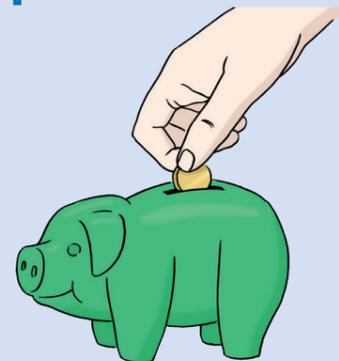




Strom sparen Tipps in Leichter Sprache



Wir geben Tipps zum Sparen von Energie

Fünf Länder verbrauchen die **meiste Energie** in der Welt.

Deutschland gehört zu diesen Ländern.

Das ist schlecht.

Deutschland und seine Menschen sollen das Klima schützen.

Deshalb sollen wir weniger Energie verbrauchen.

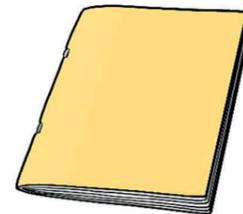


Energie-sparen ist gut für das Klima.

Sie sparen Energie?

Dann sparen Sie auch viel Geld.

Wir geben Ihnen Tipps zum Sparen von Energie.



Das sind die Themen in diesem Heft:

- So sparen Sie Energie im Haushalt
- Das ist beim Computer wichtig
- Energiespar-lampen
- Das ist beim Kühlschrank wichtig
- Das ist beim Kochen wichtig
- Das ist bei der Waschmaschine wichtig
- Das ist beim Heizen wichtig
- Akkus statt Batterien

So sparen Sie Energie im Haushalt

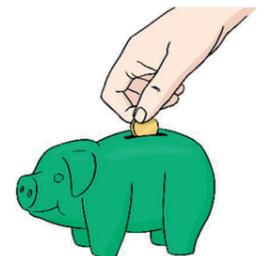
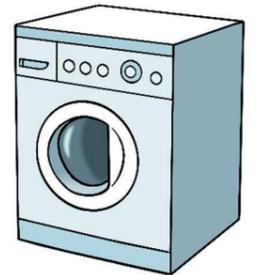
Sie brauchen einen neuen Kühlschrank?

Oder eine neue Waschmaschine?

Oder einen neuen Fernseher?

Dann überlegen Sie:

- Muss es wirklich ein großer Kühlschrank sein?
Ein großer Kühlschrank verbraucht viel Strom.
Ein kleiner Kühlschrank braucht weniger Strom.
- Kaufen Sie **keine** billige Waschmaschine.
Billige Geräte brauchen oft viel Energie.
Dann müssen Sie viel mehr Geld für Strom bezahlen.
- Viele Menschen wollen einen großen Fernseher.
Aber: Ein großer Fernseher verbraucht viel Strom.
Ein kleiner Fernseher braucht wenig Strom.
Dann bezahlen Sie weniger Geld für Strom.
Das gesparte Geld können Sie für andere Dinge ausgeben.



Unser Tipp: **Der blaue Engel hilft beim Sparen**

Wenn Sie ein neues Gerät kaufen:

Achten Sie auf das Umwelt-zeichen **Blauer Engel**.

Geräte mit dem Blauen Engel sind sparsam.

Diese Geräte brauchen **nicht** so viel Strom.

Sie sparen mit diesen Geräten Geld.

Und Sie schonen mit diesen Geräten die Umwelt.



Unser Tipp: Testen Sie den Strom-verbrauch

Sie können testen:

So viel Strom verbrauchen meine Geräte.

Dazu brauchen Sie einen Strom-messer.

Der Strom-messer heißt: **Energie-kosten-monitor.**

Sie können den Energie-kosten-monitor kostenlos ausleihen.

Auf der Internet-seite www.no-e.de

finden Sie die Adressen von Ausleih-stellen.

Unser Tipp: Benutzen Sie eine Steckdosen-leiste mit Schalter oder ein Zeitschalt-gerät

Aus ist oft **nicht** wirklich aus.

Zum Beispiel:

Sie schalten den Fernseher aus.

Trotzdem verbraucht der Fernseher weiter Strom.

