



Leichte Sprache

Einfach Geld sparen beim Wohnen

Weniger bezahlen
für Heizen, Warmwasser und Strom



Katholische
Erwachsenenbildung
Hessen e.V.

Willkommen

Viele Menschen möchten beim Wohnen Geld sparen.
Denn Heizen, warmes Wasser und Strom sind teuer.

In diesem Heft finden Sie einfache Tipps für den Alltag.
Die Tipps helfen Ihnen, Energie zu sparen.
Die Tipps kosten **kein** Geld oder nur wenig Geld.

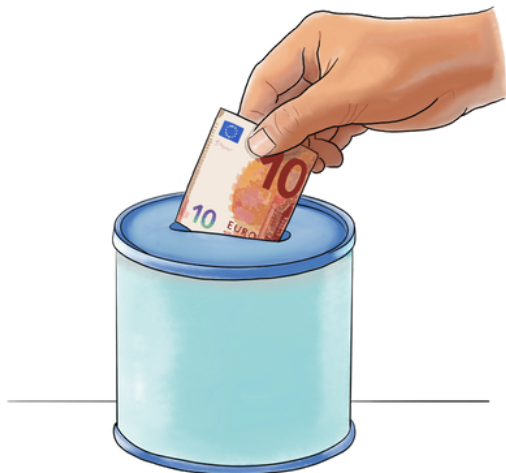
So zahlen Sie weniger Nebenkosten.
Und Sie tun auch etwas Gutes für die Umwelt.

Am meisten Geld sparen Sie mit den Tipps

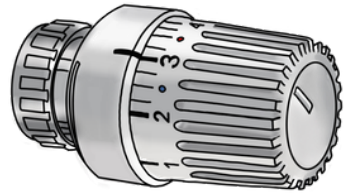
- zum Heizen
- zum Warmwasser

Besonders wenn die Heizung Öl oder Gas braucht.

Viel Spaß beim Sparen!



**Ich heize
sparsam**



Durch sparsames Heizen können wir viel Geld sparen.

1 Grad weniger in der Wohnung spart 6 Prozent Heiz-Energie.



Gut: wenig heizen

- Wohnzimmer: Heizung auf maximal 3
- Schlafzimmer: Heizung auf maximal 2
- Heizung kleiner stellen
 - nachts
 - wenn niemand zu Hause ist



Gut: etwas wärmer anziehen

- im Winter auch zu Hause einen Pullover



Gut: ungenutzte Räume wenig heizen

- 16 Grad reichen aus
- Türen geschlossen halten
- regelmäßig lüften



Schlecht: ungenutzte Räume nicht heizen

- Schimmel-Gefahr!



Elektrische Heizgeräte sind zum Beispiel:

- Heizlüfter
- Infrarot-Heizung

Diese Geräte brauchen sehr viel Strom.
Strom ist teuer.



Gut: elektrische Heizgeräte nicht benutzen

- solche Geräte nicht kaufen



Gut: nur selten benutzen

- wenn ein Raum nur selten benutzt wird
- für kurze Zeit



Schlecht: als Dauer-Heizung benutzen

- brauchen sehr viel Strom
- Raum kühlt schnell wieder ab

Ich lüfte
richtig



Frische Luft in der Wohnung

- ist gesund
- verhindert Schimmel

Zum Lüften die Fenster immer weit öffnen.

So kommt viel frische Luft rein.

Die Wände und Möbel bleiben beim kurzen Lüften warm.



Gut: kurzes Stoßlüften

- 3 Mal am Tag für 5 bis 10 Minuten
- Fenster weit öffnen
- wenn möglich: mehrere Fenster öffnen
- Heizung in dieser Zeit ausmachen



Schlecht: Fenster längere Zeit kippen

- es kommt wenig frische Luft rein
- es geht viel Wärme verloren,
denn Wände und Möbel kühlen aus
- Achtung: Schimmel-Gefahr!



**Ich dichte Türen
und Fenster ab**

Durch kleine Spalten kommt kalte Luft in die Wohnung.
Es geht Wärme verloren.

Die Heizung braucht dann mehr Energie.

Mit guten Dichtungen passiert das **nicht**.



Gut: Dichtungen an Fenster und Tür prüfen

- Sehen Dichtungen kaputt oder rissig aus?
- Fühle ich kalte Luft an Fenster oder Tür?



