



## **Kochgemeinschaft und Zeitschaltuhr**

### **Energiespartipps der Bremer Badegäste**

Mit ihren besten Energiespartipps konnten Badegäste von sieben Bremer Bädern vom 14.10. bis zum 30.11. einen von 100 Preisen gewinnen. 334 Tipps wurden in den beteiligten Bädern in die Gewinntrommeln eingeworfen: Mit dabei waren das Aqualand in Walle, das Freizeitbad Vegesack, das Hallenbad Huchting, das Hallenbad Sebaldsbrück, das Hallenbad Tenever, das Südbad in der Neustadt, das Vitalbad in der Vahr und die Zentrale der Bremer Bäder Beim Ohlenhof.

Nachstehend finden sie die 150 besten Tipps der Badegäste der Bremer Bäder  
- alle Tipps sind im Original wiedergeben.

Die Aktion „Ihre besten Energiespartipps“ ist Teil des Projekts „Energieeffizienz in Bremer Bädern“. In diesem Projekt arbeitet die Bremer Bäder GmbH zusammen mit der Klimaschutzagentur Bremer Energie-Konsens daran, den Energie- und Wasserverbrauch in sieben Bremer Hallenbädern, der Eislaufhalle Paradise sowie der Zentrale der Bremer Bäder deutlich zu reduzieren. Ziel ist es, zehn Prozent Energie und Wasser einzusparen – und dies ohne Komfortverlust für die Badegäste. Wird dieses Ziel erreicht, würden pro Jahr 700 Tonnen schädliche Treibhausgase weniger ausgestoßen werden. Mehr Infos zum Gesamtprojekt finden sich im Internet unter [www.energiekonsens.de/baeder](http://www.energiekonsens.de/baeder)

## **INHALT**

<b>Besonders originelle Tipps</b>	Seite 2
<b>Tipps zum Heizen</b>	Seite 3
<b>Tipps für die Küche</b>	Seite 4
<b>Tipps fürs Büro</b>	Seite 5
<b>Tipps fürs Bad / Wäsche waschen</b>	Seite 6
<b>Tipps zum Stromsparen im Haushalt</b>	Seite 7
<b>Tipps für die Beleuchtung</b>	Seite 8
<b>Tipps für die Mobilität</b>	Seite 9
<b>Tipps zur Solarenergie</b>	Seite 10
<b>Tipps wider den tierischen Ernst</b>	Seite 11
<b>Tipps für die Energieeffizienz in den Bremer Bädern</b>	Seite 12

## **Besonders originelle Tipps**

- Wir sparen Wasser, denn 15 Personen baden alle in einem Wasser.
- Badewasser drin lassen zum Heizen
- In der dunklen Jahreszeit Kerzen anzünden statt volle Beleuchtung, ist eh gemütlicher und sorgt gleichzeitig für Wärme = Heizung runter
- Harke und Besen sollten nicht verwesen – kein Laubsauger und kein Staubsauger
- Wenn das Geld knapp ist, dann die Räume mit warmen Farben streichen, das suggeriert ein Wärmegefühl und die Heizungen müssen nicht auf Hochtouren laufen.
- Nach dem Einkauf die zu kühlenden Waren kurz neben dem Kühlschrank sammeln, um jene zusammen und zeitsparend in den Kühlschrank zu manövrieren. Spart Energie!
- Januar, Februar, März – 12 Wochen nach der Insel Djerba (Tunesien). Mache ich schon viele Jahre
- Die Kartoffeln halte ich immer unter einer Wolldecke auf dem Küchensofa warm.