- Stecken Sie den Fernseher an eine **Steckdosen-leiste mit Schalter.**
- Schalten Sie den Schalter von der Steckdosen-leiste **Aus.**
Dann verbraucht der Fernseher **keinen** Strom mehr.
- Stecken Sie auch den Computer und andere Geräte
an eine Steckdosen-leiste mit Schalter.
- Sie können statt einer Steckdosen-leiste mit Schalter
auch ein **Zeitschalt-gerät** benutzen.

Das ist beim Computer wichtig

Jeder Computer hat eine Funktion zum Energie-sparen

Die Funktion heißt: **Energie-spar-modus.**

Sie können den Computer einstellen.

Zum Beispiel:

Der Computer ist an.

Aber ich mache etwas anderes.

Dann soll der Computer

nach zehn Minuten in den Energie-spar-modus wechseln.

So sparen Sie viel Strom.

Und so sparen Sie viel Geld.

Bildschirm-schoner sind große Bilder

Früher waren Bildschirm-schoner für den Computer wichtig.

Damals waren die Bildschirme noch **nicht** so gut wie heute.

Und Bildschirme sind schnell kaputt-gegangen.

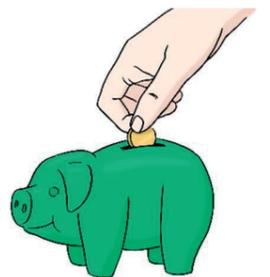
Heute brauchen Computer **keine** Bildschirm-schoner mehr.

Trotzdem benutzen viele Menschen Bildschirm-schoner.

Weil diese Menschen die Bildschirm-schoner schön finden.

Aber Bildschirm-schoner brauchen viel Strom.

Benutzen Sie deshalb **keinen** Bildschirmschoner.



Sie wollen einen Text aus-drucken?

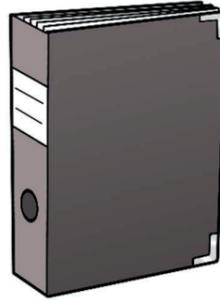
Überlegen Sie vorher:

Brauche ich den Text wirklich auf Papier?

Oder kann ich den Text nur **auf dem Computer speichern?**

Auf dem Computer kann man Texte schnell wieder-finden.

Nicht alle Texte braucht man als Ausdruck auf dem Papier.

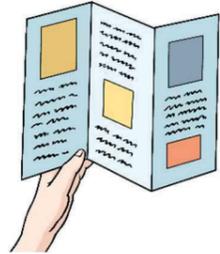


Sie müssen einen Text drucken?

Dann **be-drucken Sie beide Seiten von den Blättern.**

So sparen Sie viel Papier.

Damit schonen Sie die Umwelt.



Sie haben Ihr Handy auf-geladen?

Oder Sie haben Ihren Computer auf-geladen?

Und der Akku ist jetzt voll?

Dann **ziehen Sie den Stecker vom Ladegerät aus der Steckdose.**

So sparen Sie viel Strom.



Sie brauchen das Internet im Moment nicht?

Dann **schalten Sie den Router für den Computer aus.**

So sparen Sie viel Strom.



Unsere Tipps: für Strom-sparen beim Computer

- Benutzen Sie den **Energie-spar-modus.**
- Benutzen Sie **keinen** Bildschirm-schoner.
- Drucken Sie **nur** wichtige Texte aus.
- Be-drucken Sie **beide Seiten** von den Blättern.
- Sie haben Ihre Geräte auf-geladen?
Dann **ziehen Sie den Stecker vom Ladegerät aus der Steckdose.**
- Sie brauchen das Internet gerade **nicht**?
Dann **schalten Sie den Router aus.**

Energiespar-lampen

Eine Lampe geht kaputt?

Dann er-setzen Sie die Lampe durch eine Energiespar-lampe

Sie können mit Energiespar-lampen viel Geld sparen.

Stiftung Warentest hat gerechnet:

Sie können mit Energiespar-lampen 49 bis 177 Euro im Jahr sparen.

Aber kaufen Sie nicht die billigsten Energiespar-lampen.

Billige Energiespar-lampen gehen schnell kaputt.

