

# Tipps zum Sparen von Energie

In Leichter Sprache



**Wir erklären hier:  
So können Sie Energie sparen.**

**Energie sparen ist gut für die Umwelt.  
Und Sie sparen Geld.**

### **Was ist Energie?**

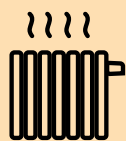


Hier meinen wir mit Energie:

- Heizung
- Strom
- Und Wasser.

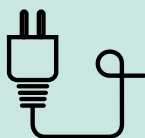
### **Wir geben hier Tipps:**

**Zur Heizung.**



**Seite 3**

**Zum Strom.**



**Seite 6**

**Zum Wasser.**



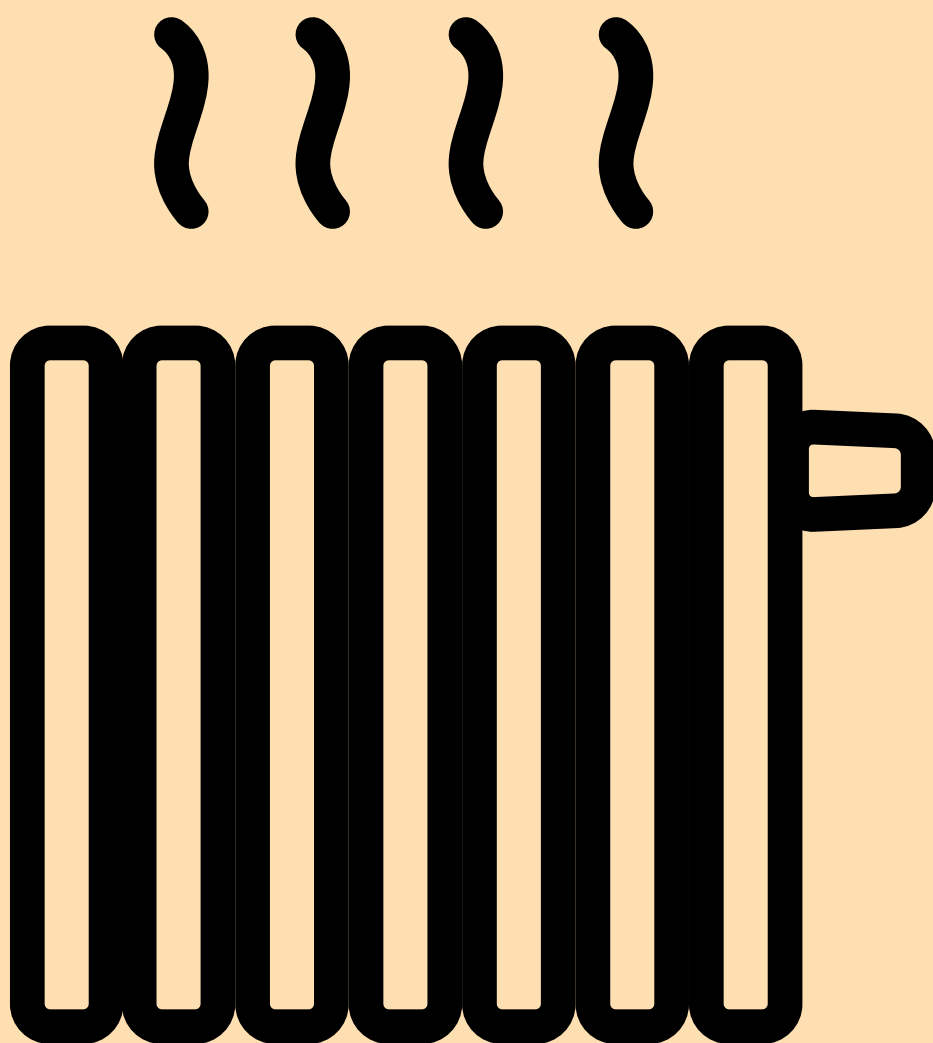
**Seite 21**

**Zum Auto.**



**Seite 25**

# Tipps zur Heizung



# Heizung sparen



## Das können Sie tun:

- Stellen Sie die Heizung weniger warm ein.
- Lüften Sie richtig.

## Weniger warm heizen

Die Zimmer in Ihrer Wohnung müssen **nicht** alle gleich warm sein.  
So sparen Sie Geld.

### Was sollten Sie am Tag machen?

- Im Wohn·zimmer sind 20 Grad gut.
- Im Schlaf·zimmer sind 16 Grad gut.
- Im Bade·zimmer sind 23 Grad gut.
- Sie sind in manchen von den Zimmern nur selten?  
Dann reichen hier auch 16 Grad.

### Was sollten Sie in der Nacht machen?

Stellen Sie die Heizung weniger warm ein.  
In allen Zimmern sind dann 16 Grad gut.