## Tipps zum Heizen

- Schlafzimmer nur mäßig und selten heizen. Wenn es zu kalt ist, kann man eine Wärmflasche mit ins Bett nehmen. Mit dem Wärmflaschenwasser dann morgens die Blumen gießen.
- Raumtemperatur drosseln
- Die Unterkante der Türen mit federnden Borstenleisten ausstatten - funktioniert sogar bei unebenen Böden mit Fliesen und Teppich
- Heizungszeit effektiv begrenzen
- Voll-Lüftung kurz und dann Fenster schließen
- gute Wärmedämmung am Haus
- Beim Lüften das Heizventil schließen
- Heizung 1 Grad niedriger einstellen
- Kühlen Kopf und warme Füße macht eine gute Wolldecke, ergo Temperatur kann um 2 Grad gesenkt werden
- Restwärme der Heizplatte vom Elektroherd ausnutzen
- Thermostatventile verwenden
- Beim Zimmerlüften sollte man lieber kurz Stoßlüften (Fenster ganz auf) als lang auf Kipp.
- Bevor man die Heizung anmacht, sollte man lüften, da frisch Luft sich besser aufwärmt als verbrauchte Luft
- Ich lasse nach Einbruch der Dunkelheit die Rollläden herunter. So lassen sich Wärmeverluste senken.
- Ich mache die Türen zu, wenn ich die Heizung an habe, damit sich die Wärme nicht da verteilt, wo ich sie nicht brauche.
- Tagsüber Heizung ausschalten
- Rundum perfekte Isolation, teuer aber nachhaltig
- Zimmertemperatur mit dem Temperaturwächter kontrollieren
- Montags ist unser Badetag in Tenever, in der Zeit stellen wir zu Hause die Heizung ab
- Bessere Fensterdämmung
- Fensterahmen dicht machen
- Heizung = unterschiedlich hohe Temperaturen in den Räumlichkeiten festlegen
- Heizkörper nicht ganz aufdrehen
- Übergang und Ergänzungsheizung per Kamin
- Energiesparende Gasbrenner mit sehr guten, effizienten Brennwerten benutzen – alte Brenner austauschen Steuervorteile und staatliche Zuschüsse nutzen – Energieberater fragen
- Abwasser in Wärmetauscher zur Vorwärmung von Frischwasser
- Die Funktion Nachtabsenkung der Heizung wurde so programmiert, dass sie nicht nur nachts sondern auch dann, wenn wir zur Arbeit sind, aktiv ist.
- optimale Einstellung Heizung / Warmwasseranlage durch Fachbetrieb

## Tipps für die Küche

- Kühlschrank und Tiefkühltruhe nicht zu hoch einstellen
- Heißwasser richtig bemessen – kochen
- Kinderzimmer und andere Wohnräume nicht zu doll heizen
- Kühlschränke abtauen
- Kaffeeautomat ausmachen
- Kochgemeinschaften mit Nachbar gründen
- Beim Kochen werden fast ausschließlich Schnellkochtöpfe verwendet mit wesentlich kürzeren Garzeiten und die Mikrowelle (Energieersparnis bis 80%)
- Beim Eierkochen Kochtopf nur ca. 2-3 cm Wasser einfüllen. Die geringe Wassermenge spart Energie.
- Wasseraufbereitung mit Wasserkocher anstelle mit Elektroherd
- Bei Neuanschaffung des Kühlschranks einem der der Energieverbrauchsstufe A (niedrigster Verbrauch) wählen und auch da sich gut beraten lassen
- nicht unter fließend Wasser abspülen, besser in einer Schlüssel
- Situation: bei mir wird Warmwasser für z.B. Abwasch mit einem Durchlauferhitzer erwärmt, es dauert immer recht lange bis warmes Wasser aus dem Wasserhahn kommt, a) Wasserverschwendung b) Extraverbrauch – Tipp: Abwaschwasser kalt vom Wasserhahn im Wasserkocher erhitzen, damit keine Wasserverschwendung und weniger Stromverbrauch
- Deckel auf die Kochtöpfe, bevor das Gericht fertig ist, kann der E-Herd schon ausgeschaltet werden.
- Kartoffeln mit Volldampf ankochen, sobald sie kochen, Herd abstellen und den Deckel dabei fest verschlossen halten: Achtung: Deckel nicht wieder öffnen, da wichtige Hitze dann entweicht. Nach 20 Minuten fertig, wie sonst auch, nur bei Voll-Power.
- Viel im Schnellkochtopf kochen.
- Geschirrspüler nur anstellen, wenn voll bestückt ist, z.B. Hohlräume unter großen Schüsseln nutzen
- Wasserkocher bereits am Abend mit kaltem Wasser befüllen, damit es morgens bereits Raumtemperatur hat. Spart Strom, da der Wasserkocher kein kaltes Wasser erhitzen muss
- Töpfe mit Sandwich-Boden
- Beim Kochen mit Gasflamme möglichst klein stellen
- Nutzen der Nachwärme beim Backen. Den Ofen 5-10 Minuten vor Ende der Backzeit ausschalten. Die Restwärme reicht, um den Kuchen fertig zu backen.