Gut: Dichtungen austauschen

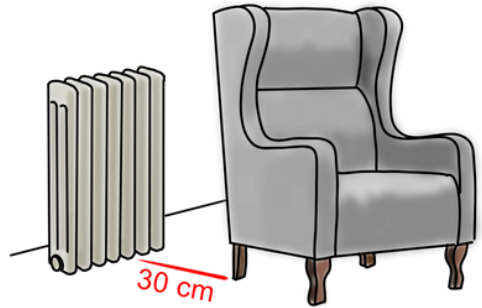
- leicht selbst zu montieren
- Dichtungen gibt es im Baumarkt
- Dichtungen kosten nur wenige Euro



Gut: Zugluft-Stopper aus Stoff

- Kissenrollen, Decken oder alte Handtücher vor die Tür oder auf das Fensterbrett legen
- Vorhang innen vor die Wohnungstür hängen

**Ich stelle nichts
direkt vor die
Heizung**



Manchmal sind Möbel oder Vorhänge direkt vor der Heizung.
Dann wird der Raum nur langsam warm.
Das verbraucht viel Energie.



Gut: viel Abstand

- mindestens 30 Zentimeter zwischen Möbel und Heizkörper



Gut: Vorhänge, die über der Heizung enden

- am besten mit etwas Abstand zur Heizung



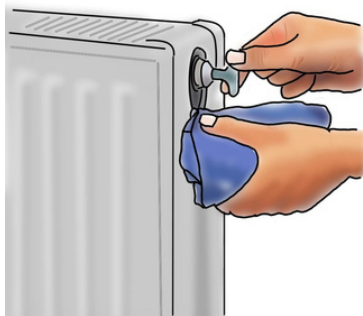
Schlecht: Vorhang vor der Heizung

- die Heizung braucht mehr Energie
- der Raum wird **nicht** richtig warm



Schlecht: Abdeckung am Heizkörper

- die Heizung braucht mehr Energie
- der Raum wird **nicht** richtig warm



**Ich entlüfte
die Heizkörper**

Heizkörper werden **nicht** richtig warm, wenn Luft darin ist.
Manchmal machen die Heizkörper dann auch Geräusche.

Ich kann die Heizkörper einfach selbst entlüften.
Ich mache das mindestens 1 Mal im Jahr.

Ich kann dadurch bis zu 15 Prozent Heizkosten sparen.

So geht es:

1. Heizkörper auf höchste Stufe einstellen
2. Lappen unterlegen
3. Gefäß unter das Ventil halten
4. Ventil langsam öffnen, eine halbe Umdrehung
Achtung: heißer Dampf und heißes Wasser
5. Luft rauslassen
6. Wenn Wasser kommt: Ventil zu
7. Heizkörper wieder auf normale Temperatur einstellen

Ich brauche:

- Entlüftungs-Schlüssel aus dem Baumarkt
oder Schrauben-Schlüssel oder Rohrzange



Warmes Wasser braucht viel Energie.

Ungefähr 15 Prozent der Energie-Kosten zu Hause sind für warmes Wasser.

Ich kann also mit weniger Verbrauch sehr viel Geld sparen.



Gut: kurz duschen

- nur 5 Minuten



Gut: Duschkopf mit Wasserspar-Funktion

- spart die Hälfte Wasser und Energie
- ein Duschkopf kostet 15 bis 30 Euro
- leicht selbst zu montieren



Nicht so oft: Baden

- Baden braucht sehr viel Wasser



Schlecht: Regen-Dusche

- Regen-Dusche braucht sehr viel Wasser

Wasser-Verbrauch beim Duschen und Baden



So viele Eimer Wasser verbrauchen wir ungefähr:

Duschen, 5 Minuten



Duschen mit Wasserspar-Duschkopf,
5 Minuten



Regen-Dusche, 5 Minuten



Baden



**Ich lasse warmes
Wasser nicht
unnötig laufen**



Warmes Wasser verbraucht sehr viel Energie.
Oft läuft das Wasser, obwohl ich es gerade **nicht** brauche.
Dann verbrauche ich unnötig Wasser und Energie.



