

# Sieben gute Tipps zum bewussten Umgang mit Energie

Die Energiepreise steigen und viele Menschen wissen nicht mehr, wie sie das Ganze bezahlen sollen. Dabei kann jede\*r Einzelne von uns etwas tun, um die eigenen Kosten so gering wie möglich zu halten. Denn: Energie sparen heißt Geld sparen!

Wir als SoVD und Paritätischer Wohlfahrtsverband in Niedersachsen wissen nur zu gut, dass es in betroffenen Haushalten oftmals nicht die finanziellen Mittel gibt, um neue und besonders energiesparende Haushaltsgeräte zu kaufen. Deshalb haben wir für Sie ein paar Tipps zusammengetragen, wie Sie einfach und ohne viel Aufwand Ihren Energieverbrauch senken können.



## Standby-Modus vermeiden

Viele Geräte laufen im Standby-Modus, wenn sie nicht genutzt werden. Das gilt zum Beispiel für Fernseher, Spielekonsolen oder Receiver. Deshalb: Nehmen Sie sie am besten komplett vom Netz.



## Ladekabel raus aus der Steckdose

Ladekabel für Handys, Tablets oder Laptops ziehen auch Strom, wenn sie gerade nicht in Betrieb sind. Wird Ihr Gerät gerade nicht aufgeladen, ziehen Sie den Stecker aus der Dose.



## Wäsche möglichst bei 30 statt 40 Grad waschen

Damit kann der Energieverbrauch um bis zu 40 Prozent gesenkt werden und ist bei normal verschmutzter Wäsche problemlos möglich.



## Haushaltsgeräte mit Vernunft nutzen

Nutzen Sie zum Aufwärmen die Mikrowelle und zum Erhitzen von Wasser den Wasserkocher. Auch der Backofen muss nicht vorgeheizt werden.



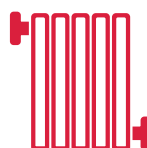
## Stoßlüften statt Fenster auf Kipp

So wird die verbrauchte Luft ausgetauscht, ohne dass ein ständiger Wärmeverlust entsteht.

**-1°**

## Im Winter Raumtemperatur um ein Grad senken

Schon die Absenkung der Temperatur um ein Grad spart etwa sechs Prozent Heizkosten.



## Heizkörper nicht mit Möbeln oder Vorhängen verdecken

Ansonsten kann die Wärme nicht zirkulieren und das Heizen wird erschwert.

Energiesparen ist wichtig. Aber die Politik muss auch diejenigen schützen, die nicht mehr sparen können, da sie sich eh schon stark einschränken. Ein Grundbedarf an Energie muss daher im Rahmen der staatlichen Daseinsvorsorge für alle abgesichert und garantiert werden. Zugleich ist auch eine Entlastung dringend nötig für die Menschen, die durch die hohen Preise in finanzielle Schwierigkeiten geraten. Wir haben ganz konkrete Forderungen an die niedersächsische Landesregierung, wie das jetzt angegangen werden muss. Wir machen uns dafür stark, damit schnell gehandelt wird und bei den Bürger\*innen auch eine spürbare Entlastung ankommt.

### **Energiepreise deckeln**

Egal, ob Strom, Gas oder Öl: Es muss gewährleistet sein, dass alle sich den Grundbedarf an Energie leisten können. Auch der Zugang zu sozialen Einrichtungen muss gesichert sein. Es darf nicht sein, dass Bürger\*innen nicht wissen, wie sie Heiz- und Stromkosten zahlen sollen. Mit einem Energiepreis-Deckel wären die Kosten für einen Grundverbrauch gesichert. Wer darüber liegt, muss für den Mehrverbrauch höhere Preise zahlen. Energie sparen lohnt sich also weiterhin!

### **Keine Energiesperren**

Angesichts der derzeitigen Situation muss die Politik dafür sorgen, dass Mieter\*innen vor Kündigung geschützt sind und dass Kund\*innen bei unbezahlten Rechnungen nicht gleich der Strom oder das Gas abgedreht werden kann. Dabei reicht es nicht, die Sperren einfach nur auszusetzen. Es muss eine langfristige Lösung für Betroffene geben.

### **Hilfe durch einen Notfallfonds**

Die Landesregierung muss einen Notfallfonds für die Bürger\*innen einrichten, die enorme Nachzahlungen leisten müssen oder die derzeitigen Energiepreise nicht mehr stemmen können. Auf Antrag muss es dann eine entsprechende finanzielle Unterstützung geben.

## **Sie haben noch Fragen? Wir sind gerne für Sie da!**

Paritätischer Wohlfahrtsverband  
Niedersachsen e.V.  
Gandhistr. 5a  
30559 Hannover  
Tel. 0511 52486-0  
landesverband@paritaetischer.de  
www.paritaetischer.de

SoVD-Landesverband  
Niedersachsen e.V.  
Herschelstr. 31  
30159 Hannover  
Tel. 0511 70148-0  
info@sovd-nds.de  
www.sovd-nds.de