



# Bielefeld

## Gemeinsam durch die Energiekrise

Infos in Leichter Sprache



Bielefelder Aktionsbündnis

**Inklusion**

# Gemeinsam Energiesparen

Zwischen der Ukraine und Russland gibt es Krieg.

Deshalb ist es in Deutschland so:

- Es gibt weniger Gas und Strom.
- Und Gas und Strom werden teurer.

Gas und Strom sind Energie.

Verbrauchen Sie weniger Energie.

Dann können Sie viel Geld sparen.

Die meiste Energie im Haushalt  
brauchen wir für Wärme und Strom.

Zum Beispiel:

- Für warmes Wasser
- Für die Heizung
- Für Fernseher und Computer

## Tipps fürs Energiesparen

In diesem Heft stehen Tipps:

- So können Sie zu Hause Stromkosten sparen.
- So können Sie zu Hause Heizkosten sparen.
- So können Sie zu Hause Warmwasser sparen.



# So sparen Sie Strom

## Wohnzimmer

Einige Geräte haben einen **Standby**-Modus.

Das spricht man so: Ständ-bei.

Zum Beispiel Fernseher oder Musik-Anlagen.

Das heißt:

Die Geräte sind **nicht** an.

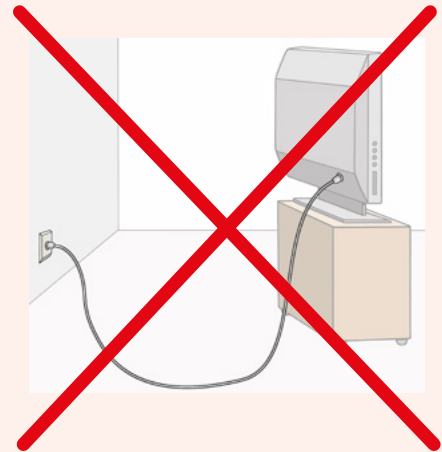
Aber sie verbrauchen trotzdem Strom.

So erkennen Sie den Standby-Modus:

An den Geräten leuchtet ein kleines Licht.

## Tipp

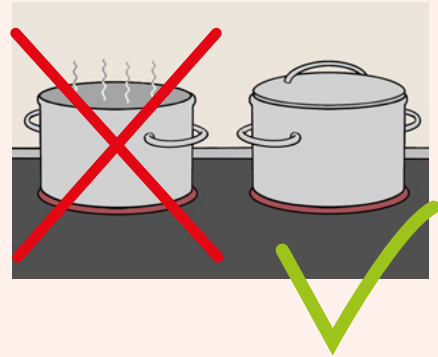
- Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose.  
Dann ist das Gerät ausgeschaltet und es verbraucht **keinen** Strom mehr.
- Oder benutzen Sie  
eine **Steckdosen-Leiste mit Kippschalter**.  
Ein Kippschalter ist ein Schalter für An und Aus.  
Stecken Sie den Stecker vom Gerät  
in die Steckdosen-Leiste.  
Schalten Sie den Kippschalter aus.  
Dann ist auch das Gerät richtig ausgeschaltet.



# So sparen Sie Strom

## Küche

- Heizen Sie den Backofen **nicht** vor.
- Lassen Sie beim Kochen den Deckel auf dem Topf.  
Dann bleibt die Wärme im Topf.  
Und das Essen ist schneller fertig.
- Benutzen Sie einen Wasserkocher.  
Zum Beispiel wenn Sie Wasser für Tee brauchen.  
Ein Wasserkocher braucht weniger Energie als ein Herd.
- Machen Sie die Spülmaschine erst an, wenn sie voll ist.  
Hat Ihre Spülmaschine ein Energiespar-Programm?  
Dann nutzen Sie das Energiespar-Programm.  
Die Spülmaschine verbraucht dann weniger Energie.
- Spülen Sie Ihr Geschirr mit der Hand?  
Lassen Sie das Wasser **nicht** die ganze Zeit laufen.
- Stellen Sie den Kühlschrank auf 7 Grad ein.  
Öffnen Sie den Kühlschrank immer nur kurz.



- Machen Sie die Waschmaschine erst an, wenn sie voll ist.

Waschen Sie Ihre Wäsche nur bei 30 oder 40 Grad.

Die Wäsche wird trotzdem sauber.

Hat Ihre Waschmaschine ein Energiespar-Programm?

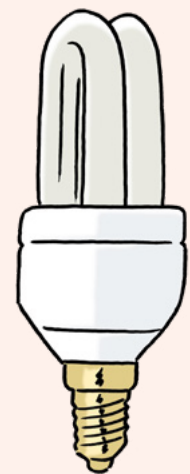
Dann nutzen Sie das Energiespar-Programm.

