



strom
spar-
check.de

Steckys Spartipp des Monats:

Jeder Topf...



braucht sein passendes Deckelchen.
Allein diese einfache Maßnahme

senkt den Stromverbrauch um bis zu 30 %.

Noch ein Tipp: Mit einem Glasdeckel bleibt die Wärme im Topf, und Sie können trotzdem ein Blick in den Topf werfen.



Mehr Steckys Spartipps und gratis Soforthilfen gibt's bei unserer **kostenlosen Energiesparberatung** für Haushalte mit geringem Einkommen:

Umwelthaus Kassel

Wilhelmsstraße 2, 34117 Kassel
Telefon: 0561/7399928
info@stromsparcheck-kassel.de

www.umwelthaus-kassel.de/stromsparcheck-kassel

www.stromspar-check.de
steckys-spartipps.de
facebook.com/stromsparcheck

Durchführung durch:

 **Energie2000**
Die Energieagentur kommunal & kompetent

Mit Unterstützung von:



WERRA-MEIßNER-KREIS
Bauen, Umwelt und Gebäudemanagement



strom
spar-
check.de

Steckys Spartipp des Monats:

Fertigpizza? Kein Vorheizen nötig!



Auf **Fertiggerichten** wie z. B. Tiefkühlpizza wird oftmals das Vorheizen des Backofens

empfohlen. Da aber das **Vorheizen hohe Energieverluste** mit sich bringt, sollte es möglichst vermieden werden.

Ausnahme sind einige Kuchen, die ohne einen vorgeheizten Backofen nicht gelingen!



Mehr Steckys Spartipps und gratis Soforthilfen gibt's bei unserer **kostenlosen Energiesparberatung** für Haushalte mit geringem Einkommen:

Umwelthaus Kassel

Wilhelmsstraße 2, 34117 Kassel
Telefon: 0561/7399928
info@stromsparcheck-kassel.de

www.umwelthaus-kassel.de/stromsparcheck-kassel

www.stromspar-check.de
steckys-spartipps.de
facebook.com/stromsparcheck

Durchführung durch:

 **Energie2000**
Die Energieagentur kommunal & kompetent

Mit Unterstützung von:



WERRA-MEIßNER-KREIS
Bauen, Umwelt und Gebäudemanagement



strom
spar-
check.de

Steckys Spartipp des Monats:

Keine halben Sachen



Waschen Sie **immer volle Trommeln** – eine Handbreit Platz über der Wäsche reicht aus.

Für Single-Haushalte lohnt sich gegebenenfalls die Anschaffung einer **kleineren Waschmaschine**. Denn die Programmfunktion „1/2“ reduziert zwar den Wasser- und Stromverbrauch, nicht aber um die Hälfte.



Mehr Steckys Spartipps und gratis Soforthilfen gibt's bei unserer **kostenlosen Energiesparberatung** für Haushalte mit geringem Einkommen:

Umwelthaus Kassel

Wilhelmsstraße 2, 34117 Kassel
Telefon: 0561/7399928
info@stromsparcheck-kassel.de

www.umwelthaus-kassel.de/stromsparcheck-kassel

www.stromspar-check.de
steckys-spartipps.de
facebook.com/stromsparcheck

Durchführung durch:

 **Energie2000**
Die Energieagentur kommunal & kompetent

Mit Unterstützung von:



WERRA-MEIßNER-KREIS
Bauen, Umwelt und Gebäudemanagement



strom
spar-
check.de

Steckys Spartipp des Monats:

Hohe Waschtemperaturen: nicht immer nötig!



Sie sparen etwa die Hälfte des Stroms, wenn Sie die Wäsche **nicht bei 60 °C, sondern nur bei 40 °C** waschen. Bei 30 °C benötigt die Maschine nur noch etwa $\frac{1}{3}$ des Stroms.

Übrigens: **Kochwäsche** wird auch bei 60 °C einwandfrei sauber.



Mehr Steckys Spartipps und gratis Soforthilfen gibt's bei unserer **kostenlosen Energiesparberatung** für Haushalte mit geringem Einkommen:

Umwelthaus Kassel

Wilhelmsstraße 2, 34117 Kassel
Telefon: 0561/7399928
info@stromsparcheck-kassel.de

www.umwelthaus-kassel.de/stromsparcheck-kassel

www.stromspar-check.de
steckys-spartipps.de
facebook.com/stromsparcheck

Durchführung durch:

 **Energie2000**
Die Energieagentur kommunal & kompetent

Mit Unterstützung von:



WERRA-MEIßNER-KREIS
Bauen, Umwelt und Gebäudemanagement



strom
spar-
check.de

Steckys Spartipp des Monats:

Duschen statt Baden



Duschen **spart** im Vergleich zu einem Vollbad **etwa $\frac{2}{3}$ Wasser, Energie und Geld**. Wer allerdings

beim Duschen das Wasser länger als 10 Minuten laufen lässt, kann sogar den Wasserverbrauch eines Bades toppen.

