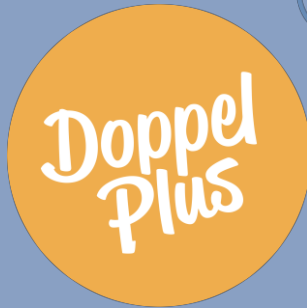
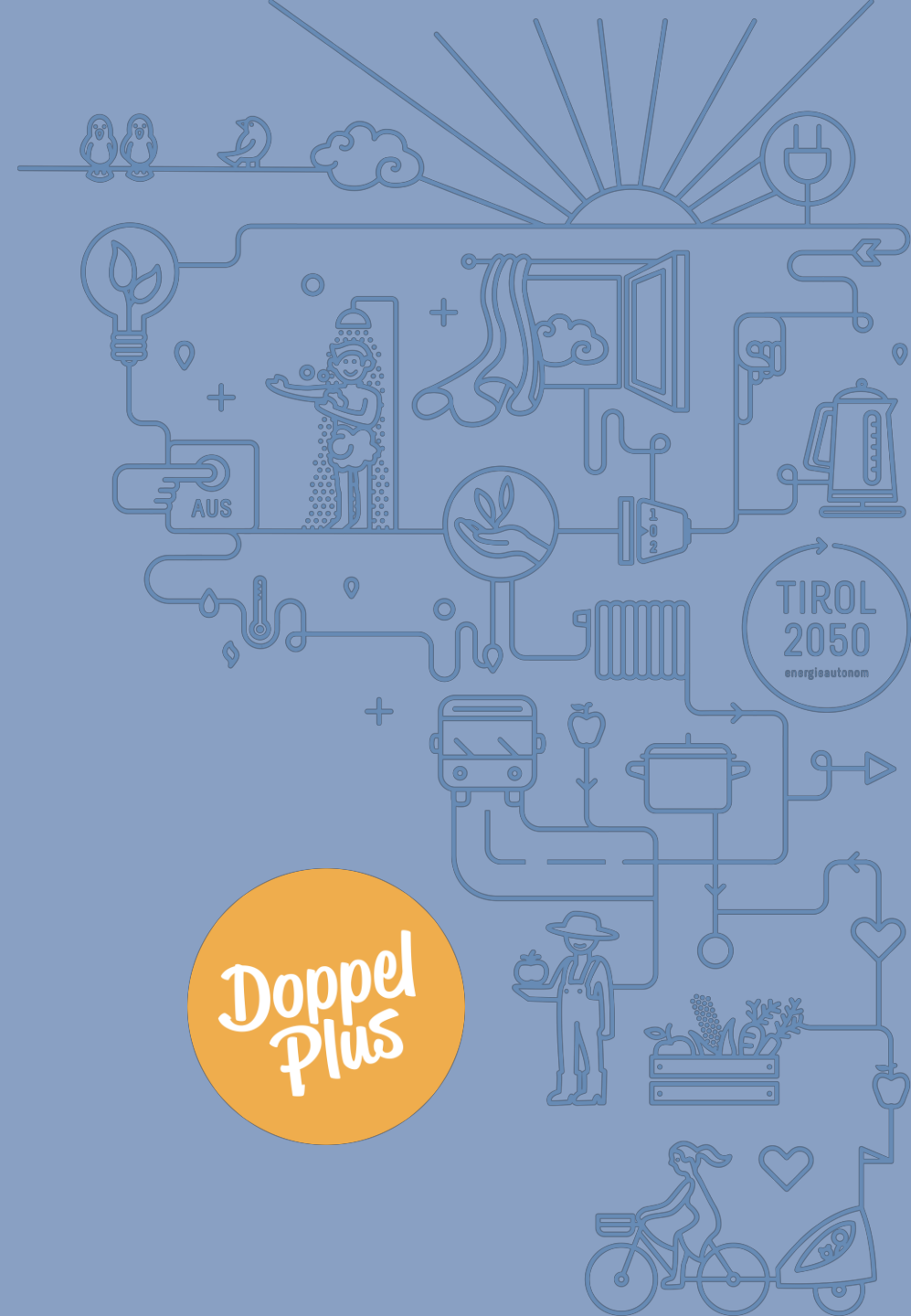


*DoppelPlus – gemeinsam  
Energie sparen, Geld sparen  
und das Klima schützen*

# Energie- & Klimacoaching

*Was kann ich selbst, rund um den Bereich  
Nutzungsverhalten, machen?*



Empfehlungen zum Thema Strom



- 1 NICHT MIT STROM HEIZEN
- 2 STANDBY-MODUS VERMEIDEN
- 3 EFFIZIENTER UMGANG MIT DEM PC
- 4 LADEGERÄTE AUSSTECKEN
- 5 AKKUS STATT BATTERIEN VERWENDEN
- 6 AUF STROMFRESSER VERZICHTEN

## Nicht zusätzlich mit Strom heizen

- + Strom ist der teuerste Energieträger.
- + Vermeiden Sie bestmöglich eine Zusatzheizung mit Strom.