Teure Energiespar-lampen halten sehr lange.

Aber passen Sie auf:

In Energiespar-lampen ist ein bisschen Queck-silber.

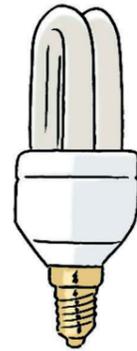
Queck-silber ist ein giftiger Stoff.

Deshalb müssen Sie kaputte Energiespar-lampen

zum Wertstoff-hof bringen.

Aber auch manche Bau-märkte und Super-märkte

nehmen alte Energiespar-lampen an.



Unser Tipp: Kaufen Sie Energiespar-lampen

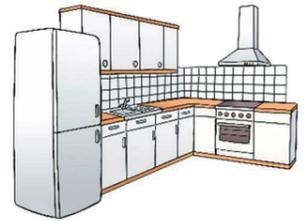
Aber kaufen Sie **nicht** die billigsten Energiespar-lampen.

Teurere Energiespar-lampen halten viel länger.

Das ist beim Kühlschrank wichtig

So sparen Sie Energie:

- Stellen Sie nur kaltes Essen in den Kühlschrank. Stellen Sie den Kühlschrank **nicht** an den Herd.
- Stellen Sie den Kühlschrank **nicht** in einen auf-geheizten Raum.
- Öffnen Sie die Kühlschrank-tür immer nur kurz.
- Tauen Sie den Kühlschrank regelmäßig ab.
- Legen Sie nur gut ver-packte Lebensmittel in den Kühlschrank.
- Sie fahren in Urlaub?
Dann stellen Sie den Kühlschrank auf die niedrigste Stufe.



Unser Tipp:

Kaufen Sie einen Kühlschrank mit der Kenn-zeichnung A

Kühlschränke brauchen Strom.

Manche Kühlschränke brauchen viel weniger Strom als andere.

Deshalb haben neue Kühlschränke eine Kenn-zeichnung.

Das sind die Buchstaben A bis G.

Kühlschränke mit der Kenn-zeichnung A verbrauchen wenig Strom.

Kühlschränke mit der Kennzeichnung G verbrauchen

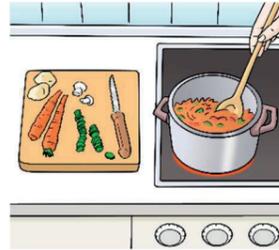
den meisten Strom.



Das ist beim Kochen wichtig

Auch beim Kochen können Sie viel Strom sparen:

- Drehen Sie den Koch-regler von der höchsten Stufe möglichst bald auf eine niedrigere Stufe.
- Legen Sie beim Kochen einen Deckel auf Pfannen und Töpfe.
- Benutzen Sie nur so viel Wasser zum Kochen wie nötig.
- Sie nehmen beim Kochen einen kleinen Topf? Dann nehmen Sie auch eine kleine Koch-platte.
- Schnell-koch-töpfe sind teuer. Aber Sie können mit Schnell-koch-töpfen viel Energie sparen. Und Ihr Essen wird im Schnell-koch-topf schnell fertig.



Unser Tipp: Gas-herd statt Elektro-herd

In Ihrer Küche gibt es eine Gas-leitung?

Dann sollten Sie einen Gas-herd zum Kochen benutzen.

Ein Gas-herd verbraucht viel weniger Energie

als ein Elektro-herd.

Sie sparen mit einem Gas-herd deshalb auch viel Geld.

Das ist bei der Waschmaschine wichtig

Sie können beim Waschen viel Geld und Energie sparen:

- Sammeln Sie schmutzige Wäsche. Dann können Sie die Waschmaschine ganz voll-machen. Sie sparen dann viel Wasser und Energie.
- Waschen Sie normal ver-schmutzte Wäsche bei 40 Grad. Die Wäsche wird genauso sauber wie bei 60 Grad. Und Sie brauchen nur halb so viel Energie.



Unser Tipp: Verzichten Sie auf einen Wäsche-trockner

Ein Wäsche-trockner macht das Leben einfacher.

Weil Sie die Wäsche zum Trocknen **nicht** aufhängen müssen.