### Was können Sie sonst noch tun?

- Stellen Sie **keine** Sachen vor die Heizung.
- Hängen Sie **keine** Vorhänge vor die Heizung.
- Im Winter wird es draußen früh dunkel.  
Machen Sie dann die Rollos herunter.  
So bleibt die warme Luft besser im Zimmer.

## Richtig lüften

Kippen Sie **nicht** dauernd das Fenster.

Warum?

Die Wände vom Zimmer werden sonst kalt.

Und Sie müssen danach mehr heizen.

### Wie lüften Sie richtig?

Machen Sie das Fenster ganz auf.

Lassen Sie das Fenster für 5 bis 10 Minuten offen.

Und zwar 2 oder 3 Mal am Tag.

So kommt frische Luft herein.

Machen Sie beim Lüften immer die Heizung aus.

So sparen Sie Energie.

Und Sie sparen Geld.

### Was ist im Winter wichtig?

Im Winter müssen Sie **nicht** so lange lüften.

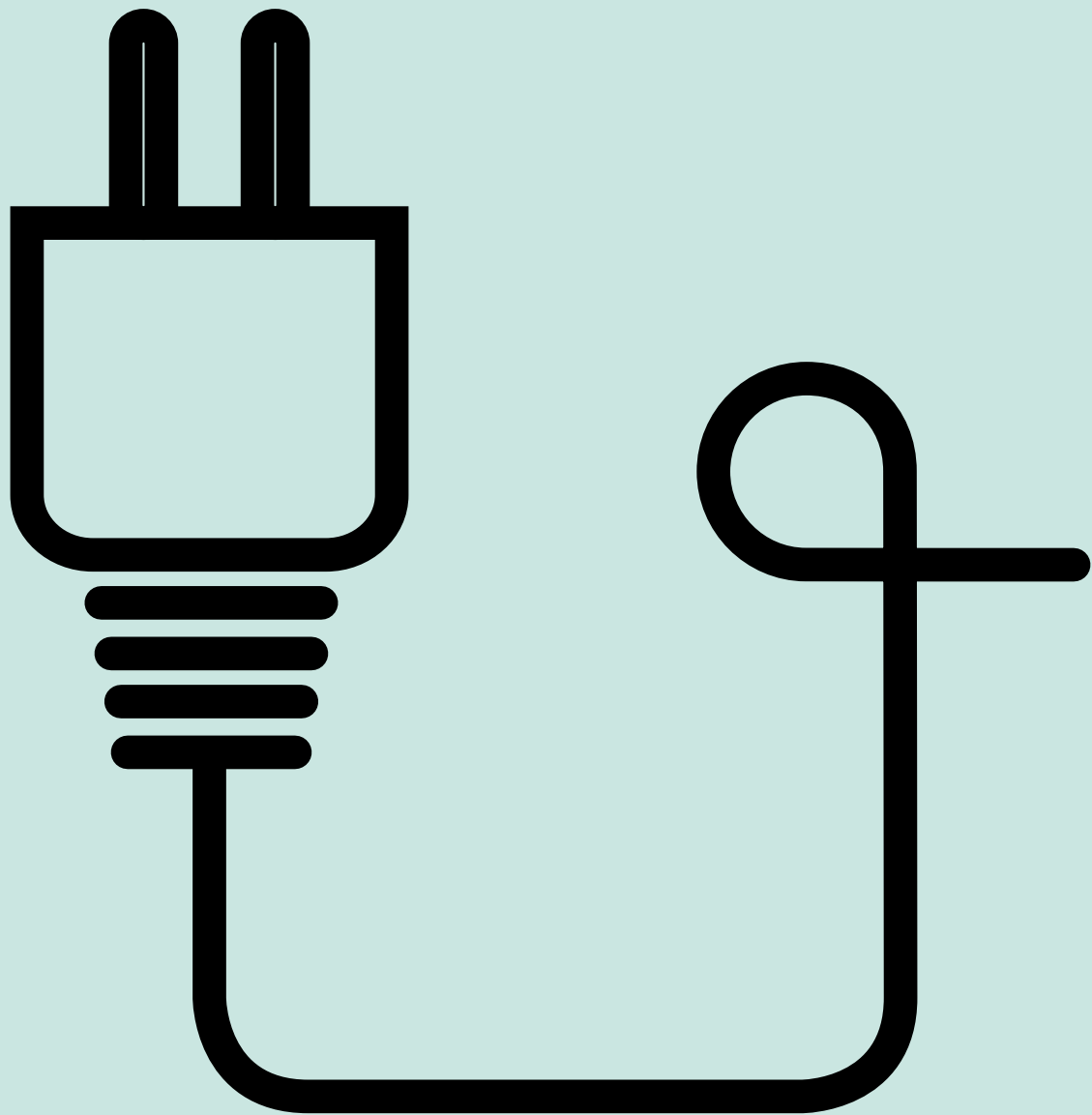
Machen Sie das Fenster im Winter nur für 2 bis 3 Minuten auf.

