



### Weitere Informationen, um den Verbrauch zu senken und Geld zu sparen

Niedersachsen – Gemeinsam durch die Energiekrise

» [niedersachsen.de/energiekrise](https://niedersachsen.de/energiekrise)

Energieberatungsstellen für Hauseigentümer:innen

» [klimaschutz-niedersachsen.de](https://klimaschutz-niedersachsen.de)



### Beratung zu Energielieferverträgen und Energiespartipps

Die Verbraucherzentrale bietet Beratung zu Energieeinsparungen oder (kostenpflichtig) zu Strom- und Gaslieferverträgen. Einen Termin kann man online buchen oder telefonisch unter 0511 911 96-0 vereinbaren.

» [verbraucherzentrale-niedersachsen.de](https://verbraucherzentrale-niedersachsen.de)

### Energiesparberatung für Menschen mit niedrigem Einkommen

Im „Stromspar-Check“ erhalten Haushalte mit geringem Einkommen eine kostenlose Energiesparberatung sowie Energie- und Wassersparartikel. Eine Beratung ist online oder telefonisch und ggf. in Ihrer Wohnung möglich.

Kontaktdaten bzw. Stromsparhelfer-Team in Ihrer Nähe:

» [stromspar-check.de/standorte](https://stromspar-check.de/standorte)

### Beratung bei finanzieller Überlastung

Die Verbraucherzentrale Niedersachsen empfiehlt allen von Verschuldung oder Überschuldung bedrohten bzw. betroffenen Verbraucher:innen, sich möglichst frühzeitig an eine offiziell anerkannte Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberatungsstelle zu wenden.

Hier finden Sie Ihre regionale Schuldnerberatungsstelle:

» [meine-schulden.de/beratungsstellen](https://meine-schulden.de/beratungsstellen)

*Hinweis: Seriöse Schuldnerberatung ist kostenlos*

### Antworten auf häufig gestellte Fragen (FAQ) zur Energiekrise

» [niedersachsen.de/energiekrise/faq](https://niedersachsen.de/energiekrise/faq)

Herausgeberin:

Presse- und Informationsstelle der Niedersächsischen Landesregierung

Niedersächsische Staatskanzlei

Planckstraße 2 | 30169 Hannover | [Pressestelle@stk.niedersachsen.de](mailto:Pressestelle@stk.niedersachsen.de)

August 2022

# Jetzt Verbrauch senken ... und Geld sparen!



## Tipps zum Energiesparen im Alltag

**Jede gesparte Kilowattstunde Energie  
entlastet Ihren Geldbeutel und  
hilft uns allen für die kommenden Winter!**

## Warum wir jetzt dringend Energie sparen sollten:

- zunehmend finanzielle Belastungen für jeden Haushalt durch steigende Gas- und Strompreise
- je mehr Gas wir jetzt verbrauchen, umso schwieriger wird die Versorgung in der kalten Jahreszeit



**Jede gesparte Kilowattstunde entlastet Ihren Geldbeutel und hilft uns allen für die kommenden Winter!**

## Stromkosten sparen

Mindestens **300 Euro** Stromkosten im Jahr kann ein Haushalt in einem Mehrfamilienhaus sparen. In einem Einfamilienhaus sogar mindestens **400 Euro** pro Jahr!



**TV und Mediengeräte** – die Standby-Kosten von Geräten mit abschaltbaren Steckdosen stoppen



**Beleuchtung** – Licht nur dort an, wo es benötigt wird (nicht in ungenutzten Räumen, keine Lichterketten, Dekoleuchten)



**Notebook/PC/Monitor/Router** – Energiesparmodus aktivieren und nachts Geräte über abschaltbare Steckdosen ganz ausschalten



**Backofen** – Umluftfunktion im Backofen spart 20 % gegenüber Ober/Unterhitze; ein Vorheizen ist meistens nicht nötig



**Herd** – Kochen mit Deckel auf dem Topf spart die Hälfte an Energie



**Waschmaschine** – Energiesparprogramme nutzen, keine Kochwäsche (90°), Waschmaschine voll machen



**Geschirrspüler** – Energiesparprogramme nutzen, nur starten, wenn das Gerät wirklich voll ist



**Kühlschrank** – Kühltemperatur auf 7° Grad oder vergleichbare Einstellung erhöhen

**Hinweis: Elektrische Heizlüfter sind KEINE sinnvolle Alternative für eine Heizung! Sie verbrauchen sehr viel Strom.**

## Heizkosten & Warmwasser sparen



Duschen statt Baden, warm statt heiß



Möglichst kurz duschen (5 Minuten) und zum Einseifen das Wasser abstellen



### Heizkörper frei räumen

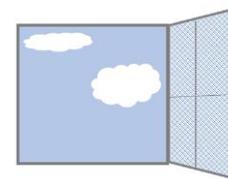
Möbel, Vorhänge und andere Verkleidungen sollten ausreichend Abstand (20 bis 30 cm) vom Heizkörper haben.



### Heiztemperatur richtig einstellen

Bei Absenkung der Heiztemperatur um 1 Grad sparen Sie bereits 6 % Energie.  
Richtwerte für Raumtemperaturen:  
20° bis 22° C im Wohnbereich (Stufe 3)  
17° bis 18° C Küche und Schlafzimmer (Stufe 2,5)

**Tipp:** Aufheizen mit Stufe 5 verbraucht sehr viel Energie. Es wird aber nicht viel schneller warm als bei Stufe 3 bis 4.



### Richtig Lüften

Tausche Feuchtigkeit gegen frische Luft!  
Mehrere täglich (3x) für ca. 5 bis 10 Minuten ein oder mehrere Fenster **weit** öffnen.

**Wichtig:** VOR dem Öffnen der Fenster die Thermostate der Heizung komplett zudrehen und erst NACH dem Schließen wieder aufdrehen. Vermeiden Sie in der Heizperiode und an kalten Tagen gekippte Fenster!