Aber:

Ein Wäsche-trockner braucht viel Strom.

Das ist schlecht für die Umwelt.

Und Sie müssen viel Geld für den Strom bezahlen.

Hängen Sie die nasse Wäsche im Freien auf.

Zum Beispiel im Garten oder auf dem Balkon.

Sie haben **keinen** Garten?

Und Sie haben **keinen** Balkon?

Dann können Sie die Wäsche in der Wohnung trocknen.

Aber belüften Sie den Raum gut.

Damit es **keinen** Schimmel im Zimmer gibt.

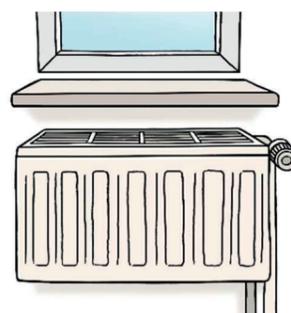
Das ist beim Heizen wichtig

Die meiste Energie verbraucht das Heizen.

Wir erklären: So können Sie viel Energie sparen.

Und es trotzdem gemütlich in Ihrer Wohnung haben:

- Heizen Sie Ihr Wohnzimmer und Ihr Arbeitszimmer auf 20 Grad.
- In der Küche, im Schlafzimmer und im Badezimmer reichen 17 Grad.
- Benutzen Sie Thermostat-Ventile.
Damit können Sie die Temperatur in Ihrer Wohnung regeln.
Die Temperatur bleibt dann immer gleich hoch.
Dadurch verbrauchen Sie viel weniger Energie.
- Schließen Sie im Winter die Vorhänge.
Dann bleibt mehr Wärme im Raum.
- Lassen Sie in der Nacht die Roll-läden herunter.
Dann bleiben die Räume auch im Winter länger warm.
- Sie sind länger nicht zu Hause?
Dann können Sie die Heizung auf **Frost-schutz** herunter-drehen.
- Elektrische Heiz-lüfter sind praktisch.
Man kann elektrische Heiz-lüfter in alle Räume mit-nehmen.
Aber Heiz-lüfter verbrauchen sehr viel Strom.
Deshalb sollten Sie auf Heiz-lüfter verzichten.



Akkus statt Batterien

Akkus sind teurer als Batterien.

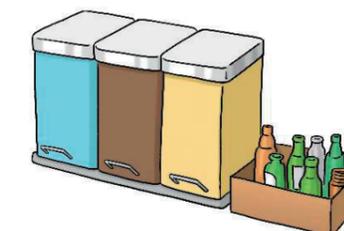
Aber Akkus sind viel besser für die Umwelt.



Eine Batterie ist leer?

Dann kann man die Batterie nur noch weg-werfen.

Weg-werfstellen für Batterien gibt es in allen Super-märkten.



Akkus sind leer?

Dann kann man Akkus wieder auf-laden.

Und man kann Akkus bis zu 1000 Mal benutzen.

Ver-brauchte Akkus kann man in vielen Super-märkten abgeben.

Und es gibt in jeder Stadt Stellen für die Rück-nahme von Akkus.



Unser Tipp:

Nutzen Sie den CO2-Rechner vom Umwelt-bundes-amt

Sie wollen wissen:

Wie sehr schade ich dem Klima?

Dann nutzen Sie den CO2-Rechner vom Umwelt-bundes-amt.

Sie finden den CO2-Rechner im Internet:

www.uba.klima-aktiv.de

Sie können dann überlegen:

Was kann ich in meinem Leben anders machen?

Was kann ich für ein besseres Klima tun?