Machen Sie beim Lüften immer die Heizung aus.

So sparen Sie Energie.

Und Sie sparen Geld.

# Tipps zum Strom



# Weniger Strom verbrauchen



## Das können Sie tun:

- Benutzen Sie den Herd richtig.
- Benutzen Sie einen Wasserkocher.
- Benutzen Sie den Backofen richtig.
- Schalten Sie alle elektrischen Geräte ganz aus.
- Sparen Sie Strom im Badezimmer.
- Benutzen Sie Energiesparlampen oder LED-Lampen.
- Kühlen Sie die Wohnung ohne Klimaanlage.
- Stellen Sie den Kühlschrank richtig ein.
- Waschen Sie Ihre Wäsche richtig.
- Kaufen Sie elektrische Geräte mit wenig Stromverbrauch.
- Ersetzen Sie Batterien durch Akkus.
- Benutzen Sie Ökostrom.

## Herd richtig benutzen

### So können Sie beim Kochen Strom sparen:

- Kochtöpfe haben einen Deckel.  
Benutzen Sie den Deckel beim Kochen.
- Pfannen haben manchmal auch einen Deckel.  
Benutzen Sie den Deckel beim Braten.  
Ihre Pfanne hat **keinen** Deckel?  
Vielleicht passt der Deckel von einem großen Topf auf die Pfanne?
- Sie kochen mit einem kleinen Topf?  
Oder braten mit einer kleinen Pfanne?  
Dann benutzen Sie eine kleine Herdplatte.

- Sie kochen mit einem großen Topf?  
Oder braten mit einer großen Pfanne?  
Dann benutzen Sie eine große Herd·platte.
- Machen Sie die Herd·platte ein bisschen früher aus.  
Die Wärme bleibt noch ein bisschen.  
So kochen Sie ohne Strom weiter.

### **Haben Sie einen alten Herd?**

#### **Oder brauchen Sie einen neuen Herd?**

Dann schauen Sie auf den Strom·verbrauch von dem Herd.

Vielleicht ist es gut:

Sie kaufen einen neuen Herd.

Ein neuer Herd verbraucht viel weniger Strom.

### **Sie brauchen noch mehr Informationen zum Kaufen von neuen elektrischen Geräten?**

Sie finden noch mehr Informationen bei der Überschrift:

Elektrische Geräte mit wenig Strom·verbrauch kaufen.

## Wasser·kocher benutzen

### Sie brauchen sehr heißes Wasser?

Dann machen Sie das Wasser im Wasser·kocher heiß.

Der Wasser·kocher verbraucht weniger Strom als der Herd.



### Wichtig:

**Machen Sie nicht zu viel Wasser im Wasser·kocher heiß.**

Beispiel:

Sie brauchen 1 Liter heißes Wasser zum Kochen?

Dann machen Sie nur 1 Liter im Wasser·kocher heiß.

## Back·ofen richtig benutzen

### So können Sie beim Backen Strom sparen:

- Heizen Sie den Back·ofen **nicht** vor.

Vorheizen bedeutet:

Sie machen den Back·ofen **vor** dem Backen schon an.

- Machen Sie die Tür vom Back·ofen **nicht** zu oft auf.
- Machen Sie den Back·ofen 10 Minuten früher aus.

Im Rezept steht zum Beispiel:

Backen Sie den Kuchen für 60 Minuten.

Dann machen Sie den Back·ofen nach 50 Minuten aus.

Der Kuchen backt dann noch weiter.

Der Back·ofen ist noch warm genug.

- Benutzen Sie den Back·ofen für Fleisch nur in diesem Fall:  
Das Fleisch·stück wiegt 1 Kilo·gramm oder mehr.  
Das Fleisch·stück wiegt weniger als 1 Kilo·gramm?  
Dann kochen Sie das Fleisch·stück besser auf dem Herd.

# Alle elektrischen Geräte ganz ausschalten

Wir geben hier Tipps zum Strom·sparen bei elektrischen Geräten.

## Was sind elektrische Geräte?



Damit meinen wir zum Beispiel:

- Fernseher
- Computer
- Radio
- Oder eine elektrische Zahn·bürste.

Leuchtet zum Beispiel am Fernseher noch ein kleines rotes Licht?

Dann ist der Fernseher **nicht** ganz aus.

Dann verbraucht der Fernseher noch Strom.

Auch bei anderen elektrischen Geräten gibt es manchmal so ein kleines rotes Licht.