Gut: Wasser zwischendurch ausstellen

- beim Zähneputzen
- beim Rasieren
- beim Einseifen unter der Dusche



Gut: Wasser nur anstellen, wenn ich es brauche

- zum Beispiel zum Mund ausspülen
nach dem Zähneputzen



Schlecht: warmes Wasser lange laufen lassen

- verbraucht viel Wasser und Energie
- kostet viel Geld



**Ich wasche
meine Hände
mit kaltem Wasser**

Viele Menschen denken:

Nur heißes Wasser macht die Hände sauber.

Das stimmt **nicht**.

Auch kaltes Wasser macht die Hände sauber.

Aber nur, wenn man Seife benutzt.

Außerdem ist heißes Wasser schlecht für die Haut.



Gut: kaltes Wasser und Seife

- macht die Hände sauber
- Seife entfernt Bakterien und Viren
- spart Energie und Geld



Schlecht: heißes Wasser

- braucht viel Energie
- heißes Wasser macht die Hände
nicht sauberer

**Ich spüle nicht
unter fließendem
Wasser**



Warmes Wasser braucht sehr viel Energie.
Deswegen: Wasser in Spülbecken einlassen.
Das spart Wasser, Energie und Spülmittel.



Gut: Wasser ins Spülbecken einlassen

in dieser Reihenfolge wird alles sauber:

1. Gläser
2. Besteck und Geschirr
3. Töpfe und Pfannen, vorher einweichen



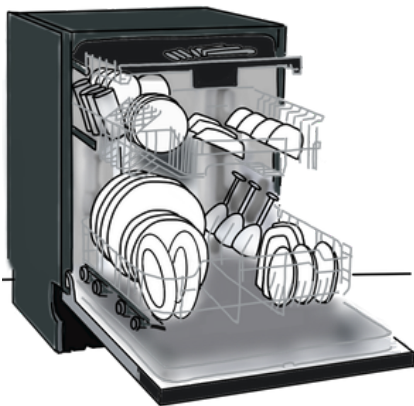
Gut: Spülmaschine benutzen

- eine moderne Spülmaschine braucht wenig Wasser
- im Spar-Programm noch weniger



Schlecht: unter fließendem Wasser spülen

- braucht sehr viel Wasser und Energie



**Ich benutze die
Spülmaschine
sparsam**

Moderne Spülmaschinen brauchen wenig Strom und Wasser.
Besonders im Spar-Programm oder Öko-Programm.

Viele Fachleute sagen:

Mit Spülmaschine spülen ist sparsamer als von Hand spülen.



Gut: Spülmaschine voll machen

- so muss die Spülmaschine seltener laufen



Gut: Spar-Programm oder Öko-Programm

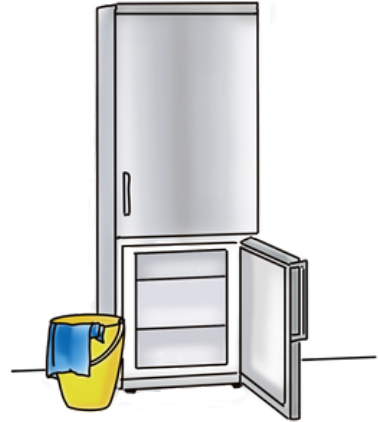
- braucht weniger Wasser
- braucht weniger Strom
- dauert länger, spart aber Geld



Schlecht: Kurz-Programm

- braucht viel Strom und Wasser

**Ich taue den
Gefrierschrank ab**



Ein vereister Gefrierschrank braucht viel Strom.
Deswegen den Gefrierschrank 2 Mal im Jahr abtauen.

So geht es:

1. Gerät ausschalten
2. Lebensmittel herausnehmen und kalt lagern
3. Handtücher auslegen
4. Eis schmelzen lassen, dabei Tür geöffnet lassen
5. Wasser aufwischen und die Fächer säubern
6. Gerät wieder einschalten
7. Lebensmittel wieder hineinlegen



Auf keinen Fall: Eis mit Messer entfernen

- kann den Gefrierschrank beschädigen



Auf keinen Fall: Eis mit Föhn entfernen

- Achtung, Gefahr durch Stromschlag!
- kann den Gefrierschrank beschädigen



**Ich benutze den
Kühlschrank klug**

Ein alter Kühlschrank verbraucht viel Strom.
Mit ein paar Tipps kann ich Strom sparen.