Die Waschmaschine verbraucht dann weniger Energie.

- Benutzen Sie **keinen** Wäschetrockner. Hängen Sie Ihre Wäsche zum Trocknen auf.

### Weitere Tipps

- Brauchen Sie ein Gerät **nicht**? Dann schalten Sie das Gerät aus.
- Schalten Sie das Licht immer nur an, wenn Sie es brauchen. Benutzen Sie Energiespar-Lampen oder LED-Birnen.
- Viele Geräte haben einen Energiespar-Modus. Zum Beispiel Computer und Laptops. Schalten Sie den Energiespar-Modus an.



# So sparen Sie

## Warmwasser und Heizkosten

### Warmwasser

- Baden Sie **nicht**.  
Duschen Sie nur 5 Minuten.  
Schalten Sie das Wasser aus, wenn Sie sich einseifen.



### Heizkosten

- Stellen Sie Ihre Möbel **nicht** zu nah vor die Heizung.  
Lassen Sie mindestens 20 cm Platz.  
Achten Sie auch darauf, dass **keine** Gardinen oder Vorhänge vor der Heizung sind.

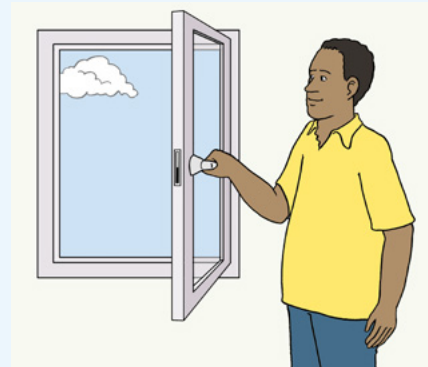
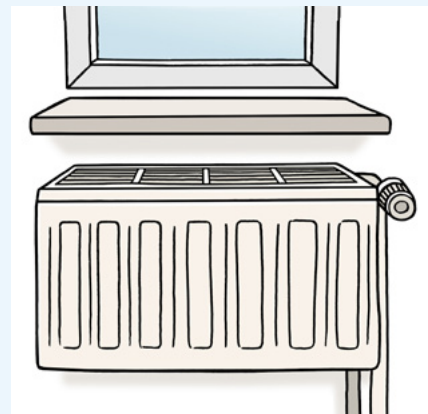
- Stellen Sie die Heizung richtig ein.  
Steht die Heizung auf 3?  
Dann wird es im Raum etwa 20 Grad warm.  
Das ist die richtige Temperatur für:
  - das Wohnzimmer.
  - das Badezimmer.

Steht die Heizung zwischen 2 und 3?

Dann wird es im Raum etwa 17 bis 18 Grad warm.

Das ist die richtige Temperatur für:

- die Küche.
  - das Schlafzimmer.
- Lüften Sie richtig.  
Machen Sie die Fenster 3 Mal am Tag ganz auf.  
Lassen Sie die Fenster 5 bis 10 Minuten weit offen.



# Wo bekomme ich Unterstützung?

Haben Sie Fragen zum Energiesparen?

Rufen Sie das **Energie-Telefon** an.

Das Energie-Telefon berät und hilft bei Fragen.

Das ist die Telefon-Nummer:

0521 299 78 00

Sie können zu diesen Zeiten anrufen:

Montag bis Freitag von 9 Uhr bis 14 Uhr.

Das Energie-Telefon ist kostenlos.

Mehr Infos zum Energie-Telefon

gibt es auch auf dieser Internet-Seite:

[www.energietelefon.de](http://www.energietelefon.de)



Text in Leichter Sprache: Stephanie Blume

Gestaltung: K two - grafik + web, Katrin Braje

Bilder: © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger

Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers

Das Bild von der Steckdosenleiste ist von Stephanie Blume

# Wer hat dieses Heft gemacht?

Dieses Heft ist vom

## **Bielefelder Aktionsbündnis Inklusion.**

Im Bielefelder Aktionsbündnis Inklusion arbeiten viele zusammen.

Zum Beispiel Unternehmen und Vereine.



Alle setzen sich für mehr **Inklusion** in Bielefeld ein.

Inklusion heißt:

Alle Menschen können überall mitmachen.

Zum Beispiel:

- Menschen mit und ohne Behinderung
- Junge und alte Menschen
- Menschen mit verschiedenen Religionen

Mehr Infos gibt es auf der Internet-Seite:

**[www.bielefeld.de/babi](http://www.bielefeld.de/babi)**

# Wer hat mitgemacht?