Dann verbrauchen diese elektrischen Geräte auch noch Strom.

Schalten Sie die elektrischen Geräte ganz aus.

Das geht so:

- Bei elektrischen Geräten mit einem Schalter:  
Machen Sie den Schalter aus.
- Bei elektrischen Geräten ohne Schalter:  
Ziehen Sie den Stecker aus der Steck·dose heraus.  
Oder benutzen Sie eine Steck·dosen·leiste mit einem Schalter.  
Den Schalter von der Steck·dosen·leiste müssen Sie dann ausmachen.

## Strom im Bade-zimmer sparen

Im Bade-zimmer gibt es auch elektrische Geräte.



**Wir geben hier Tipps:**

- **Zum Fön.**
- **Zur elektrischen Zahn-bürste.**

### **Strom-sparen beim Fön**

Benutzen Sie den Fön nur selten.

Der Fön verbraucht sehr viel Strom.

Im Sommer brauchen Sie **keinen** Fön.

Lassen Sie Ihre Haare an der Luft trocknen.

Im Winter können Sie Ihre Haare vor dem Fönen mit einem Hand-tuch gut abtrocknen.

So geht das Fönen schneller.

### **Strom-sparen bei der elektrischen Zahn-bürste**

Sie benutzen eine elektrische Zahn-bürste?

Dann stellen Sie die elektrische Zahn-bürste **nicht** jeden Tag auf die Lade-station.

Stellen Sie die elektrische Zahn-bürste nur 1 Mal in der Woche auf die Lade-station.



**Sie haben noch andere elektrische Geräte in Ihrem Bade-zimmer?**

Dann schalten Sie die elektrischen Geräte ganz aus.

Oder Sie ziehen den Stecker aus der Steck-dose.

Das spart Strom.

## Energie-spar-lampen oder LED-Lampen benutzen

Alte Glüh-birnen verbrauchen sehr viel Strom.

Energie-spar-lampen oder LED-Lampen verbrauchen viel weniger Strom.

Außerdem gehen Energie-spar-lampen oder LED-Lampen **nicht** so schnell kaputt.

LED-Lampen verbrauchen am wenigsten Strom.

### Was ist noch wichtig?

Lassen Sie Lampen nicht dauernd an.

Sie brauchen gerade **kein** Licht?

Dann machen Sie die Lampe aus.

## Wohnung ohne Klima-anlage kühlen



Wir geben hier Tipps:

- Zum Lüften im Sommer.
- Zum Kühlen von den Zimmern.

### Lüften im Sommer

Machen Sie die Fenster **nicht** bei Hitze auf.

Lüften Sie nur dann:

Draußen ist es kühler als drinnen.

Im Sommer lüften Sie am besten am Abend.

Oder Sie lüften in der Nacht.

Machen Sie mehrere Fenster auf.

Dann zieht die kühle Luft durch die Wohnung.

### Zimmer kühlen

Machen Sie die Fenster **nicht** bei Hitze auf.

Machen Sie die Rollos herunter.

Machen Sie Tücher nass.

Zum Beispiel Geschirr-hand-tücher.

Drücken Sie die Tücher aus.

So sind die Tücher nur noch feucht.

Hängen Sie die feuchten Tücher in der Wohnung auf.

Zum Beispiel auf einem Wäsche-ständer.

## Kühl-schrank richtig einstellen



**Wir geben hier Tipps:**

- **Zum Kühl-schrank.**
- **Zum Gefrier-gerät.**
- **Zu einem neuen Kühl-schrank.**

### **Strom-sparen beim Kühl-schrank**

Stellen Sie den Kühl-schrank auf 7 Grad ein.

7 Grad ist für die Lebens-mittel kalt genug.

Machen Sie den Kühl-schrank **nicht** so oft auf.

Sonst wird der Kühl-schrank innen zu warm.

Und der Kühl-schrank verbraucht mehr Strom.

Stellen Sie **kein** warmes Essen in den Kühl-schrank.

Lassen Sie das Essen erst abkühlen.

Sonst wird der Kühl-schrank innen zu warm.

Und der Kühl-schrank verbraucht mehr Strom.

Stellen Sie den Kühl-schrank **nicht** neben eine Spül-maschine.

Oder neben eine Heizung.

Oder an einen sonnigen Platz.

Sonst muss der Kühl-schrank viel mehr kühlen.

Und dann verbraucht der Kühl-schrank mehr Strom.

Der Kühl-schrank hat hinten ein Gitter für die Lüftung.  
Manchmal ist das Gitter staubig.  
Machen Sie das Gitter sauber.  
Sonst funktioniert die Lüftung von dem Kühl-schrank  
**nicht** mehr so gut.  
Und der Kühl-schrank verbraucht mehr Strom.