Gut: 7 Grad ist kalt genug

- hält Lebensmittel frisch
- spart Strom



Gut: Kühlschrank nur kurz öffnen

- sonst kommt warme Luft hinein



Gut: Kühlschrank abtauen

- alte Kühlschränke vereisen manchmal
- abtauen geht wie beim Gefrierschrank



Schlecht: warmes Essen in den Kühlschrank

- Essen erst abkühlen lassen
- sonst braucht der Kühlschrank viel Strom,
um das warme Essen zu kühlen

**Ich spare Energie
beim Kochen
und Backen**



Es gibt viele Möglichkeiten,
um beim Kochen und Backen Energie zu sparen.



Gut: passende Herdplatte wählen

- die Platte soll **nicht** größer sein als der Topf



Gut: mit Deckel kochen

- wenn das Essen kocht: Herdplatte auf Stufe 1



Gut: Rest-Wärme nutzen

- Herd und Backofen etwas früher ausschalten



Gut: Backofen mit Umluft nutzen

- braucht weniger Energie
als Ober- und Unterhitze



Schlecht: Backofen vorheizen

- Vorheizen ist **nicht** nötig



**Ich benutze den
Wasserkocher**

Mit dem Wasserkocher spare ich Strom und Geld.
Das Wasser wird im Wasserkocher schneller heiß
als im Topf.



Gut: Wasser im Wasserkocher heiß machen

- verbraucht wenig Strom



Gut: die richtige Menge Wasser heiß machen

- nur so viel, wie ich brauche
- zum Beispiel für eine Tasse Tee



Schlecht: Wasser im Topf heiß machen

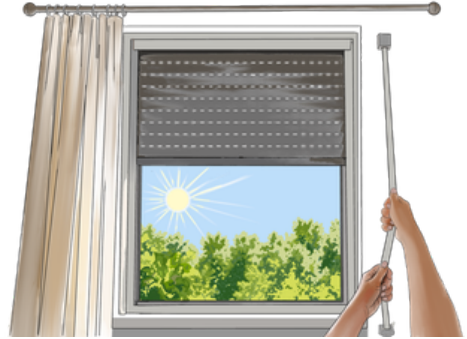
- verbraucht mehr Strom als der Wasserkocher



Schlecht: zu viel Wasser heiß machen

- verbraucht mehr Strom als nötig

Ich halte
im Sommer die
Wohnung kühl



Im Sommer wird die Wohnung schnell warm.
Mit einfachen Tipps bleibt die Wohnung länger kühl.
Dann muss ich **kein** Geld für eine Klima-Anlage ausgeben.



Gut: nachts oder früh morgens lüften

- wenn es draußen kühl ist
- Fenster am besten weit öffnen



Gut: tagsüber Rolläden und Vorhänge schließen

- hält die Sonne draußen
- die Wohnung bleibt länger kühl



Gut: Ventilator benutzen

- ein Ventilator braucht nur wenig Strom



Schlecht: Klima-Anlage lange benutzen

- eine Klima-Anlage kaufen kostet viel Geld
- eine Klima-Anlage verbraucht sehr viel Strom



**Ich benutze
LED-Lampen**

Ich kann mit LED-Lampen viel Strom und Geld sparen.
Neue LED-Lampen kosten nur wenige Euro.



Gut: LED-Lampe

- verbraucht am wenigsten Strom
- hält sehr lange



Schlecht: Glüh-Lampe

- verbraucht sehr viel Strom



Schlecht: Halogen-Lampe

- verbraucht sehr viel Strom
- braucht einige Zeit um hell zu werden



Schlecht: Energiespar-Lampe

- verbraucht mehr Strom als LED-Lampe
- enthält giftiges Quecksilber

**Ich benutze die
Waschmaschine
sparsam**



Die Waschmaschine braucht viel Strom und Wasser.
Moderne Waschmaschinen sind sparsamer als alte.



Gut: die Waschmaschine voll machen

- so muss die Waschmaschine weniger oft laufen



Gut: bei 30 Grad waschen

- braucht weniger Strom
- die Wäsche wird trotzdem sauber
- 1 Mal im Monat bei 60 Grad waschen hilft gegen Bakterien in der Waschmaschine



Gut: Spar-Programm oder Öko-Programm

- spart Strom und Wasser



Schlecht: Kurz-Programm

- braucht viel Strom und Wasser



**Ich trockne
meine Wäsche
ohne Strom**

Wäsche trocknet auf einem Wäsche-Ständer
oder einer Leine ganz ohne Strom.



