



**Stoßlüften**



**Licht aus**



**Heizung anpassen**



**Computer aus**



**Müll vermeiden**

#### Stoßlüften:



Beachte beim Lüften folgende Faustregeln für die Stoßlüftung:

- nur 2 – 3 Minuten bei Frost
- ca. 5 Minuten bei 0 – 5°C
- 5 – 10 Minuten bei 5 – 10°C
- 10 – 15 Minuten bei 10 – 15°C

- ▶ Ein ständig gekipptes Fenster kann Energiekosten von bis zu 200 Euro pro Jahr verursachen! Wenn ein Fenster über lange Zeiträume gekippt wird, wird nicht nur die Luft ausgetauscht. Es kühlen zusätzlich die Möbel und Wände aus. Dies führt dazu, dass nachdem das Fenster geschlossen wird es lange dauert bis es wieder warm im Raum wird.
- ▶ Faustregel: Wenn der Beschlag am Fenster beim Lüften verschwunden ist, wurde gut genug gelüftet.
- ▶ **Pro Tipp: Durch Öffnen aller Türen kann in kürzester Zeit die Luft am effektivsten ausgetauscht werden.**

#### Licht aus:



- ▶ Wenn man den Raum länger als drei Minuten verlässt, sollte man das Licht ausschalten.
- ▶ Lampen mögen es, auch mal abgestaubt zu werden, dann geht nichts vom Licht verloren.
- ▶ Nutzt so gut wie möglich das Tageslicht, indem z.B. die Vorhänge komplett geöffnet werden.

#### Heizung anpassen:



- ▶ Die Thermostatstufen an einem Heizkörper ändern nicht, wie schnell es im Raum warm wird. Alle Stufen stehen für unterschiedliche Temperaturen. Erst wenn die Temperatur erreicht ist, schaltet sich der Heizkörper aus.

- \*(Sternchen): ca. 5° } Flure und Toiletten
- Stufe 1: ca. 12°C } Klassenräume
- Stufe 2: ca. 16°C }
- Stufe 3: ca. 20°C }
- Stufe 4: ca. 24°C }
- Stufe 5: ca. 28°C }

- ▶ **Aber Achtung! Das Thermostat misst die Temperatur am Heizkörper. Ist der Heizkörper durch z.B. Gardinen verdeckt, kann das Thermostat nicht die richtige Raumtemperatur messen und es kommt zu einem Wärmestau!**

### Computer aus:



- ▶ Fernseher, PCs, Soundsysteme, Drucker sowie Scanner sollten an schaltbare Mehrfachsteckdosen angeschlossen werden. Beim Ausschalten werden Energie und Kosten gespart, weil die Geräte nicht im Standby-Modus sind.
- ▶ Bildschirmschoner vermeiden, denn durch die Rechenleistung des PCs beim Aufbau des Bildes sind diese ziemlich Stromfresser.
- ▶ Im Stromsparbetrieb läuft ein Rechner immer sparsamer – den Stromsparbetrieb aktivierst du unter ‚Systemsteuerung/Energieoptionen‘.
- ▶ Bei gleicher Nutzung ist ein Laptop in der Regel wesentlich energieeffizienter als ein Desktop-PC. Ein Laptop hat nur einen Stromverbrauch von 15 Watt bzw. 22 kWh pro Jahr bei täglich vierstündiger Nutzung. Im Vergleich dazu verbraucht ein durchschnittlicher Desktop-PC bei gleicher Nutzung bis zu viermal mehr Strom (60 Watt bzw. bis zu 87 kWh pro Jahr).
- ▶ Übrigens, Gaming-Computer und dazugehörige Grafikkarten sind nicht nur in der Anschaffung teurer als andere Computer. Ihr Stromverbrauch kann bei täglich vierstündiger Nutzung jährlich zwischen 135 Euro und 170 Euro kosten.

### Müll vermeiden:



- ▶ **Butterbrot am besten in einer Dose mitbringen!**  
Butterbrotpapier wird durch den Kontakt mit Essen fettig und kann nicht mehr recycelt werden.
- ▶ Besonders schlecht ist die Benutzung von Aluminiumfolie, denn die Herstellung und das Recyceln von Aluminium sind sehr ressourcen- und energieintensiv.
- ▶ Die Trinkflasche kann auch gerne wiederverwendbar sein. Und sieht dazu auch noch viel besser aus als eine Einmalflasche 😊
- ▶ Schulblöcke und Hefte aus Recyclingpapier sparen in vielen Bereichen:  
Recyclingpapier mit dem Blauen Engel besteht zu 100 Prozent aus Altpapier. Recyclingpapier spart in der Produktion im Vergleich zu Frischfaserpapier durchschnittlich 78 Prozent Wasser und 68 Prozent Energie.

### Wasser:



- ▶ Beim Händewaschen muss während des Einseifens kein Wasser laufen.
- ▶ Kaltes Wasser reicht, denn für die Seife und dessen hygienische Wirkung, ist es egal ob das Wasser warm oder kalt ist.

### Kochen und backen im Unterricht und daheim:



- ▶ Der Kochtopf sollte nicht kleiner als das Kochfeld sein.
- ▶ Mit Deckel kochen – das spart bis zu dreimal mehr Strom.
- ▶ Nur so viel Wasser nutzen, wie wirklich nötig: Eier, Kartoffeln und Gemüse müssen nicht vollständig mit Wasser bedeckt sein, oft reichen 250 ml Wasser aus. So kann bis zu 60 Prozent Strom gespart werden.
- ▶ Backofen nicht vorheizen: Moderne Backöfen werden so schnell heiß, dass sich das Vorheizen nicht lohnt. Stromersparnis bis zu 20 Prozent.

### [bielefeld.de/bne](https://bielefeld.de/bne)

Informationen zu Bildung für nachhaltige Entwicklung, zu städtischen Aktivitäten im Themenfeld und zu lokalen Akteuren



### [bielefeld.de/energiespartipps](https://bielefeld.de/energiespartipps)

Energiesparen im Haushalt: Mit einfachen Tricks den Energieverbrauch reduzieren, Geld sparen und gleichzeitig die Umwelt schonen.



### [stadtwerke-bielefeld.de/privatkunden/service/energieberatung/energiesparen/energiespartipps](https://stadtwerke-bielefeld.de/privatkunden/service/energieberatung/energiesparen/energiespartipps)

Energiesparen im Haushalt: Die besten Tipps für den Alltag



### [stadtwerke-bielefeld.de/privatkunden/service/energieberatung/energiesparen/virtuelles-haus](https://stadtwerke-bielefeld.de/privatkunden/service/energieberatung/energiesparen/virtuelles-haus)

Energiesparen im Haushalt: Tipps und Tricks zum Strom- und Wassersparen im virtuellen Haus der Stadtwerke Bielefeld



Ein Kooperationsprojekt  
von:



Stadtwerke  
Bielefeld



Herausgegeben von:



Stadt Bielefeld  
Umweltamt



Stadt Bielefeld  
Amt für Schule  
– Bildungsbüro –

Verantwortlich für den Inhalt:  
Tanja Möller & Susanne Beckmann  
Stand: Januar 2023  
[www.bielefeld.de](http://www.bielefeld.de)