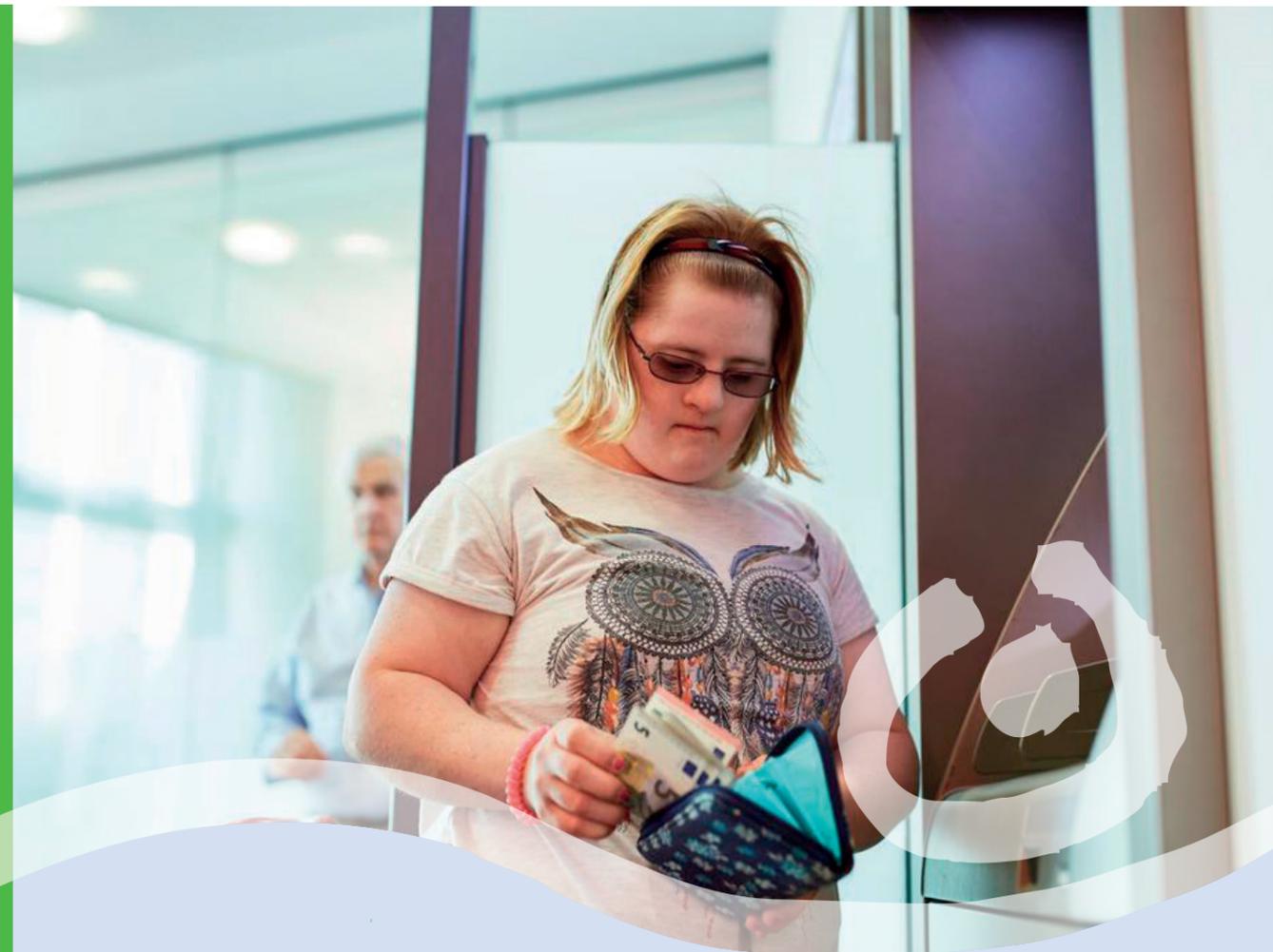
Unser Tipp:

Lassen Sie um Ihre Heizung viel Platz

Stellen Sie keine Möbel direkt vor die Heizung.

Und decken Sie die Heizung **nicht** ab.

Nur so kann sich die Wärme gut im Raum verteilen.



Lebenshilfe
Lüdenscheid - Märkischer Kreis e. V.
Geschäftsstelle
Wehberger Straße 4 B
58507 Lüdenscheid

Tel. 0 23 51 / 66 80-0
Fax 0 23 51 / 66 80-170
Mail info@lebenshilfe-lued-mk.de

Piktogramme:
Lebenshilfe Bremen.
Illustrator Stefan Albers,
Atelier Fleetinsel, 2013.

Fotos: Maurer / Lebenshilfe