

# Nachhaltig und effizient nutzen – Strom

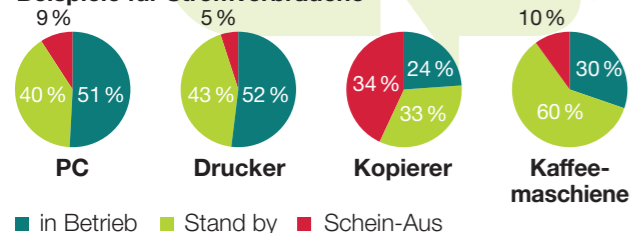
## Wie wir Energie einsparen können

Die Effizienz elektrischer Geräte ist in den letzten Jahren kontinuierlich gestiegen. Damit aus den Optimierungen auch Energieeinsparungen folgen, sollte diese höhere Effizienz nicht durch ein Mehr an Technik zunichte gemacht werden. Ein gezielter Austausch alter Geräte und eine bewusste Nutzung bilden die Grundlage, den Strombedarf zu senken – im Büro wie auch daheim.

## Versteckten Stand-by-Verbrauch senken

Auch vermeintlich ausgeschaltete Geräte verbrauchen Strom. Typische Beispiele sind Drucker, Kopierer, PC und Monitor, Kaffeemaschinen oder Fernseher.

### Beispiele für Stromverbräuche



### Tipps für die Teeküche und das Büro:

- ✓ Kaffeemaschine, Kopierer und PC nur bei Bedarf anlassen
- ✓ Licht beim Verlassen der Räume ausschalten
- ✓ Steckerleisten mit Schalter und Zeitschaltuhren nutzen
- ✓ Bildschirmschoner vermeiden, Monitor ausschalten

## Diakonisches Werk Schweinfurt e. V.

Gymnasiumstraße 16  
97421 Schweinfurt

☎ 09721 2087-0  
☎ 09721 2087-120  
✉ [geschaeftsstelle@diakonie-schweinfurt.de](mailto:geschaeftsstelle@diakonie-schweinfurt.de)  
🌐 [www.diakonie-schweinfurt.de](http://www.diakonie-schweinfurt.de)  
f [www.facebook.com/DiakonieMainRhoen](https://www.facebook.com/DiakonieMainRhoen)  
📷 [www.instagram.com/diakoniemainrhoen](https://www.instagram.com/diakoniemainrhoen)

### Geschäftsführer:

Carsten Bräumer

### Bankverbindung und Spendenkonto:

Diakonisches Werk Schweinfurt  
Sparkasse Schweinfurt  
BIC: BYLA DEM1 KSW  
IBAN: DE48 7935 0101 0000 0025 35

Diakonie  
Schweinfurt

Diakonie  
Kitzingen

Diakonie  
Bad Neustadt

Diakonie  
Bad Kissingen

Diakonie  
Markt Einersheim

Diakonie  
Lauertal

# ENERGIE- SPAREN IM JOB UND ZUHAUSE



TIPPS UND ANREGUNGEN

Stand: Oktober 2022

# Packen wir es gemeinsam an!

## Liebe Mitarbeiterinnen, liebe Mitarbeiter,

Energiesparen ist im Moment in aller Munde. Es wird davon gesprochen, Häuser zu renovieren und Kraftwerke umzubauen und lauter solche Dinge. Mir geht es dann so, dass ich eigentlich abschalte. Denn vieles kann ich so schnell und einfach nicht und manches liegt vollkommen außerhalb unserer Macht. Dabei ist es gar nicht so schwer, selbst seinen Beitrag zu leisten. Manches geht sogar ganz einfach.

Dieser Flyer soll eine Hilfestellung für die Arbeit und zuhause sein, wie jede und jeder von uns mit ganz wenigen Schritten seinen/ihren Beitrag leisten kann. Und – man glaubt es kaum, aber es stimmt – mit diesen einfachen Schritten kann man schon 10 % Energie und damit bares Geld einsparen. Bei der Arbeit und zuhause. Mich hat das begeistert. Machen Sie mit?

Das löst zwar nicht das ganze Problem, aber ist ein Anfang und einer, den wir machen können.

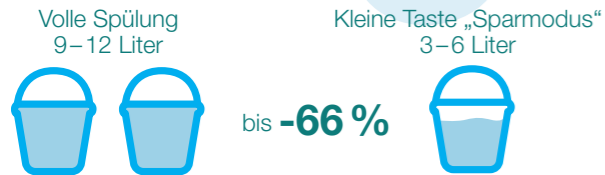
Ihr  
Carsten Bräumer



# Wasser – unser wertvollstes Gut

Wir verbrauchen 120–190 Liter Trinkwasser pro Tag – einen großen Teil davon können wir durch unser Verhalten sparen.

## Spartaste bei Toilettenspülungen nutzen!



Lieber Duschen statt Baden und dabei die Temperatur runterdrehen: warm (36 °C) anstatt heiß!



Kürzer Duschen (5 Min.) und beim Einseifen das Wasser kurz abstellen!



Hände öfter mit kaltem Wasser waschen!



