



Hansestadt Lüneburg

Was jetzt hilft, Gas & Strom zu sparen.

Energiespartipps 2022/23

#lüneburg
steht
zusammen



Sparsam heizen, aber wie?

Wer wohnt, verbraucht Energie – und den mit Abstand größten Teil verbraucht die Heizung. Angesichts stark gestiegener Gas-, Strom- und Ölpreise werden die Kosten dafür in diesem Winter alle belasten: Durch kluges Heizen und gezielte Maßnahmen zum Energiesparen lassen sich die Heizkosten dennoch wirksam senken!

- 1. Umgang mit den Heizgeräten 4**
- 2. Die richtige Temperatur 6**
- 3. Wärmeverluste verhindern 8**

Umgang mit den Heizgeräten



Vorlauftemperatur (= Heizwassertemperatur) herunterregeln. Zum Einstellen der neuen Temperatur wendet man sich am besten an einen Fachbetrieb.

Bedienungsanleitung der Heizung nach Einsparmöglichkeiten durchsuchen. Oft lassen sich Eco- und/oder Zeitschalt-Funktionen programmieren, z. B. für nachts – von Hand, mit Funk-Thermostaten oder Thermostaten, die sich über eine App steuern lassen.

Heizkörper regelmäßig entlüften: Mit einem speziellen Entlüfterschlüssel wird über das Entlüftungsventil die Luft aus dem Heizkörper gelassen. Dabei sollte vorher und hinterher der Druck geprüft und ggf. Wasser nachgefüllt werden. Mieter sollten sich dafür an den Vermieter bzw. die Hausverwaltung wenden.

Heizanlage jährlich warten lassen. Nach Ende der Heizperiode wird auf Sommerbetrieb umgestellt.



Die richtige Temperatur



Räume unterschiedlich heizen. Im Bad darf es etwas wärmer sein und in der Küche kühler, weil dort auch Backofen, Herd, Spülmaschine und Kühlschrank Wärme abgeben. Als angemessene Schlafzimmertemperatur gelten nachts 16 bis 18 Grad Celsius.

Bei einem handelsüblichen Thermostat entspricht Stufe 2 etwa 16 Grad Celsius, Stufe 3 etwa 20 und Stufe 4 etwa 24 Grad. Pro Grad weniger lassen sich ca. 6 Prozent Heizkosten einsparen.

Achtung: Ungenutzte Zimmer nicht unter 15 Grad auskühlen lassen, damit kein Schimmel entsteht. Das Umweltbundesamt empfiehlt, die Temperatur in Wohn- und Arbeitsräumen nachts um höchstens 5 Grad Celsius abzusenken. Anderenfalls wird unnötig viel Energie benötigt, um die Räume wieder neu zu erwärmen.



Wärmeverluste verhindern



Heizungsrohre dämmen, z. B. in Kellerräumen.

So geben sie da, wo weniger Wärme benötigt wird, auch weniger ab. Passendes Material gibt's im Baumarkt.

Heizkörper nicht mit Möbeln zustellen. Sie sollten möglichst frei stehen, um Wärme gut an den Raum abgeben zu können.

Isoliermaterial ggf. direkt hinter der Heizung anbringen – das verringert den Wärmeverlust über die Außenwände. Dämmmatten, z. T. selbstklebend, sind z. B. im Baumarkt erhältlich.

Heizungen regelmäßig (auch innen) entstauben, so heizen sie noch besser.

Dichtungen an älteren Türrahmen und Fenstern überprüfen und ggf. mit Dichtprofilen (Baumarkt) ausrüsten.

Richtig lüften. Stoßlüften ist deutlich effektiver als gekippte Fenster: Am besten Fenster täglich für einige Minuten vollständig öffnen und vorher den Heizregler herunterdrehen.

Heizlüfter und Infrarotheizungen sparsam einsetzen. Sie sind teuer im Verbrauch und dazu oft nicht besonders effektiv.

Fenster zusätzlich isolieren. Rollläden z. B. sorgen dafür, dass die Raumwärme nachts besser gehalten wird. Selbst zugezogene Vorhänge helfen, wenn sie nicht direkt vor dem laufenden Heizkörper hängen.

Perlator im Bad einsetzen. Ein Perlator sitzt direkt dort, wo das Wasser aus dem Hahn fließt. Er mischt das Wasser mit Luft und hilft so, Wasser und Energie zu sparen. Wird weniger Warmwasser gebraucht, muss auch weniger mit Strom oder Gas erhitzt werden. Ein **Energiesparduschkopf** in der Armatur funktioniert ähnlich und begrenzt den Wasserdurchfluss beim Duschen. Beides ist überall dort erhältlich, wo es Badarmaturen oder -zubehör gibt.





Strom sparen, aber wie?