### **Strom-sparen beim Gefrier-gerät**

Stellen Sie das Gefrier-gerät auf minus 18 Grad ein.  
Bei minus 18 Grad frieren die Lebens-mittel ein  
und bleiben frisch.

Machen Sie das Gefrier-gerät **nicht** so oft auf.  
Sonst wird das Gefrier-gerät innen zu warm.  
Und das Gefrier-gerät verbraucht mehr Strom.

Stellen Sie **kein** warmes Essen in das Gefrier-gerät.  
Lassen Sie das Essen erst abkühlen.  
Sonst wird das Gefrier-gerät innen zu warm.  
Und das Gefrier-gerät verbraucht mehr Strom.

In Ihrem Gefrier-gerät ist eine dicke Schicht Eis?  
Die dicke Schicht Eis müssen Sie entfernen.  
Sonst verbraucht das Gefrier-gerät mehr Strom.

So entfernen Sie die Schicht Eis:

- Räumen Sie alle Lebens-mittel aus dem Gefrier-gerät heraus.  
Das Gefrier-gerät muss leer sein.
- Machen Sie das Gefrier-gerät aus.  
Dann schmilzt das Eis.
- Wischen Sie das Gefrier-gerät innen mit einem sauberen Tuch ab.
- Machen Sie das Gefrier-gerät wieder an.  
Stellen Sie minus 18 Grad ein.
- Räumen Sie die Lebens-mittel wieder in das Gefrier-gerät ein.

## Einen neuen Kühl-schrank kaufen

Ein alter Kühl-schrank verbraucht sehr viel Strom.

Ein neuer Kühl-schrank verbraucht weniger Strom.

Man sieht an einem bestimmten Schild:

Wie viel Strom verbraucht der Kühl-schrank.

Das Fachwort für das Schild ist: EU-Energie-Label.

Manchmal sagt man auch nur: EU-Label.



Links ist das alte EU-Label.

Rechts ist das neue EU-Label.

## Was ist das EU-Label?

Label ist das englische Wort für: Kennzeichnung.

Auf dem Label stehen verschiedene Buchstaben:

- A
- B
- C
- D
- E
- F
- G

Der Buchstabe A bedeutet:

Dieses elektrische Gerät verbraucht sehr wenig Strom.

Der Buchstabe G bedeutet:

Dieses elektrische Gerät verbraucht sehr viel Strom.

## Haben Sie einen alten Kühl-schrank?

Dann sollten Sie überlegen:

Ich kaufe einen neuen Kühl-schrank.

Ein neuer Kühl-schrank verbraucht viel weniger Strom.

## Sie brauchen noch mehr Informationen zum Kaufen von neuen elektrischen Geräten?

Sie finden noch mehr Informationen bei der Überschrift:

Elektrische Geräte mit wenig Strom-verbrauch kaufen.

## Wäsche richtig waschen



Wir geben hier Tipps:

- Zur Wäsche-menge.
- Zu den Wasch-temperaturen.
- Zum richtigen Wasch-programm.
- Zum elektrischen Wäsche-trockner.

### Die Wäsche-menge

Machen Sie die Wasch-maschine immer voll.

Lassen Sie die Wasch-maschine **nicht** halb leer laufen.

### Die Wasch-temperaturen

Waschen Sie öfter bei 40 Grad.

Waschen Sie weniger bei 60 Grad.

Das spart die Hälfte an Energie.

### Das richtige Wasch-programm

Waschen Sie Ihre normale Wäsche **ohne** Vor-wäsche.

Die Wäsche wird trotzdem sauber.

Benutzen Sie die Vor-wäsche nur dann:

Die Wäsche ist sehr schmutzig.

Benutzen Sie öfter das Kurz-wasch-programm.  
Die Wäsche wird trotzdem sauber.  
Und Sie sparen Energie.

### **Der elektrische Wäsche-trockner**

Benutzen Sie den elektrischen Wäsche-trockner nur selten.  
Hängen Sie die Wäsche besser auf einen Wäsche-ständer.

Sie wollen aber den Wäsche-trockner benutzen?  
Dann schleudern Sie die Wäsche in der Wasch-maschine gut.  
Gut geschleuderte Wäsche trocknet schneller.

# Elektrische Geräte mit wenig Strom-verbrauch kaufen

Elektrische Geräte verbrauchen Strom.

Ein Schild an dem elektrischen Gerät sagt Ihnen:

Wie viel Strom verbraucht das elektrische Gerät.

Das Fachwort für das Schild ist: EU-Energie-Label.

Manchmal sagt man auch nur: EU-Label.



Links ist das alte EU-Label.

Rechts ist das neue EU-Label.

## Was ist das EU-Label?

Label ist das englische Wort für: Kennzeichnung.

