



### Energieeffizientes Kochen

Kleinere Mengen Wasser können Sie in einem Wasserkocher besonders stromsparend erhitzen. Wenn Sie bspw. Wasser für eine Tasse Kaffee erhitzen möchten, können Sie Ihre Tasse gleich zum Abmessen der benötigten Wassermenge verwenden. So stellen Sie sicher, dass Sie genau so viel Wasser in den Kocher füllen, wie Sie brauchen.



### Steckerleisten nutzen

Fernseher, PC, Tablet: Auch im so genannten Stand-by-modus wird Energie verbraucht. Wenn Sie das vermeiden wollen, können Sie alle Geräte, die Sie gerade nicht benötigen, vollständig vom Stromnetz nehmen. Ganz bequem funktioniert das mit einer abschaltbaren Steckerleiste. Alle Geräte, die Sie dort anstecken, verbrauchen garantiert keinen Strom mehr, wenn Sie auf den Ausschaltknopf der Steckerleiste drücken. Bei einem Fernseher, der bspw. 20 Stunden am Tag im Standby-Betrieb läuft, sparen Sie auf diese Weise jährlich einen zweistelligen Eurobetrag.



## Tipps zum Energiesparen



## Gut durch den Winter

Ihre Versorgung ist auch im kommenden Winter sichergestellt. Als geschützter Kunde werden Sie von uns selbst bei einem vollständigen Lieferausfall aus Russland weiter versorgt.

energie schwaben kann auf viele Jahre Erfahrung in der Energieversorgung zurückblicken. Als kommunaler Dienstleister sind wir bestens aufgestellt, um die Herausforderungen der Gegenwart und der Zukunft zu bestehen. Wir werden aus jeder Situation im Sinne unserer Kundinnen und Kunden das Beste machen.

Was Sie selbst zum Energieeinsparen beitragen können, haben wir Ihnen nachfolgend zusammengestellt.



### Stoßlüften statt Dauerlüften

Gekippte Fenster führen zu einem besonders hohen Energieverbrauch. Viel besser: Öffnen Sie die Fenster drei- bis viermal täglich für 5–10 Minuten zum Stoßlüften. Damit sparen Sie Energie und haben angenehm frische Luft. Bei dauerhaftem Kippen der Fenster kann sich die Luft im Raum nicht vollständig austauschen. Der Sauerstoffgehalt in der Wohnung bleibt gering. Das Ergebnis: Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und Kopfschmerzen. Zusätzlich haben Sie bei einer Kippplüftung hohe Heizkosten. Die einströmende kalte Luft muss im Winter ständig erwärmt werden.



### Heizkörper entlüften

Damit die Heizkörper optimal funktionieren ist regelmäßiges Entlüften wichtig. Dabei wird die überschüssige Luft im Heizkörper entfernt. Wenn Heizkörper gluckern oder im oberen Teil kalt bleiben, ist es Zeit zum Entlüften. Am besten machen Sie das jährlich direkt vor Beginn der Heizperiode.



### Clever heizen

Sie müssen nicht jedes Zimmer beheizen. Je weniger Zimmer Sie beheizen, desto mehr Energie sparen Sie. So können Sie Räume wie bspw. das Gästezimmer, in denen Sie sich nicht täglich aufhalten, ohne Komfortverlust nur bei Bedarf beheizen. Durch das Auslegen von Teppichen über kalten Fliesen- und Steinböden verringern Sie das Kälteempfinden und sparen zusätzlich Heizkosten.



### Türen geschlossen halten

Nicht jedes Zimmer muss mit derselben Temperatur beheizt werden. So wird im Schlafzimmer oder Flur eine geringere Temperatur benötigt als im Kinder- und Wohnzimmer. Damit in jedem Raum die richtige Temperatur gehalten werden kann, sollten die Türen zu wenig beheizten Räumen geschlossen werden. Andernfalls kühlen warme Räume aus, und kühlere Räume werden unnötig stark mitbeheizt.



### Heizung in der Nacht absenken

Nachts können Sie die Heizung niedriger einstellen. Ein Grad weniger führt in der Regel zu einer Energieeinsparung von 6 Prozent. Achten Sie allerdings darauf, Ihre Heizung bei längerer Abwesenheit nicht ganz auszuschalten. Im schlimmsten Fall kann das Wasser in den Rohren gefrieren. Außerdem ist nach dem anschließenden Wiedereinschalten der Energieverbrauch umso höher, da kalte Möbel und ausgekühltes Mauerwerk wieder mit aufgeheizt werden müssen.



### Warmwasser sparen

Auch das Erwärmen von Wasser trägt zu den Heizkosten bei. Wenn Sie hier sparen möchten, empfehlen wir die Dusche anstelle der Badewanne. Mit dem Einbau eines sogenannten Sparduschkopfes können Sie die Wassermenge nochmals zusätzlich reduzieren.



### Cleveres Licht

Gerade in der dunklen Jahreszeit ist eine ausreichende Beleuchtung wichtig für das persönliche Wohlbefinden. Das richtige Leuchtmittel macht hier den Unterschied. Moderne LED- oder Energiesparlampen verbrauchen gegenüber einer herkömmlichen Glühlampe wesentlich weniger Strom und haben eine viel höhere Lebensdauer und Lichtausbeute.