Übrigens: bei einem Stromspar-Check erhalten Sie einen **neuen Sparduschkopf gratis!**



Mehr Steckys Spartipps und gratis Soforthilfen gibt's bei unserer **kostenlosen Energiesparberatung** für Haushalte mit geringem Einkommen:

Umwelthaus Kassel

Wilhelmsstraße 2, 34117 Kassel
Telefon: 0561/7399928
info@stromsparcheck-kassel.de

www.umwelthaus-kassel.de/stromsparcheck-kassel

www.stromspar-check.de
steckys-spartipps.de
facebook.com/stromsparcheck

Durchführung durch:

 **Energie2000**
Die Energieagentur kommunal & kompetent

Mit Unterstützung von:



WERRA-MEIßNER-KREIS
Bauen, Umwelt und Gebäudemanagement



strom
spar-
check.de

Steckys Spartipp des Monats:

Wasserspar-Armaturen



Gute Sparduschköpfe **sparen** im Vergleich zu herkömmlichen Duschköpfen **bis zu 60 % Wasser und Energie**. Und ganz ohne Komfortverlust.

Das gleiche gilt für Strahlregler an Wasserhähnen.

Übrigens: Bei einem Stromspar-Check gibt es **Sparduschkopf und Strahlregler gratis!**



Mehr Steckys Spartipps und gratis Soforthilfen gibt's bei unserer **kostenlosen Energiesparberatung** für Haushalte mit geringem Einkommen:

Umwelthaus Kassel

Wilhelmsstraße 2, 34117 Kassel
Telefon: 0561/7399928
info@stromsparcheck-kassel.de

www.umwelthaus-kassel.de/stromsparcheck-kassel

www.stromspar-check.de
steckys-spartipps.de
facebook.com/stromsparcheck

Durchführung durch:

 **Energie2000**
Die Energieagentur kommunal & kompetent

Mit Unterstützung von:



WERRA-MEIßNER-KREIS
Bauen, Umwelt und Gebäudemanagement



strom
spar-
check.de

Steckys Spartipp des Monats:

Nachttemperatur



Stellen Sie die **Heizung nachts auf 15–16°C** herunter aber nicht kühler, da das Wiederaufheizen

der Räume am nächsten Morgen sonst zu lange dauert.

Auch bei längerer Abwesenheit tagsüber sollte die Heizung heruntergedreht werden. Das spart eine Menge Heizkosten.



Mehr Steckys Spartipps und gratis Soforthilfen gibt's bei unserer **kostenlosen Energiesparberatung** für Haushalte mit geringem Einkommen:

Umwelthaus Kassel

Wilhelmsstraße 2, 34117 Kassel
Telefon: 0561/7399928
info@stromsparcheck-kassel.de

www.umwelthaus-kassel.de/stromsparcheck-kassel

www.stromspar-check.de
steckys-spartipps.de
facebook.com/stromsparcheck

Durchführung durch:

 **Energie2000**
Die Energieagentur kommunal & kompetent

Mit Unterstützung von:



WERRA-MEIßNER-KREIS
Bauen, Umwelt und Gebäudemanagement



strom
spar-
check.de

Steckys Spartipp des Monats: **Auszeit**



Licht aus – lohnt sich immer:

Schalten Sie das Licht nur in den Zimmern ein, wo Sie gerade sind. Auch dann, wenn Sie einen Raum nur für 5 Minuten verlassen.

Das Ein- und Ausschalten verursacht weder einen höheren Stromverbrauch, noch senkt es die Lebensdauer von **LED-Lampen** (gibt's übrigens beim Stromspar-Check gratis).



Mehr Steckys Spartipps und gratis Soforthilfen gibt's bei unserer **kostenlosen Energiesparberatung** für Haushalte mit geringem Einkommen:

Umwelthaus Kassel

Wilhelmsstraße 2, 34117 Kassel
Telefon: 0561/7399928
info@stromsparcheck-kassel.de

www.umwelthaus-kassel.de/stromsparcheck-kassel

www.stromspar-check.de
steckys-spartipps.de
facebook.com/stromsparcheck

Durchführung durch:

 **Energie2000**
Die Energieagentur kommunal & kompetent

Mit Unterstützung von:



WERRA-MEIßNER-KREIS
Bauen, Umwelt und Gebäudemanagement



strom
spar-
check.de

Steckys Spartipp des Monats: **Richtige Temperatur - Kühlen und Gefrieren**



Empfehlenswert und in den meisten Fällen ausreichend ist beim **Kühlschrank eine Innentemperatur von +7°C**, beim **Gefrierschrank -18°C**.