**Gut: die Wäsche auf dem Wäsche-Ständer
oder auf der Wäsche-Leine trocknen**

- kostet **keinen** Strom
- wenn ich die Wäsche drinnen trockne:
gut lüften, damit es **keinen** Schimmel gibt



Gut: die Wäsche draußen trocknen

- Feuchtigkeit kommt **nicht** in die Wohnung
- vermeidet Schimmel



Schlecht: elektrischer Trockner

- braucht sehr viel Strom
- alte Trockner brauchen besonders viel Strom

**Ich schalte
Geräte ganz aus**



Viele elektrische Geräte sind immer auf Standby.

Auch, wenn die Geräte ausgeschaltet sind.

Standby heißt: in Bereitschaft.

Geräte im Standby verbrauchen Strom.



Gut: Stecker ziehen

- beendet Standby
- spart Strom
- ist sicher



Gut: Steckdosen-Leiste mit Schalter

- schaltet mehrere Geräte gleichzeitig aus
- spart Strom



Schlecht: Geräte auf Standby lassen

- diese Geräte brauchen besonders viel Strom:
 - Fernseher
 - Spiele-Konsolen
 - Computer und Bildschirme
 - Drucker

Mehr Bildungs-Angebote in Leichter Sprache

zum Beispiel zu den Themen:

- Politik
- Nachhaltigkeit
- Medien



www.leichte-sprache.online



leichtesprache.keb



leichtesprache.keb



Katholische
Erwachsenenbildung
Hessen e.V.

Wir haben das Heft gemacht

Herausgeber:

KEB Hessen



Katholische
Erwachsenenbildung
Hessen e.V.

Idee, Texte und Gestaltung:

Anne Badmann, KEB Hessen, a.badmann@bistumlimburg.de

Bilder:

Susanne Alpers

© Europäisches Logo für einfaches Lesen: Inclusion Europe.

Weitere Informationen unter www.leicht-lesbar.eu

Prüfung von Text und Bildern auf Verständlichkeit:

Prüfgruppe von der Lebenshilfe im Landkreis Altenkirchen

Prüfgruppen-Begleiterin: Nadja Quirein

Druck und Versand:

Caritas Werkstätten St. Anna, Ulmen

Dieses Heft besteht zu 100 Prozent aus Recycling-Papier.

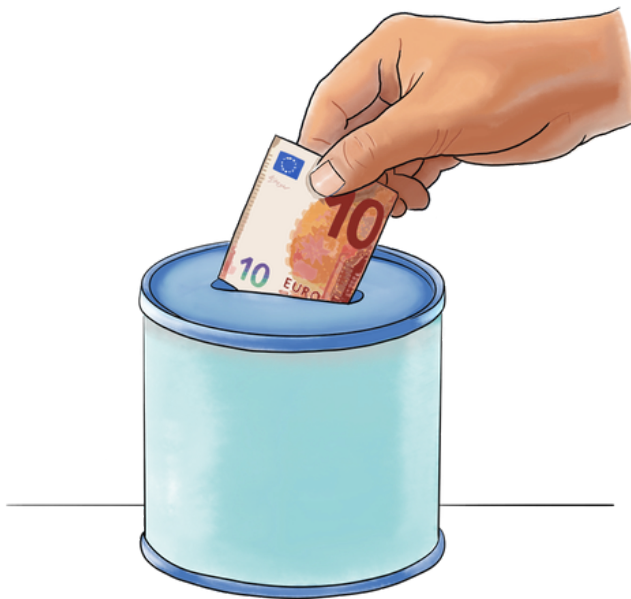
Wir bedanken uns herzlich
beim Förderfonds Nachhaltigkeit
im Bistum Limburg
für die Förderung dieses Hefts.



KATHOLISCHE
KIRCHE
BISTUM LIMBURG

Einfach Geld sparen beim Wohnen

Heizen, warmes Wasser und Strom kosten viel Geld.
Dieses Heft zeigt einfache Tipps zum Geld sparen.
Die Tipps kosten wenig oder gar kein Geld.



Katholische
Erwachsenenbildung
Hessen e.V.