

## Einfach umzusetzende Tipps zum Kosten sparen.

Die Preise für Strom, Gas, Benzin und Diesel haben sich dramatisch erhöht. Im Folgenden möchten wir Ihnen kleine und zügig umsetzbare Hilfen zur Verfügung stellen, die zwar nicht das große Plus im Portemonnaie bedeuten aber am Ende des Monats einen Unterschied machen können. Viele Tipps bzw. Anregungen zur Verhaltensänderungen mögen banal klingen. Sie sind aber in der Tat nicht selbstverständlich und werden auch nicht konsequent praktiziert. In der Summe zählt jede einzelne Stellschraube. **Probieren sie es aus!**

### Strom

- **Schalten sie ab!** – Oft werden Räume beleuchtet, die gar nicht genutzt werden oder Lampen für ein „schöneres Ambiente“ strahlen unnütz die Wände oder den Garten an. Das muss nicht sein.
- **Stellen sie auf LED um!** – Die Glühbirne mit Wolframdraht ist zwar schon seit längerem „ausgestorben“ aber nach wie vor sind viele Lampen in deutschen Haushalten mit Halogenbirnen bestückt, welche ebenfalls einen deutlich höheren Strombedarf haben.
- **Legen sie beim Kochen einen Deckel auf den Topf!** – Das klingt simpel, aber in der Tat ist nicht jedem bewusst, dass das Wasser oder die Speise im Topf mit Deckel schneller erhitzt. Plus: Je kleiner das Gemüse im Topf geschnitten ist, desto schneller ist es gar gekocht. Das spart nicht nur Energie, sondern vor allem auch Zeit.

### Heizung/Gas

- **„Tor zu!“ oder „Brett ran!“** – Schließen sie die Türen! Das haben uns schon unsere Eltern und Großeltern gepredigt. So bleibt die Wärme dort, wo sie hingehört. Wenn es ihnen schwer fällt daran zu denken, kleben sie einfach Zettel an jede Tür!  
Richtig Lüften ist hierbei jedoch essentiell, um Schimmelbildung vorzubeugen. Vor allem in Bad und Küche. Stoß- und Querlüften ist das Mittel der Wahl. Ein Fenster auf Kipp bringt so gut wie gar nichts. Schlafen bei geöffnetem Fenster? Dann bitte mit geschlossener Tür zum restlichen Wohnraum.
- **Freie Sicht auf den Heizkörper!** – Eine zugestellte Heizung kann nur schlecht den Raum wärmen und erst gar nicht in den Raum hinein strahlen. Die Heizung wird nicht ihrer Aufgabe gerecht.
- **Heizung abdrehen!** – Überlegen sie genau, welcher Raum beheizt werden muss und welcher nicht. Schlafen tun wir lieber in kühlerem Umfeld und im Flur halten wir uns auch nicht auf. Hier muss keine Heizung an sein. Tagsüber möchten wir aber im warmen Wohnzimmer sitzen, ein warmes Bad haben und das Kinderzimmer sollte möglichst auch warm sein.
- **Heizung runter drehen!** – Jedes Grad weniger spart ca. 6% Heizenergie. Die Nummerierung auf ihren Heizungsreglern (Thermostat) gibt an, wie viel Grad Raumtemperatur sie anstreben. 1 = 12°C, 2 = 16°C, 3 = 20°C, 4 = 24°C, 5= 28°C. Als Grundeinstellung fahren wir zur kälteren Jahreszeit auf Stufe 3 oder 4. Das Wärmebedürfnis ist höchst individuell. Manchen reichen 18 Grad Raumtemperatur, andere brauchen 24 Grad. Ein Pullover und warme Socken können hier schon einen Unterschied machen zu kurzer Hose und T-Shirt. Zwischen 18°C und 24°C, Stufe 2 und Stufe 4, liegen entsprechend Welten. **Ein Einsparpotential von ca. 36%!!!**

### Eine Orientierung

	Stufe	Raum
24°C	4	Bad
22°C	3,5	Arbeits-, Kinderzimmer
20°C	3	Wohn-, Esszimmer
18°C	2,5	Küche
16°C	2	Schlafzimmer
14°C	1,5	Nachtabenkung (alle Räume)
12°C	1	Treppenhaus

### Mobilität

Im ländlichen Raum ist der Öffentliche Personennahverkehr (ÖPNV), sprich, sind Bus und Bahn nicht im gleichen Umfang verfügbar wie in großen Städten. Neben den wenigen Haltestellen bereiten vielen Bewohnern vor Ort die Taktung der Linien Kopfschmerzen, da diese z.B. nicht zu den eigenen Arbeitszeiten passt. Das Auto ist das Verkehrsmittel erster Wahl, vor allem auch, wenn die zu überwindenden Distanzen zu weit erscheinen, um ein Rad zu benutzen.

- Dennoch, prüfen sie ob der vor Ort fahrende ÖPNV ihnen ein passendes Angebot liefern kann oder sie ggf. auch ihre Arbeitszeiten ändern können.  
Probieren sie mal Moobil+ , den Anbieter im LK Vechta und Cloppenburg

<https://www.vgv-info.de/>

<https://www.moobilplus.de/>

- **Fragen sie den Verkehrsverbund vor Ort nach einem Angebot!** Je mehr Anfragen, desto eher auch das Interesse des Anbieters, eine Route zu implementieren.
- **Bilden sie Fahrgemeinschaften!**
- **Arbeiten sie, so oft wie möglich, von zuhause aus (wo möglich)!**
- Große Autos sind im Trend. Vielleicht ist aber auch ein Roller für sie interessant. Im Rest der Welt sind diese der Standard in Metropolregionen, warum also nicht auch bei uns im ländlichen Raum? Die Verbräuche von 125ern Rollern liegen unter 2 Liter pro 100km. Die Anschaffungskosten amortisieren sich bei den aktuellen Kraftstoffpreisen recht zügig. E-Roller sind ebenfalls auf dem Vormarsch und bieten Stück für Stück konkurrenzfähige Alternativen zum großen Verbrenner.
- **Einkaufen zu Fuß oder mit dem Fahrrad!** – Im OM ist es Tradition, selbst kleinste Strecken mit dem Auto zu überwinden und am besten direkt im Supermarkt zu parken. Niemand hat Zeit oder behauptet es zumindest. Autos sind bequem, aber es wird teuer. Auch mit dem Rad kann ein Wocheneinkauf transportiert werden, durch Körbe, Päcktaschen oder einfach dem Beutel am Lenker. So, wie es früher Standard war. Sie müssen also nicht gleich ein Lastenrad kaufen. Oder nehmen sie einen Rucksack, das erleichtert den Transport immens.