

# Energiesparen leicht gemacht: die 5 besten Tipps

Liebe Nachbar\*innen,

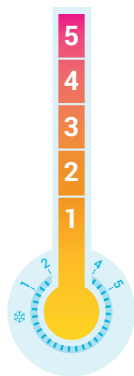
die Energiekrise stellt uns alle vor eine große Herausforderung. Gegen die steigenden Preise können wir nichts tun, aber unseren Verbrauch haben wir selbst in der Hand. Also lasst uns gemeinsam aktiv werden und zusammen Energie sparen, um hohen Nachzahlungen proaktiv entgegenzuwirken.







## Heizung runterdrehen

Schon 1 Grad weniger spart 6 % Heizenergie.

**Empfohlene Raumtemperaturen**  
(Zahl auf dem Thermostat):



-  **Bad**  
21 Grad (knapp über 3)
-  **Wohn- und Kinderzimmer**  
19–20 Grad (knapp unter 3)
-  **Küche**  
19 Grad (knapp unter 3)
-  **Schlafzimmer**  
17 Grad (knapp über 2)

**Top-Tipp:** Programmierbare Heizkörperthermostate zur Voreinstellung individueller Temperaturen je Tageszeit und Raum.



## Richtig abdichten und Türen zu

Zugluft deutet auf unkontrollierten Wärmeverlust hin:

- **Fensterrahmen mit Dichtungsband** abdichten
- **Zugluftstopper** für Spalt zwischen Tür und Boden



## Warmwasser sparen

Warmwasser ist kostbar – und teuer:

- **Duschen** statt baden
- **Kühler** und kürzer duschen
- **Sparduschkopf** nutzen und Wasserverbrauch halbieren



## Stoßlüften statt Dauerkipp

Klingt banal, aber sorgt für den notwendigen Luftaustausch:

- 3- bis 4-mal täglich 5–15 Min. **stoßlüften**



## Clever einrichten

Möbel können an der falschen Stelle für hohe Heizkosten sorgen:

- **Heizkörper nicht zustellen** bzw. zuhängen
- **Keine schweren Teppiche** bei Fußbodenheizung



**Lasst uns gemeinsam sparen!**

Mehr Energiespartipps und ausführliche Infos auf: [www.co2online.de](http://www.co2online.de)

**co2online**  
Klimaschutz, der wirkt.