: Jutta Heinichen
Tel. 02364 933 295
jutta.heinichen@haltern.de

Stadtwerke Haltern am See GmbH

Recklinghäuser Straße 49a
45721 Haltern am See

Service-Telefon: 02364 92 400
Mo - Do: 8.00 bis 16.30 Uhr
Fr: 8.00 bis 12.30 Uhr
WhatsApp: 02364 9240 333
info@stadtwerke-haltern.de

Hilfestellung für Unternehmen

WWW.KREIS-RE.DE

In Zusammenarbeit mit den kommunalen Wirtschaftsförderungen stellt der Kreis Recklinghausen Informationen über Fördermöglichkeiten und Energiesparmaßnahmen zur Verfügung, um den lokalen Wirtschaftsunternehmen Hilfestellungen zu geben.

Eine Übersicht über kurzfristig umzusetzende Maßnahmen und Förderprogramme sind auf der [Internetseite des Kreises Recklinghausen](#) zu finden.



Verbraucherzentrale NRW

WWW.VERBRAUCHERZENTRALE.NRW

- [Hilfe in der Energiepreiskrise](#) – Informationen und Beratungsangebote
- [Energiepreis-Prognose](#): So teuer kann Strom oder Gas für Sie werden (mit Energiepreisrechner)
- [Beratung zu Strom- und Gaspreisen/-Lieferverträgen](#)
- [Kostenloser Verleih von Strommessgeräten](#)
- [Beratung bei Geld- und Kreditproblemen](#)

Team der Beratungsstelle Marl: Bergstraße 228-230 (Riegelbau am Marler Stern), 45768 Marl, Tel. 02365 85625 – 01

Team der Beratungsstelle Recklinghausen: Breite Straße 11 - 11a, 45657 Recklinghausen, Tel. 02361 40559



Hilfreiche Links auf einen Blick

Energiehaus-Tool
der Stadtwerke Haltern GmbH



[www.stadtwerke-haltern.de
/service/energiehaus](http://www.stadtwerke-haltern.de/service/energiehaus)

Energieberater in der Region
- die Energieeffizienz-Experten



www.energie-effizienz-experten.de

Energieberatung der
Verbraucherzentrale NRW



[https://verbraucherzentrale-
energieberatung.de/beratung/](https://verbraucherzentrale-energieberatung.de/beratung/)

Förderangebote
von Bund und Land NRW



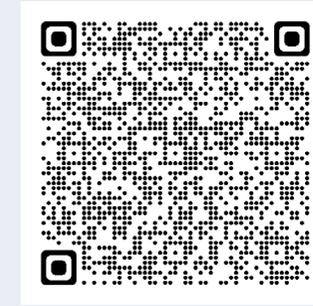
www.energy4climate.nrw

Energieberatung des
Schornsteinfegerhandwerks NRW



[www.schornsteinfeger.de/
energieausweis-und-effizienzlabel.aspx](http://www.schornsteinfeger.de/energieausweis-und-effizienzlabel.aspx)

Täglicher Lagebericht der
Bundesnetzagentur



www.bundesnetzagentur.de