## **Tipps fürs Büro**

- Den Monitor am Büro-Arbeitsplatz bei längeren Pausen ausstellen, weil energiesparend, Vermeidung von Erwärmung, längere Lebensdauer des Gerätes
- Im Winter dickere atmungsaktive Kleidung tragen. Vor allem im Büro, wenn es kalt ist. Eventuell warme ergänzende Kleidung im Büro deponieren.
- Die Computer werden nach dem Benutzen über eine Steckerleiste abgeschaltet.

## Tipps fürs Bad / Wäschewaschen

- Lieber kurz Duschen als Baden
- Beim Zähneputzen das Wasser nicht laufen lassen
- Wäschetrocknen auf der Leine
- Schnell duschen
- Waschen und Trocknen nur mit Nachtstrom
- 2x in der Woche duschen reicht
- Wir haben in unserem Haus den Wasserdruck verringert, so dass die Durchflussmenge verkleinert wird, z.B. beim Zähneputzen, Duschen und Abwaschen
- Die Waschmaschine soll voll sein und mit 60 Grad waschen ist genug
- Waschmaschine, Kühlschrank und Fernsehen nur mit dem Energiesiegel A++
- In den Duschen das Wasser nur laufen lassen, wenn es wirklich notwendig ist.
- Wenn ich mich unter der Dusche einseife, stelle ich solange das Wasser ab
- Für die Toilettenspülung Regenwasser benutzen
- Wäsche kann man auch in der etwas kühlen Herbstsonne draußen aufhängen, die Restfeuchte kann man im Trockner dann trocknen, die Zeit verringert sich dadurch enorm.
- Eine halbe Badewannenfüllung für zwei Kinder
- Regenwasser zum Blumengießen und Garten benutzen statt Brauchwasser
- Ruhig auch mal kalt Duschen, macht auch sauber
- Ich dusche nicht, wenn ich weiß, dass ich am Tag noch saunen oder schwimmen gehe
- Einbau von Perlatoren in Wasserhähne, Dusche etc.
- Den Trockner nur für die 60 Grad Wäsche benutzen, Kleinteile sind so umständlich aufzuhängen, die restliche Wäsche auf Leine oder Ständer
- An Tagen mit Schwimmbad-Besuch entfällt zuhause das morgendliche Duschen, weil ja vor und nach dem Duschen sowieso geduscht wird
- Wäsche sofort nach Beendigung des Waschvorgangs der Maschine entnehmen= nicht so geknittert=spart Energie + Zeit beim Bügeln
- Kochwäsche bei 60 Grad waschen, nicht bei 90 Grad
- Beim Händewaschen etwas Wasser ins Waschbecken laufen lassen, statt waschen im „Fluss“
- Spartaste bei Toilettenspülung

## Tipps zum Stromsparen im Haushalt

- Keine Geräte auf Stand-by - ausschalten
- Beim Kauf von Großgeräten auf niedrigen Energieverbrauch achten
- Fernsehen am Tag und in der Nacht auslassen (Stecker rausziehen)
- Einschränken bei Nutzung elektrischer Hausgeräte
- Fernseher abschalten, wenn keiner davor sitzt
- Computer der Kinder mittels Zeitschaltuhr ausschalten
- Das Schärfen der Kinder auf Reduzierung des gedankenlosen Verbrauchs von Strom und Wasser
- Beim Computer Stand-by ausschalten
- Weniger Fernsehen
- Weniger Radio hören
- Das Kabel rausziehen von Geräten
- Heimkinoanlage, Fernseher, Soundanlage, Videorecorder und DVD-Player sowie Satreceiver über eine schaltbare Steckerleiste anschließen. Sind bei mir zuhause sechs Geräte, die mit einem Handgriff nicht mehr auf Stand-by laufen
- Ich richte mich bei der Neuanschaffung bei Geräten nur noch nach der Effizienzklasse. Nicht umsonst ist so was getestet worden. Es mag zwar anfangs etwas teurer sein, aber langfristig zahlt sich das bestimmt aus
- Wir haben sämtliche Stand-by Geräte an eine Zeitschaltuhr angeschlossen. Zwischen 22.30 und 7.30 wird diesen Geräten komplett der Strom abgeschaltet. Der Vorteil ist, dass wir trotzdem nicht auf den Komfort von Stand-by verzichten müssen.
- Großen Gefrierschrank und Kühlschrank ausrangiert und eine Kombination Kühlschrank inklusive Gefrierfach (Energiesparmodell) gekauft)
- Mit einem Strommessgerät (kann ausgeliehen werden) die einzelnen Geräte auf ihren Verbrauch testen und evtl. alte Energiefresser bei Gelegenheit austauschen
- Da ich eine Gefriertruhe im Keller habe, habe ich in der Küche bei der Anschaffung eines neuen Kühlschranks darauf verzichtet, einen Kühlschrank mit Gefrierfach anzuschaffen. Jetzt kann ich zwar nicht mal schnell etwas einfrieren, spare aber ca. 60 kWh im Jahr. (Mit Energiemessgerät gemessen) Außerdem macht ja jeder Gang auch schlank.
- Gaswäschetrockner und Warmwasseranschluss für Waschmaschine und Spülmaschine
- Temperaturregler beim Boiler um 1-2Grad senken

