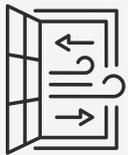


Richtig Lüften

Stoßlüften und Heizung solange aus

Austausch der Luft in der Wohnung ist wichtig. Das funktioniert aus physikalischen Gründen nicht, indem das Fenster den ganzen Tag auf Kipp steht. Hier geht nur viel Energie verloren.



Im Winter reicht es **zwei bis drei Minuten dreimal am Tag** die Wohnung quer zu lüften. In dieser Zeit die Heizung abstellen und die Fenster weit öffnen. Das nennt sich Stoßlüften.

Bei einer Fußbodenheizung kommt es auf die Art der Verlegung an. Eine mit Estrich vergossene Fußbodenheizung kann während des Lüftens eingeschaltet bleiben, eine trocken verlegte sollte besser ausgeschaltet sein. Nach dem Lüften Heizung wieder anschalten.

Beim Kochen, Duschen oder Wäschetrocknen entsteht viel Luftfeuchtigkeit. Hier sollte sofort und bis zu fünfmal am Tag gelüftet werden.



Informationen online

Beratung und Hilfe

- www.offenbach.de/energiesparen
- <https://www.evo-ag.de/energiespartipps>
- <https://www.verbraucherzentrale.nrw/duschrechner>
- www.verbraucherzentrale-energieberatung.de
- www.caritas.de/glossare/stromspar-check



Heizlüfter sind keine gute Wärmequelle: sie verbrauchen ein Vielfaches an Strom und treiben die Nebenkosten extrem in die Höhe.

Werden zu viele Heizlüfter gleichzeitig eingesetzt, kann das Stromnetz überlastet werden.

Impressum

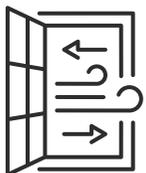
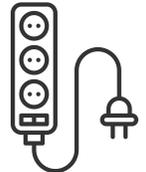
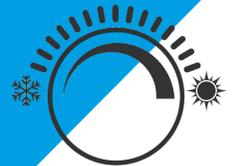
Stadt Offenbach am Main
Amt für Öffentlichkeitsarbeit
Berliner Straße 100
63065 Offenbach
info@offenbach.de

Oktober 2022

In Zusammenarbeit mit
Stadtwerke Offenbach und EVO

ENERGIE SPAREN

So senken Sie Ihre Nebenkosten



Offenbach
am Main
OF

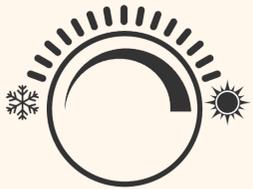
Intelligent Heizen

Energie und Kosten sparen

Damit warmes Wasser durch Heizungsrohre fließt, wird Energie eingesetzt. Sie wird aus Gas, Kohle, Windkraft, Bio-Gas und Strom gewonnen. Wohnräume sind tagsüber optimal beheizt bei **20 Grad** Celsius (Stufe 3 auf dem Thermostat).

Jedes Grad wärmer verbraucht 6 Prozent mehr Energie und steigert entsprechend die Kosten.

Jeder Haushalt verbraucht Energie. 70 Prozent werden für Heizen verbraucht. Hier lässt sich viel sparen. Runterregeln der Heizung nachts kann zwischen 10 und 15 Prozent Heizkosten sparen.



Wohnen:
Stufe 3 = 20 Grad

Schlafen:
zwischen Stufe 2 + 3 = 18 Grad

Leere Wohnung : Stufe 2 = 16 Grad

(zu weit Auskühlen kostet zusätzlich Energie und könnte Schimmelbildung fördern)

Heizkörper frei halten + entlüften

Heizungen wärmen, indem die Raumluft um den Heizkörper aufgewärmt wird. Dafür muss die Luft frei zirkulieren - ohne Vorhänge, Möbel oder Verkleidungen vor dem Heizkörper. Gerade zu Beginn der Heizperiode sollten Heizkörper entlüftet werden - sie heizen dann effizienter und das spart bis zu 50 Euro im Jahr. Tipp: Wird die Heizung beim ersten Anschalten nicht warm, klemmt oft das Ventil im Thermostat.

Warm bleiben

Körper warm halten

Unabhängig von der realen Raumtemperatur empfindet jeder Mensch Temperaturen anders. Das hängt zum einen vom eigenen Kreislauf ab aber auch von anderen Faktoren. Wie kann trotzdem Heizungsenergie gespart werden?

Wichtig ist es, den Körper warm zu halten, statt die Raumtemperatur hoch.



Kalte Füße lassen schnell frösteln, ebenso nasse Haare. Heißer Tee oder warme Speisen helfen, schnell wieder Wärme zu speichern.



Warme Socken und warme Kleidung halten den Körper warm und es wird weniger Raumwärme benötigt. Abends wärmt das Bett am schnellsten eine Wärmflasche auf.



Über den Kopf gibt der Körper des Menschen die meiste Wärme ab - deswegen trugen die Menschen früher in ungeheizten Schlafzimmern Nachthauben. Es helfen auch eine Mütze (heute Beanie), Kapuze (heute Hoodie) oder Basecap.

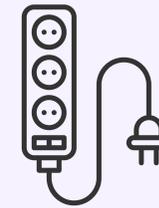


Mit Bewegung bei Kälte warm halten: Durch Muskelbewegung bei körperlicher Aktivität wird Wärme produziert.

Strom sparen

Verbrauch der Geräte prüfen

Zum Stromsparen lohnt es sich oft, alte Geräte gegen sparsame Geräte zu tauschen. Auch der Austausch alter Glühbirnen gegen LED-Glühbirnen ist sinnvoll.



Computer, Kaffeeautomat, Fernseher und Ladegeräte ziehen auch im Standby-Modus Strom. Mehrfachsteckdosen mit Schalter ermöglichen die Kontrolle darüber, wann Strom verbraucht wird.



Den wenigsten Strom für heißes Teewasser verbraucht der Wasserkocher. Nudeln werden besser im Topf auf dem Herd gekocht



An der Waschmaschine lassen sich bis zu 40 Prozent Energie sparen, wenn mit 60 statt 90 Grad oder 40 statt 60 Grad gewaschen wird. Die Maschine sollte möglichst nicht nur halb beladen sein.



Gefrierschränke ohne Abtaufunktion: mindestens einmal jährlich abtauen. Eine Vereisung von fünf Millimetern erhöht den Stromverbrauch um etwa 30 Prozent. Richtige Kühltemperatur: Sieben Grad im Kühlfach und minus 18 Grad im Gefrierteil