- 1 NICHT MIT STROM HEIZEN
- 2 STANDBY-MODUS VERMEIDEN
- 3 EFFIZIENTER UMGANG MIT DEM PC
- 4 LADEGERÄTE AUSSTECKEN
- 5 AKKUS STATT BATTERIEN VERWENDEN
- 6 AUF STROMFRESSER VERZICHTEN

## Standby-Modus vermeiden

- + Viele Geräte benötigen auch im ausgeschalteten Zustand Strom.
- + Manche Geräte benötigen mehr Energie im Standby-Modus als im Betrieb.
- + Ist im ausgeschalteten Zustand ein LCD-Display oder eine andere Lichtquelle zu sehen, kann das Gerät mit einer Fernbedienung eingeschaltet werden oder produziert das Gerät Wärme, so benötigt es auch Energie.
- + Nehmen Sie diese Geräte vollkommen vom Netz . Benützen Sie dafür den vorhandenen Netzschalter oder eine separate schaltbare Steckerleiste.
- + Beispiele für Geräte mit Standby-Modus sind: Fernseher, Unterhaltungselektronik, Computer, Modem.



- 1 NICHT MIT STROM HEIZEN
- 2 **STANDBY-MODUS VERMEIDEN**
- 3 EFFIZIENTER UMGANG MIT DEM PC
- 4 LADEGERÄTE AUSSTECKEN
- 5 AKKUS STATT BATTERIEN VERWENDEN
- 6 AUF STROMFRESSER VERZICHTEN

## Effizienter Umgang mit dem PC

- + Passen Sie die Bildschirmhelligkeit auf ca. 50-70 Prozent an.
- + Sollten Sie PC, Laptop, Drucker, Scanner oder WLAN-Router nicht verwenden, schalten Sie diese aus.
- + Benutzen Sie im Idealfall eine schaltbare Steckerleiste um alle Geräte bei Nichtverwendung vom Stromnetz zu nehmen.

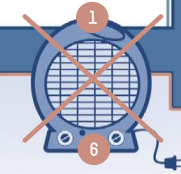
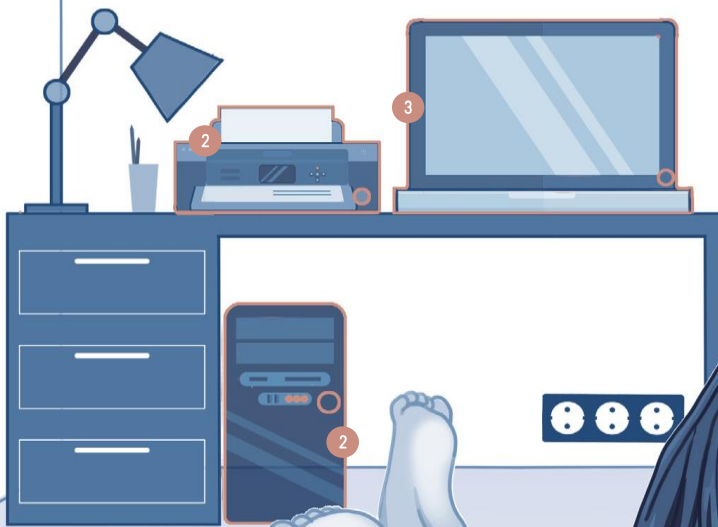


- ❶ NICHT MIT STROM HEIZEN
- ❷ STANDBY-MODUS VERMEIDEN
- ❸ EFFIZIENTER UMGANG MIT DEM PC
- ❹ LADEGERÄTE AUSSTECKEN
- ❺ AKKUS STATT BATTERIEN VERWENDEN
- ❻ AUF STROMFRESSER VERZICHTEN