Auf dem Label stehen verschiedene Buchstaben:

- A
- B
- C
- D
- E
- F
- G

Der Buchstabe A bedeutet:

Dieses elektrische Gerät verbraucht sehr wenig Strom.

Der Buchstabe G bedeutet:

Dieses elektrische Gerät verbraucht sehr viel Strom.

## Sie wollen ein neues elektrisches Gerät kaufen?

Dann schauen Sie auf das EU-Label.

Diese elektrischen Geräte verbrauchen am wenigsten Strom:

- Elektrische Geräte mit dem EU-Label A
- Oder elektrische Geräte mit dem EU-Label B.

Aber auch die Größe von dem elektrischen Gerät ist wichtig:

- Ein großes elektrisches Gerät verbraucht viel mehr Strom.
- Ein kleines elektrisches Gerät verbraucht weniger Strom.

Fragen Sie sich also:

Benötige ich das elektrische Gerät wirklich in groß?

## Batterien durch Akkus ersetzen

### Was sind Akkus?

Akkus heißen auch manchmal:  
Wieder·auf·lad·bare Batterien.



Akkus lassen sich immer wieder mit Strom aufladen.  
Und das bis zu 100 Mal.  
Erst dann gehen die Akkus kaputt.

Für das Aufladen von Akkus brauchen Sie ein Lade·gerät.  
Kaufen Sie am besten ein Universal-Lade·gerät.  
Das Universal-Lade·gerät können Sie für verschiedene Akkus benutzen.

Die Akkus und das Lade·gerät sind erst einmal teurer  
als normale Batterien.  
Aber die Akkus halten länger.

Sie haben die Akkus schon 10 Mal aufgeladen?  
Dann waren das Lade·gerät und die Akkus insgesamt **nicht** teurer als  
neue Batterien.

## Öko·strom benutzen

Mit Öko·strom schützen Sie die Umwelt.

Jeder kann für seine Wohnung Öko·strom benutzen.  
Sie müssen sich dafür einen Anbieter von Öko·strom suchen.

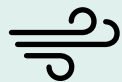
Manche Anbieter von Öko·strom haben eine bestimmte Kennzeichnung.  
Manche Kennzeichnungen bedeuten:  
Der Anbieter setzt sich für erneuerbare Energien ein.

### Was sind erneuerbare Energien?



Mit erneuerbaren Energien lässt sich Strom machen.  
Dieser Strom ist gut für die Umwelt.

Zu den erneuerbaren Energien gehören zum Beispiel:



Wind



Wasser

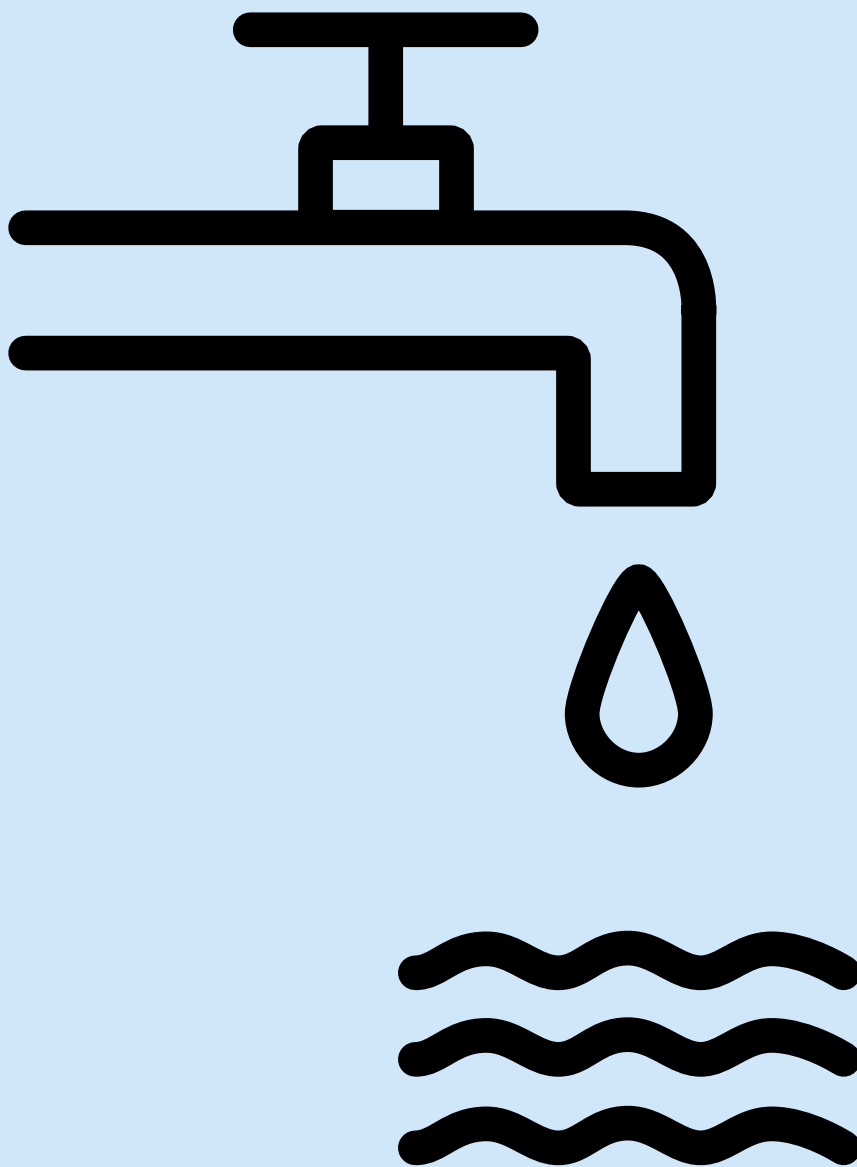


Oder Sonnen·energie.

### Sie brauchen eine Beratung zu Öko·strom?

Gehen Sie zu einer Beratungs·stelle.  
Zum Beispiel zur Verbraucher·zentrale.

# Tipps zum Wasser



# Weniger Wasser verbrauchen



## Das können Sie tun:

- Duschen Sie mehr.  
Baden Sie weniger.
- Benutzen Sie einen besonderen Dusch·kopf zum Wasser·sparen.
- Benutzen Sie eine besondere Spül·taste bei der Toilette.
- Reparieren Sie einen kaputten Wasserhahn.
- Spülen Sie das Geschirr richtig ab.
- Gießen Sie den Garten mit Regen·wasser.

## Besser duschen als baden

Duschen verbraucht weniger Wasser.

1 Mal Baden verbraucht 3 Mal so viel Wasser wie 1 Mal Duschen.

Duschen Sie so kurz wie möglich.

Lassen Sie das Wasser **nicht** laufen.

Machen Sie das Wasser beim Einseifen aus.

Sie haben einen elektrischen Durch·lauf·erhitzer im Bad?

Dann stellen Sie die Temperatur **nicht** zu heiß ein.

Stellen Sie eine angenehme Temperatur ein.

So sparen Sie Strom und Wasser.

## Einen besonderen Dusch·kopf benutzen

Es gibt besondere Dusch·köpfe zum Wasser·sparen.

Benutzen Sie so einen Dusch·kopf.

Damit sparen Sie die Hälfte an Wasser.

## Eine besondere Spül-taste bei der Toilette benutzen

Für Toiletten gibt es besondere Spül-tasten zum Wasser-sparen.  
Sie sparen mit so einer Spül-taste sehr viel Wasser.  
Die Toilette verbraucht beim Herunter-spülen viel weniger Wasser.

Ihre Toilette hat keine Spül-taste zum Wasser-sparen?  
Dann lassen Sie sich eine Spül-taste zum Wasser-sparen einbauen.

## Einen kaputten Wasserhahn reparieren

Ihr Wasserhahn tropft?  
Dann reparieren Sie ihn sofort.

Sie sparen damit viel Wasser.

## Geschirr richtig abspülen



**Wir geben hier Tipps:**

- **Zum Abspülen mit der Hand.**
- **Zur Geschirr-spül-maschine.**

### **Abspülen mit der Hand**

Lassen Sie das Wasser beim Abspülen **nicht** laufen.  
Spülen Sie Ihr Geschirr im Spül-becken ab.  
Oder in einer Schüssel.

So sparen Sie viel Wasser.

### **Geschirr-spül-maschine**

Sie müssen das dreckige Geschirr **nicht** vorher mit Wasser abspülen.  
Machen Sie die Geschirr-spül-maschine ganz voll.  
Stellen Sie die Geschirr-spül-maschine **nicht** so heiß ein.

So sparen Sie Wasser und Strom.

## Den Garten mit Regen·wasser gießen

Sammeln Sie das Regen·wasser.

Zum Beispiel in einer großen Tonne.

Mit dem Regen·wasser können Sie den Garten gießen.

So sparen Sie viel Wasser.