Auch Stromkosten lassen sich spürbar senken. Es hilft zu wissen, wie Geräte sparsam und durchdacht zu benutzen sind – und auf welche Geräte man sogar ganz verzichten könnte.

- 1. Umgang mit den Elektrogeräten 12**
- 2. Stromfluss sinnvoll regeln 14**
- 3. Die Beleuchtung 15**

Umgang mit Elektrogeräten



Den eigenen Verbrauch mit einem Strommessgerät ermitteln: Es wird an der Steckdose angeschlossen und sitzt zwischen der Steckdose und dem Endgerät (z. B. der Waschmaschine oder dem Computer). Ein Strommessgerät gibt's kostenlos zum Ausleihen im [Avacon DialogCenter](#) oder für ca. 15 Euro im Handel.

Alte Geräte austauschen. Nicht selten ziehen diese im Vergleich zu neuen Modellen extrem viel Strom: So verbraucht z. B. ein alter Kühlschrank rund 300 kWh, ein neuer mit Energieeffizienzklasse A+++ gerade mal die Hälfte. Moderne Waschmaschinen und Geschirrspülgeräte verfügen außerdem über sinnvolle Energiesparprogramme.

Kleine Elektrogeräte hinterfragen. Sind der elektrische Dosenöffner, die Brotschneidemaschine und der Handstaubsauger für die Krümel wirklich unentbehrlich?

Waschmaschine und Geschirrspüler immer voll beladen und Temperatureinstellung checken. Oft reichen zum Wäschewaschen 30 oder 40 statt 60 oder 90 Grad.



Wäschetrockner meiden. Sie verbrauchen reichlich Strom – auf der Leine wird's auch trocken.

Kühlschrank richtig platzieren, d. h. nicht neben den Herd oder an einen sehr sonnigen Platz stellen. Kühlschranktür nach dem Öffnen immer schnell wieder fest schließen.

All-in-One-Geräte zum Arbeiten wählen (wie z. B. einen Drucker, der auch faxen und kopieren kann). Sie verbrauchen unterm Strich weniger Energie.

Töpfe passend zur Plattengröße wählen, wenn ein E-Herd genutzt wird: Ist der Topf zu klein, geht Wärme verloren. Ist er zu groß, braucht er zuviel Energie zum Erhitzen.

Wasser besser im Wasserkocher erhitzen als auf dem Herd, das ist deutlich energiesparender.

Stromfluss sinnvoll regeln



2

Standby-Modus reduzieren. Alles, was mit dem Stromnetz verbunden ist, verbraucht Energie, auch wenn das Gerät selbst gerade nicht in Betrieb ist. So gehört z. B. das Ladegerät eines Smartphones zu den größten Stromfressern dieser Kategorie! Nur wer den Stecker aus der Steckdose zieht, stoppt den Verbrauch komplett. Eine bequeme Alternative sind Steckdosenleisten mit Schalter.

Mit cleveren Steckdosen Strom sparen. Durch eine Mehrfachsteckdose mit Kippschalter lassen sich Geräte wie Computer und Drucker gleichzeitig ein- und ausschalten. Eine Master-Slave-Steckdosenleiste dagegen schaltet mit dem Hauptgerät (Master-Stecker) gleichzeitig weitere Geräte (Slave-Stecker) ab und versorgt die Slave-Stecker nur mit Strom, wenn auch das Gerät am Master-Stecker aktiviert ist. Intelligente Steckdosen wiederum erkennen „schlummernde“ Geräte und trennen sie automatisch vom Strom.

Die Beleuchtung



3

Alte Glühbirnen austauschen und durch moderne LED-Lampen ersetzen. Die sparen im Vergleich bis zu 85 Prozent Strom und haben eine viel höhere Lebensdauer.

Licht ausschalten, wenn keiner im Raum ist. Wenn man's leicht vergisst, helfen Bewegungsmelder und Abschaltautomatiken – z. B. im Flur und im Gäste-WC – auf stromsparende Art und Weise.

Dimmer einbauen: Sie sorgen für gemütliche Stimmung und drosseln gleichzeitig den Stromverbrauch. Achtung: Nicht alle LED-Lampen sind zum Dimmen geeignet. Deshalb sollten man beim Kauf darauf achten, dass Dimmer und Leuchtmittel zueinander passen.



Hilfe & Beratung in Lüneburg

Mittlerweile gibt es in der Stadt ein breites Angebot für fast jedes Anliegen – vom Energiesparen bis zur finanziellen Hilfe. Hier finden Sie eine Auswahl nützlicher Adressen.

Zum Energiesparen


Verbraucherzentrale Niedersachsen

Sie informiert und berät in verschiedenen Bereichen über die Rechte und Pflichten als Verbraucher*in.

 Verbraucherzentrale Beratungsstelle Lüneburg
Schröderstraße 16, 21335 Lüneburg
Tel. 04131 / 44957
www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de


Deutscher Mieterbund Lüneburg e. V.