## Ladegeräte ausstecken

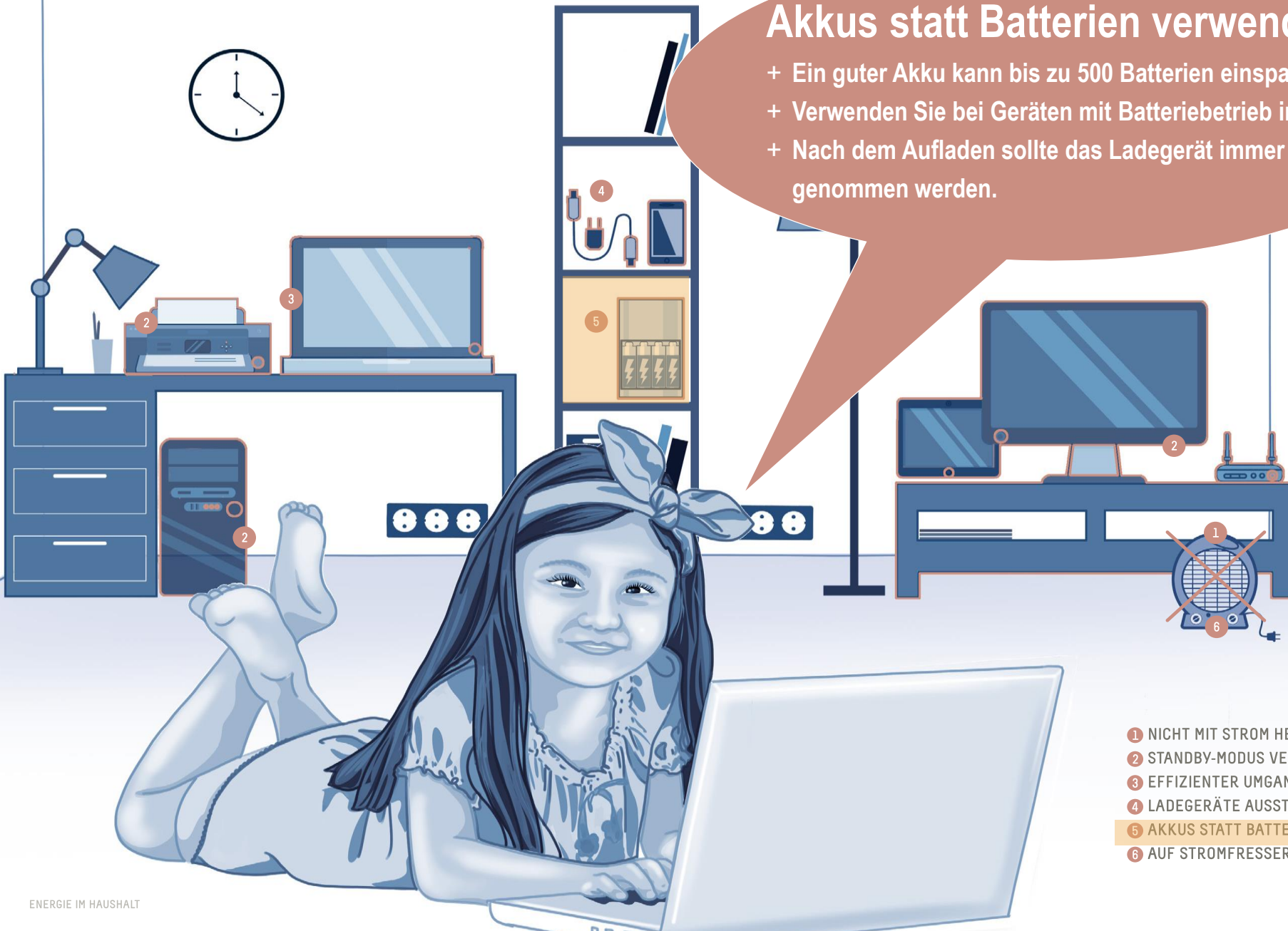
- + Ladegeräte die nicht verwendet werden verbrauchen oft nur unnötig Strom.
- + Verwenden Sie eine ausschaltbare Steckerleiste um die Ladegeräte gänzlich vom Strom zu nehmen.

- 1 NICHT MIT STROM HEIZEN
- 2 STANDBY-MODUS VERMEIDEN
- 3 EFFIZIENTER UMGANG MIT DEM PC
- 4 LADEGERÄTE AUSSTECKEN
- 5 AKKUS STATT BATTERIEN VERWENDEN
- 6 AUF STROMFRESSER VERZICHTEN



## Akkus statt Batterien verwenden

- + Ein guter Akku kann bis zu 500 Batterien einsparen
- + Verwenden Sie bei Geräten mit Batteriebetrieb immer Akkus.
- + Nach dem Aufladen sollte das Ladegerät immer vom Netz genommen werden.



- 1 NICHT MIT STROM HEIZEN
- 2 STANDBY-MODUS VERMEIDEN
- 3 EFFIZIENTER UMGANG MIT DEM PC
- 4 LADEGERÄTE AUSSTECKEN
- 5 AKKUS STATT BATTERIEN VERWENDEN
- 6 AUF STROMFRESSER VERZICHTEN

## Auf Stromfresser verzichten

+ Manche Geräte im Haushalt verbrauchen unnötig viel Strom. Versuchen Sie so oft es geht, auf diese zu verzichten oder diese erst gar nicht anzuschaffen.



### Beispiele für Stromfresser:

- + Aquarium: 50 Liter mit Zierfischen  
ca. 210 kWh / Jahr
- + Raumklimagerät: bei 50 Hitzetagen und  
6 Stunden pro Tag ca. 300 kWh / Jahr
- + Zusätzliche Elektroheizung bei  
120 Heiztagen und 2 Stunden pro Tag  
ca. 480 kWh / Jahr

- 1 NICHT MIT STROM HEIZEN
- 2 STANDBY-MODUS VERMEIDEN
- 3 EFFIZIENTER UMGANG MIT DEM PC
- 4 LADEGERÄTE AUSSTECKEN
- 5 AKKUS STATT BATTERIEN VERWENDEN
- 6 AUF STROMFRESSER VERZICHTEN