## Tipps für einen sparsamen Umgang:

- ✓ Wasserhähne und Duscharmaturen richtig abdrehen
- ✓ beim Einseifen Wasserhahn zudrehen
- ✓ Temperatur runterdrehen
- ✓ Hände mit kaltem Wasser waschen
- ✓ Einbau von Perlatoren
- ✓ Duschköpfe gegen wassersparende Modelle tauschen
- ✓ Regenwasser in Regentonnen zum Gießen sammeln



# Passend beleuchten

## Auch Licht verbraucht Energie

Mit der Wahl der richtigen Leuchtmittel und mit der richtigen Helligkeit für unterschiedliche Tätigkeiten lässt sich Energie sparen. LEDs sind heutzutage gleichermaßen günstig in der Anschaffung wie effizient im Verbrauch gegenüber früheren Modellen. Eine Umstellung auf LED-Beleuchtung macht sich meist schon nach einem Jahr bezahlt.

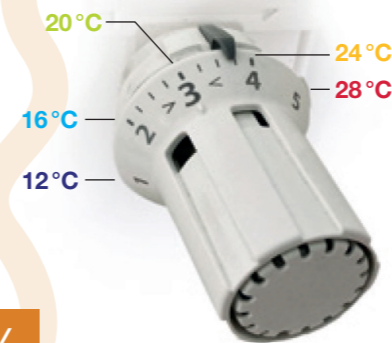
## Tipps für die passende Beleuchtung:

- ✓ auf LED umrüsten
- ✓ Licht ausschalten beim Verlassen des Raumes oder sobald es draußen hell genug ist – Leuchtmittel halten häufiges Ein- und Ausschalten heutzutage aus.

# Clever heizen

Der Wärmeenergieverbrauch macht ca. **80 Prozent des Energieverbrauches** von Gebäuden aus – **Heizen bietet daher das größte Sparpotential.**

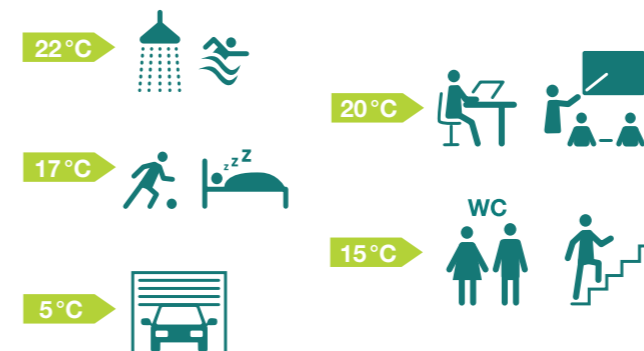
Gewusst, wie: Die Zahlen auf dem Thermostat stehen für bestimmte Raumtemperaturen. Das Ventil bleibt so lange voll geöffnet, bis die gewünschte Temperatur erreicht ist. Es wird also nicht schneller warm, wenn man eine höhere Temperatur einstellt. Hier kann man durch **an-gemessenes Verhalten viel sparen.**



**-1 °C = -6 %**

Eine um 1 °C geringere Raumtemperatur entspricht 6% weniger Energieverbrauch.

## Optimale Raumtemperaturen in der Heizsaison

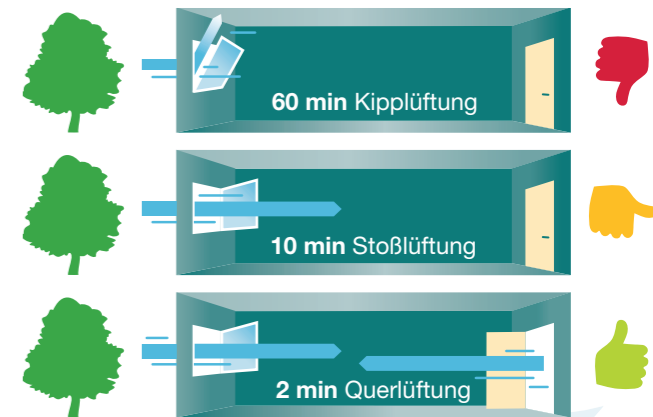


## Tipps zum Kosten sparen beim Heizen:

- ✓ optimale Raumtemperaturen einhalten
- ✓ Thermostat beim Lüften abdrehen
- ✓ Räume generell geschlossen halten
- ✓ für angenehmeres Raumempfinden passend bekleiden
- ✓ Heizkörper nicht zustellen oder verdecken
- ✓ Raumthermometer aufstellen, diese zeigen die tatsächliche Raumtemperatur

# Richtig lüften

Gekippte Fenster führen zu Wärmeverlusten, schaffen aber keinen ausreichenden Luftwechsel. **Schnelle Querlüftung** vermeidet Wärmeverluste, Schimmel- und Algenbildung und spart Geld.



In geschlossenen Räumen steigt die CO<sub>2</sub>-Konzentration schnell an. Das führt zu schlechter Luftqualität. Lüften Sie in einem 2-Personen-Büro von 16 m<sup>2</sup> alle 90 Minuten.