



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

Niedersachsen – Gemeinsam durch die Energiekrise

» niedersachsen.de/energiekrise

Energieberatungsstellen für Hauseigentümer:innen

» klimaschutz-niedersachsen.de



Beratung zu Energielieferverträgen und Energiespartipps

Die Verbraucherzentrale bietet Beratung zu Energieeinsparungen oder (kostenpflichtig) zu Strom- und Gaslieferverträgen.

» 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.

» 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

Hinweis: Seriöse Schuldnerberatung ist kostenlos

Entlastungen im Überblick

» niedersachsen.de/energiekrise/entlastungen

Antworten auf häufig gestellte Fragen (FAQ) zur Energiekrise

» niedersachsen.de/energiekrise/faq

Jetzt Verbrauch um 20 % 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 jetzt im Herbst & Winter jede(r) Einzelne dringend Energie sparen sollte:

- **Gasversorgung:**
die Gasversorgung - auch im späteren Winter - bleibt dann am sichersten, wenn jede(r) Einzelne den Verbrauch um mindestens 20 % senkt
- **Finanzielle Entlastung:**
die geplanten Energiepreisbremsen beziehen sich auf 80 % Ihres Verbrauchs von Gas und Strom, d.h. für den größten Teil Ihres Energiebedarfs (als Basisversorgung) wird ein verminderter Preis garantiert!
Für Ihren restlichen Verbrauch zahlen Sie hingegen den höheren (vertraglichen) Marktpreis. Sparen Sie diese 20 % Energie ein, dann profitieren Sie vollständig von der Preisbremse und Ihre Kosten sinken sehr deutlich.

Stromkosten sparen



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

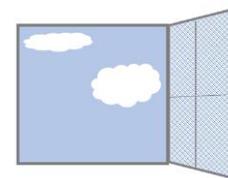
Möbel, Vorhänge und andere Verkleidungen sollten ausreichend Abstand (20 bis 30 cm) vom Heizkörper haben.



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!