## **Tipps für die Beleuchtung**

- Energiesparlampen benutzen
- Ich habe in meiner 5-Zimmer-Wohnung 22 Sparbirnen eingebaut
- Nicht unnötig Licht anlassen
- Lichtquellen sparen
- Dauerbeleuchtung / Langzeitbeleuchtung mit Sparlampen versehen
- Sämtliche herkömmliche Glühbirnen werden durch Energiesparlampen ersetzt
- Wenn ich aus einem Zimmer herausgehe, mache ich das Licht aus
- Wenn es hell ist, muss man ja nicht so viele Lampen anhaben
- Dämmerungsschalter für die Beleuchtung einsetzen

## Tipps für die Mobilität

- Mit dem Fahrrad fahren anstatt mit dem Auto
- Das man eine Fahrgemeinschaft bildet
- Lieber Fahrrad statt mit dem Auto Energiesparen!
- Kleine Wege mit dem Fahrrad oder zu Fuß
- Bremer Bäder sind doppelt schön, wenn vor der Tür Fahrräder stehn.
- Man kann auch Kurse machen, wie man mit dem Auto besser schaltet, dann braucht man weniger Benzin
- Ich spare Energie, indem ich die Spülmaschine immer ganz voll packe, sie auf dem Sparprogramm spülen lasse und im Sommer mit Sonnenenergie spüle.
- Auch mal Kerzen anzünden, das spart Energie.
- Energiesparlampen sind etwas teurer in der Anschaffung halten aber mehrere Jahre.
- Stecker die nicht in Betrieb sind, aus der Steckdose, z.B. Ladegerät Handy muss nicht in der Steckdose bleiben
- Bus und Bahn fahren
- Wenn möglich, wöchentlich einen Einkaufsplan erstellen und die Ziel als Ablaufplan einrichten. Werden mehrer Ziele nacheinander angefahren, kann ohne Umwege der kürzeste Weg genommen werden. Dies spart Zeit und Kraftstoff.
- Die Weihnachtsbeleuchtung in Geschäften, auf Straßen usw. wird mengenmäßig und zeitlich reduziert (haben wir schon mal gehabt)
- Wir ersetzen die elektrische Beleuchtung der Weihnachtsbäume durch Kerzen. Diese verbreiten ein angenehmes Licht und können zu Beginn der Feierstunde entzündet werden, statt dass sie nach einem harten Klick aufleuchten und dann für 10 oder 12 Stunden an bleiben
- Sammeleinkäufe mit dem Auto
- Auf bekannten Strecken gewöhnt man sich an den Ampelschalt-Abstand, man kennt die Umschaltzeiten und Wartezeiten. Beim Zufahren auf die Ampel schalte ich den Motor aus und starte erst wieder wenn die Ampel grün wird. Einsparungen bis zu 10 % im Stadtverkehr.
- Den morgendlichen Brötcheneinkauf statt mit dem Auto dem Fahrrad erledigen
- Die Leute sollen mit der Straßenbahn fahren und nicht so viel mit Auto. Die Luft ist dann auch besser.