Zur besseren Kontrolle dieser Temperaturen eignet sich ein **Kühlschrankthermometer** (gibt's übrigens beim Stromspar-Check kostenlos).



Mehr Steckys Spartipps und gratis Soforthilfen gibt's bei unserer **kostenlosen Energiesparberatung** für Haushalte mit geringem Einkommen:

Umwelthaus Kassel

Wilhelmsstraße 2, 34117 Kassel
Telefon: 0561/7399928
info@stromsparcheck-kassel.de

www.umwelthaus-kassel.de/stromsparcheck-kassel

www.stromspar-check.de
steckys-spartipps.de
facebook.com/stromsparcheck

Durchführung durch:

 **Energie2000**
Die Energieagentur kommunal & kompetent

Mit Unterstützung von:



WERRA-MEIßNER-KREIS
Bauen, Umwelt und Gebäudemanagement



strom
spar-
check.de

Steckys Spartipp des Monats:

Auftauen im Kühlschrank



Lassen Sie **gefrorene Sachen im Kühlschrank auftauen**. Benutzen Sie dafür nicht den Herd oder die Mikrowelle. Sie sparen Strom. Auch wenn das länger dauert.

Stellen Sie **keine heißen oder warmen Speisen in den Kühlschrank**:
Warten Sie, bis die Sachen kalt sind.



Mehr Steckys Spartipps und gratis Soforthilfen gibt's bei unserer **kostenlosen Energiesparberatung** für Haushalte mit geringem Einkommen:

Umwelthaus Kassel

Wilhelmsstraße 2, 34117 Kassel
Telefon: 0561/7399928
info@stromsparcheck-kassel.de

www.umwelthaus-kassel.de/stromsparcheck-kassel

www.stromspar-check.de
steckys-spartipps.de
facebook.com/stromsparcheck

Durchführung durch:

 **Energie2000**
Die Energieagentur kommunal & kompetent

Mit Unterstützung von:



WERRA-MEIßNER-KREIS
Bauen, Umwelt und Gebäudemanagement



strom
spar-
check.de

Steckys Spartipp des Monats:

Schalten Sie mal richtig ab!



Fernseher, Computer & Co. verbrauchen auch nach dem Ausschalten mit der Fernbedienung noch Strom.

Benutzen Sie deshalb eine Steckdosenleiste mit Stromschalter für Ihre Geräte.

Ein Vier-Personen-Haushalt kann so **50 bis 100 € pro Jahr einsparen.**

Übrigens: **schaltbare Steckdosenleisten** gibt's beim Stromspar-Check **kostenlos!**



Mehr Steckys Spartipps und gratis Soforthilfen gibt's bei unserer **kostenlosen Energiesparberatung** für Haushalte mit geringem Einkommen:

Umwelthaus Kassel

Wilhelmsstraße 2, 34117 Kassel

Telefon: 0561/7399928

info@stromsparcheck-kassel.de

www.umwelthaus-kassel.de/stromsparcheck-kassel

www.stromspar-check.de
steckys-spartipps.de
facebook.com/stromsparcheck

Durchführung durch:

 **Energie2000**
Die Energieagentur kommunal & kompetent

Mit Unterstützung von:



WERRA-MEIßNER-KREIS
Bauen, Umwelt und Gebäudemanagement



Steckys Spartipp des Monats:

Keine Stadionbeleuchtung



Stellen Sie die **Bildschirme Ihres Fernsehers und Computers**

dunkler ein. Achten Sie auch darauf, dass sie keine direkte Sonneneinstrahlung abbekommen.

Wenn Sie die Helligkeit von Bildschirmen den Lichtverhältnissen anpassen, kann der **Stromverbrauch um über 50 % gesenkt werden.**



Mehr Steckys Spartipps und gratis Soforthilfen gibt's bei unserer **kostenlosen Energiesparberatung** für Haushalte mit geringem Einkommen:

Umwelthaus Kassel

Wilhelmsstraße 2, 34117 Kassel
Telefon: 0561/7399928
info@stromsparcheck-kassel.de

www.umwelthaus-kassel.de/stromsparcheck-kassel

www.stromspar-check.de
steckys-spartipps.de
facebook.com/stromsparcheck

Durchführung durch:

 **Energie2000**
Die Energieagentur kommunal & kompetent

Mit Unterstützung von:



WERRA-MEIßNER-KREIS
Bauen, Umwelt und Gebäudemanagement