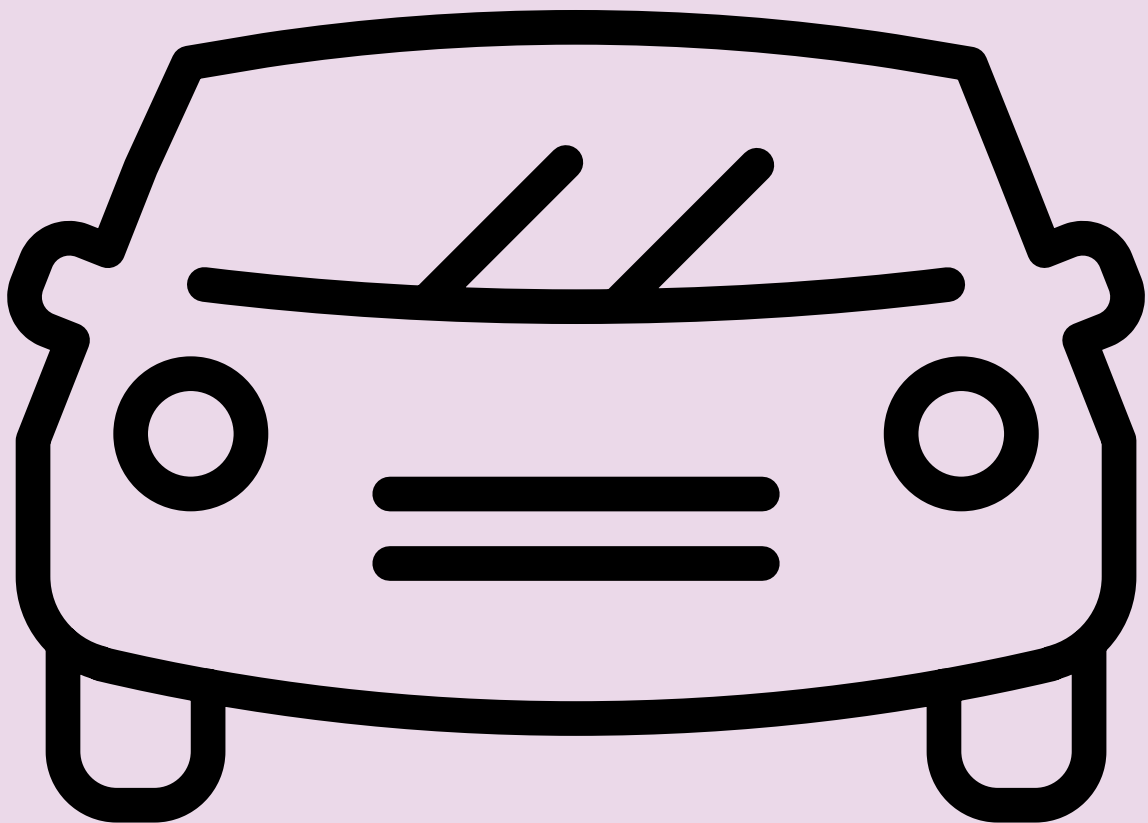
### **Wann gießt man am besten den Garten?**

Gießen Sie den Garten am besten am Abend.

Oder gießen Sie den Garten am Morgen.

Auf jeden Fall soll es draußen kühl sein.

# Tipps zum Auto



# Energie·sparen beim Auto



## Das können Sie tun:

- Fahren Sie **nicht** so oft mit dem Auto.
- Waschen Sie das Auto in der Wasch·anlage.

## Nicht so oft mit dem Auto fahren

Auto·fahren ist schlecht für die Umwelt.

Fahren Sie mehr mit dem Fahr·rad.

Mit dem Fahr·rad ist man in der Stadt oft viel schneller als mit dem Auto.

Und Sie müssen keinen Park·platz suchen.

Sie haben aber einen längeren Weg?

Dann fahren Sie mit den öffentlichen Verkehrs·mitteln.

Zum Beispiel mit dem Bus.

Oder mit der Straßen·bahn.

## Das Auto in der Wasch·anlage waschen

Waschen Sie Ihr Auto **nicht** mit der Hand.

Fahren Sie mit dem Auto in die Wasch·anlage.

Wasch·anlagen verbrauchen viel weniger Wasser.

# Impressum

## **Wer ist für das Heft verantwortlich?**

Stadt Nürnberg  
Amt für Kommunikation und Stadt-marketing  
Fünfer-platz 2  
90403 Nürnberg

## **Wer hat den Text in Leichter Sprache gemacht?**

Anika Rösch  
von der Stadt Nürnberg  
Amt für Kommunikation und Stadt-marketing  
Fünfer-platz 2  
90403 Nürnberg

## **Wer hat dieses Heft gestaltet?**

Elisabeth Dötzer  
von der Stadt Nürnberg  
Amt für Kommunikation und Stadt-marketing  
Fünfer-platz 2  
90403 Nürnberg

## **Von wem sind die Bilder?**

Das Foto vom EU-Label ist von:  
Die Europäische Kommission.

Die anderen Bilder sind von:  
Elisabeth Dötzer  
von der Stadt Nürnberg.

## **Wann haben wir dieses Heft gemacht?**

August 2022