Er vertritt die Interessen von Mieter*innen, berät und informiert. Mitglieder erhalten einige kostenlose Services wie Überprüfungen der Heiz- und Nebenkostenabrechnungen.

 Büro Mieterbund Lüneburg
Untere Schrankenstraße 20, 21335 Lüneburg
Tel. 04131 / 42396
info@mieterbund-lueneburg.de
www.mieterbund-lueneburg.de

Avacon DialogCenter

Hier beraten Avacon Mitarbeiter*innen zum Energiesparen zuhause. Zudem können Energiemessgeräte kostenlos ausgeliehen werden.

 Avacon DialogCenter Lüneburg
Kuhstraße 5, 21335 Lüneburg
Tel. 04131 / 2237096
DialogCenter-lueneburg@avacon.de
www.avacon.de/lueneburg

Ratsbücherei Hansestadt Lüneburg

Gemeinsam mit der Klimaschutzagentur bieten viele Büchereien im Landkreis „Energiepakete“ mit Energiemessgeräten zum Ausleihen an.

Hauptstelle Ratsbücherei Lüneburg
Am Marienplatz 3, 21335 Lüneburg
Tel. 04131 / 3093609

 Stadtteilbücherei Kaltenmoor
Graf-Schenk-von-Stauffenberg-Straße 1, 21337 Lüneburg
Tel. 04131 / 3093800
www.hansestadt-lueneburg.de


Kostenloser Stromsparcheck

Teilnehmen kann, wer Arbeitslosengeld II, Sozialhilfe oder Wohngeld erhält, eine geringe Rente oder Kinderzuschlag bekommt oder ein Einkommen unter dem Pfändungsfreibetrag bezieht.

 www.stromspar-check.de

Innung für Sanitär- und Heizungstechnik

Hier kann online ein Termin zur Heizungswartung vereinbart werden.

 Innung Klempner-, Sanitär- und Heizungstechnik Lüneburg
Stadtkoppel 10, 21337 Lüneburg
Tel. 04131 / 73610
kh@handwerk-lueneburgerheide.de
www.shk-ig.de

Hilfe & Beratung in Lüneburg



Wenn Unterstützung gebraucht wird

Sozialamt

Ob Grundsicherung, Wohngeld, Heizkostenzuschüsse oder anderes: Wer in der Hansestadt wohnt, kann hier finanzielle Hilfen beantragen.



Sozialamt der Hansestadt Lüneburg
Rathaus / Am Ochsenmarkt 1, 21335 Lüneburg
Tel. 04131 / 3094477
www.hansestadt-lueneburg.de

Sozialverband Lüneburg-Lüchow

Im Beratungszentrum informieren und beraten Sozialarbeiter*innen zu verschiedenen finanziellen und gesundheitlichen Themen.



SoVD-Beratungszentrum Lüneburg
Bei der Ratsmühle 18, 21335 Lüneburg
Tel. 04131 / 240211
info.lueneburg@sovnd-nds.de
www.sovd-lueneburg.de

Lüneburger Tafel e.V.

Reicht das Geld trotz staatlicher Hilfen nicht aus, kann man hier einen Ausweis für die Lebensmittel der Tafel beantragen.



Lüneburger Tafel e.V.
Ausgabestelle und Büro, Im Tiefen Tal 64, 21339 Lüneburg
Tel. 04131 / 402180
www.lueneburger-tafel.de

AWO Umsonstladen

Hier können saubere, gut erhaltene Dinge abgegeben werden, die andere gerade dringend brauchen: z. B. Hausrat, Bücher, Kinderspielzeug, Bettwäsche, Gardinen, Handtücher.
(Kein Laden für Händler!)



AWO Umsonstladen
St. Stephanus-Passage 21, 21335 Lüneburg
Tel. 04131 / 721426
www.awo-lueneburg.de

Bundesfinanzministerium

Auf der offiziellen Seite wird stets aktuell über staatliche Entlastungspakete und andere bundesweite finanzielle Maßnahmen informiert.



www.bundesfinanzministerium.de

Zur Vorbereitung auf eine Notsituation

Bundesamt für Bevölkerungsschutz

Hier gibt es wertvolle Tipps, mit welchen Maßnahmen man sich auf Situationen wie z. B. einen Stromausfall vorbereiten kann.



www.bbk.bund.de

#lüneburg steht zusammen

Aktuelle Informationen zur
Energieversorgung in Lüneburg
gibt's unter

www.lüneburg-steht-zusammen.de



Hansestadt Lüneburg

Hansestadt Lüneburg
Am Ochsenmarkt 1
21335 Lüneburg

avacon

Avacon Netz GmbH
Lindenstraße 45
21335 Lüneburg

**Ein gemeinsames Projekt der
Hansestadt Lüneburg und Avacon.**