

## NUTZEN SIE ÖKO-STROM

Öko-Strom bedeutet, dass der Strom nur aus Wind, Wasser, Sonne oder Biomasse gemacht wird. Biomasse sind zum Beispiel Reste von Pflanzen, wie Mais oder Stroh. Durch Öko-Strom entsteht viel weniger CO<sub>2</sub>.

Schließen Sie einen Vertrag mit einem Unternehmen für Öko-Strom. Wenn Sie schon einen Vertrag mit einem Unternehmen für Strom haben, können Sie diesen Vertrag kündigen. Dann können Sie mit einem Unternehmen für reinen Öko-Strom einen neuen Vertrag machen. Das Unternehmen für Öko-Strom hilft Ihnen bei dem Wechsel. Wahrscheinlich sparen Sie sogar Geld, wenn Sie sich für Öko-Strom entscheiden.

Wählen Sie ein Unternehmen, das 100 Prozent Öko-Strom liefert und keine Mischung aus Öko-Strom und Strom aus Kohle oder Atomkraft.

## SPAREN SIE STROM MIT DEN RICHTIGEN LAMPEN

Kaufen Sie LED-Lampen und Energiespar-Lampen. Diese Lampen verbrauchen besonders wenig Strom. Es gibt sie in unterschiedlichen Formen. Achten Sie beim Kauf darauf, welche Lebensdauer eine Lampe hat. Die Lebensdauer einer Lampe steht auf der Verpackung. Sie zeigt an, wie viele Stunden eine Lampe leuchten kann. Schalten Sie das Licht immer aus, wenn niemand mehr in dem Raum ist. Mit diesen Tipps sparen Sie Strom und Geld.



# Der Nachhaltige Warenkorb

Unter [www.nachhaltiger-warenkorb.de](http://www.nachhaltiger-warenkorb.de) erfahren Sie alles Wichtige über nachhaltigen Verbrauch. Nachhaltig verbrauchen bedeutet: Wir sollen der Natur nicht mehr wegnehmen, als wir ihr zurück geben können. Wir sollen zum Beispiel nur so viele Bäume fällen, wie auch nachwachsen können. Wenn wir uns nachhaltig verhalten, geht es uns in der Zukunft gut und der Natur auch. Auf der Homepage finden Sie viele Informationen, zum Beispiel über nachhaltiges Reisen und nachhaltige Kleidung.

## IMPRESSUM

### Herausgeber:

RENN.süd, Regionale Netzstellen Nachhaltigkeitsstrategien:

LUBW Landesanstalt für Umwelt Baden-Württemberg,  
Griesbachstr. 1, 76185 Karlsruhe

LBE Bayern e. V., Sandstr. 1, 90443 Nürnberg

### Konzeption, Text und Redaktion:

Rat für Nachhaltige Entwicklung, imug Institut für  
Markt-Umwelt-Gesellschaft e. V.,  
MediaCompany – Agentur für Kommunikation GmbH

### Gestaltung:

MediaCompany – Agentur für Kommunikation GmbH

**Stand:** September 2019

**Bilder:** Rat für Nachhaltige Entwicklung/Christof Rieken,  
© Signets bei den jeweiligen Organisationen

**Quellen:** Angaben zu den Quellen finden sich unter  
[www.nachhaltiger-warenkorb.de](http://www.nachhaltiger-warenkorb.de).

[kontakt@nachhaltiger-warenkorb.de](mailto:kontakt@nachhaltiger-warenkorb.de)

 [@nachhaltigjetzt](https://twitter.com/nachhaltigjetzt)

 [facebook.com/nachhaltigerwarenkorb](https://facebook.com/nachhaltigerwarenkorb)

## Strom und Heizen

**Der Nachhaltige Warenkorb:**  
Ratgeber für umweltbewussten  
und sozialen Konsum





# Strom und Energie sparen

Wir verbrauchen viel Energie beim Heizen und viel Strom. Dabei entsteht CO<sub>2</sub>. CO<sub>2</sub> ist ein Gas. Zu viel CO<sub>2</sub> verändert das Klima. Außerdem sind Strom und Energie teuer. Wenn Sie weniger Strom verbrauchen und weniger heizen, sparen Sie auch Geld.

In dieser Broschüre erfahren Sie, wie Sie Energie beim Heizen und Strom sparen können.

## SPAREN SIE ENERGIE BEIM HEIZEN

Stellen Sie die Heizung nicht auf die höchste Stufe. Wenn Sie die Heizung etwas niedriger einstellen, sparen Sie schon Energie und Geld. Im Wohnzimmer sind 20 bis 22 Grad Celsius genug. Im Schlafzimmer sind 17 bis 18 Grad Celsius genug. Es sollte in Ihrer Wohnung aber nicht kälter werden. Sonst kann Schimmel entstehen. Wenn Sie die Temperatur nachts stark herunter stellen, müssen Sie am Morgen viel aufheizen. Das Aufheizen kostet viel Energie. Deshalb sollten Sie die Temperatur in der Nacht höchstens um 5 Grad Celsius senken.

Bei manchen Heizungen gibt es Thermostate. Sie sorgen dafür, dass es in der Wohnung immer gleich warm ist. Drehen Sie das Thermostat nicht auf die höchste Stufe. Die Heizung wird dadurch nicht schneller warm. Stellen Sie das Thermostat am besten auf Stufe 3. Das sind ungefähr 20 Grad Celsius.



## HALTEN SIE IHRE WOHNUNG WARM

Wenn die Wärme lange in Ihrer Wohnung bleibt, müssen Sie weniger heizen. So bleibt Ihre Wohnung lange warm:

- Lassen Sie nachts die Rollos der Fenster herunter oder ziehen Sie einen dicken Vorhang vor die Fenster. Denn durch die Fensterscheiben geht viel Wärme verloren.
- Die Heizung muss frei sein. Hängen Sie nichts vor die Heizung und stellen Sie nichts vor die Heizung. Sonst kommt die Wärme nicht ins Zimmer.
- Beim Kippen der Fenster geht viel Wärme aus der Wohnung verloren. Es ist besser, wenn Sie alle Fenster für 5 Minuten weit

öffnen. Dann kommt frische Luft in die ganze Wohnung. Schließen Sie danach wieder alle Fenster. Damit sparen Sie auch Energie.



## KAUFEN SIE GERÄTE, DIE WENIGER STROM VERBRAUCHEN

Geräte, die weniger Strom verbrauchen heißen stromsparende Geräte. Sie sind oft etwas teurer, aber sie brauchen dafür weniger Strom. Lassen Sie die Geräte nicht im Stand-by-Modus. Beim Stand-by-Modus leuchtet noch irgendwo am Gerät eine kleine Lampe. Das Gerät verbraucht dann noch Strom. Schalten Sie die Geräte besser ganz aus, oder ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose. Dann verbraucht das Gerät gar keinen Strom mehr.

## NUTZEN SIE ÖKOLOGISCHE SUCHMASCHINEN IM INTERNET

Wenn Sie im Internet etwas suchen, verbrauchen Sie auch Strom. Denn Ihre Suche wird von großen Computern in einem Rechenzentrum verarbeitet. Diese großen Computer brauchen viel Strom. Manche Suchmaschinen arbeiten mit Öko-Strom, zum Beispiel Ecosia, gexsi, Goodsearch oder Treehoo. Nutzen Sie diese Suchmaschinen, um etwas im Internet zu finden.

## AUF DIESE SIEGEL ACHTEN

Unternehmen, die 100 Prozent Öko-Strom liefern, haben dieses Siegel.