## **Tipps zur Solarenergie**

- Öffentliche Gebäude mit Solarfeldern versehen
- Eine Solaranlage installieren
- regenerierbare Ressourcen stärker hervorheben, sprich welche Möglichkeiten gibt es. Sollten soweit bezahlbar sein, dass es sich der kleine Mann evtl. auch leisten kann
- Solarenergie, Brennstoff-Zelle, Rapsöl, Biomasse nutzen – weg vom Erdöl

## Tipps wider den tierischen Ernst

- Mein Energiespartipp heißt Lissy. Und hilft mir beim Fernsehen stets Heizkosten zu sparen. Wie geht das? Es handelt sich bei Lissy um einen bestens sozialisierten Main-Coon-Kater mit zwar recht dünnem aber dafür umso längerem Fell, das ganz enorm wärmt, wenn er sich auf meinen Schoß legt. Da er Freigänger und damit teilweise Selbstversorger mit geregelter Tagesablauf ist, kann die von mir aufzuwendende Futtermenge kalorisch niedriger veranschlagt werden, als die von ihm geleistete Heizleistung. Dass ich nachts dank Lissy kein Heizkissen brauche, versteht sich von selbst.
- Macht das Licht aus und hängt Taschenlampen hin.
- In den Tagen in denen ich zum Schwimmen gehe, spare ich das Duschen zu Hause
- Weniger ins Schwimmbad gehen
- Kleider nicht waschen
- thanks für rocking the pool
- Bus und Bahn fahren, so wie so, Autofahren ist doch fürs Klo
- Ich turne an meinen Ringen.
- Mein Energiespartipp ist relativ simpel. Ich profitiere davon, dass meine Mietwohnung genau in der Mitte liegt. Das bedeutet, dass ich von allen Seiten beheizt werde. Dies wiederum wirkt sich natürlich sehr positiv auf meine Energiekosten aus.

## Tipps für die Energieeffizienz in den Bremer Bädern

### SÜDBAD

- Umstellung der 2.ingangstür im Südbad auf Handbetrieb, Taster für elektrische Öffnung nur für Bedarfsfall, Muskelkraft statt Strom, Vergleichbare Zugänge Unibad. Die Türen könnten doch gesunde Menschen zumindest mit der Hand aufmachen
- Die Fernseher im Südbad. Man könnte nur einen Fernseher anschalten.
- Heizung im Eingangsbereich Hallenbad Süd runterstellen
- Das Duschwasser muss nicht 40 Grad heiß sein, 30 Grad reichen auch
- Reduzierung der Warmwasserduschen – mehr Kaltwasserduschen oder Duschen mit Warm/Kaltregler
- Im Eingangsbereich befinden sich 4 Bildschirme, die eine Menge Strom am Tag verbrauchen. Würde ein schönes Bild nicht ausreichen?
- Im Novazena nicht den ganzen Tag bei 10 Grad Außentemperatur die Tür auf lassen.
- 1 x in der Woche einen Kaltbadetag anbieten mit etwas verbilligten Eintritt (gab und gibt es in Hamburg)
- die Wassertemperatur um einige Grade senken, 3-5 Grad senken, 28 Grad = zuviel, wird auch die Lufttemperatur angenehmer

### SEBALDSBRÜCK

- Solarium abschaffen - Stromfresser und krebbsgefährdend

### AQUALAND WALLE

- Solaranlage auf dem Dach des Hallenbades und der Eislaufhalle installieren.
- Intervall der Heizwasserdusche kürzen, Hinweisschilder in jedem Duschaum auf die Abstellfunktion der Dusche (wissen viele Badegäste gar nicht), alternativ: Sensoren für Duschen

### VEGESACK

- Bewegungsmelder für zeitgenutzte Räume (Duschen/ Umkleiden etc.)
- Zwischen Schwimmbad und Duschen besteht eine Kältefalle, die warme Luft zwischen beiden Bereichen wird ständig abgekühlt. Vorschlag: eine einfache Windfangeinrichtung beim Haupteingang einbauen oder bessere Isolierung der Außentür

## HUCHTING

- Ich geh gern in Ihre Sauna. Wohne in der Nähe. Aufgefallen ist mir, das die Außenbeleuchtung vom Saunagarten an ist, obwohl schon lange das Bad geschlossen hat. Öffentlicher WC-Bereich ist das Licht auch meistens an. Lichtschalter werden vergessen. Wie wär es mit Bewegungsmelder. Keine Bewegung - kein Licht.
- Die Temperatur in der Sauna bis max. 85 Grad begrenzen. Höhere Temperaturen erfordern sehr viel mehr Heizenergie, die somit eingespart würde.
- Man könnte nachts (also außerhalb der Betriebszeiten) die Sicherungen der Solarbänke rausdrehen. Diese laufen nämlich die ganze Nacht mit Werbeleuchten und Leuchtdioden um aufzufallen. Nur außerhalb der Betriebszeiten können sie sowieso nicht auffallen
- Warmbadetage abschaffen