



strom
spar-
check.de

Stromspar-Check

Wir lieben
Energiespartipps

www.stromspar-check.de
facebook.com/stromsparcheck

Liebe Leserinnen und Leser,

Die Strom- und Gaspreise haben sich für private Haushalte seit dem Jahr 2000 nahezu verdoppelt – schon aus diesem Grunde ist Energiesparen heutzutage kein „alter Hut“ sondern aktueller denn je. Zumal wenn das Geld ohnehin eher knapp ist.

Die gute Nachricht ist: Vor allem beim Stromverbrauch, aber auch im Bereich Heizenergie und Wasser, lässt sich mit geringem Aufwand sehr viel einsparen – und zwar nicht nur durch den Kauf von neuen, besonders sparsamen Haushaltsgeräten, sondern auch durch kleine Tricks und Verhaltensänderungen bei der alltäglichen Nutzung der vielen elektrischen Geräte im Haushalt und beim Heizen und Lüften. Beim Stromverbrauch beispielsweise liegt das Einsparpotenzial in vielen Haushalten bei bis zu 20 %, das entspricht immerhin einem Fünftel der Stromkosten. Mit anderen Worten: Wer sich energiebewusst verhält, kann auf das ganze Jahr gesehen rund zwei Monatsabschläge an den Stromversorger einsparen – ohne Komfortverzicht!

Diese Info-Übersicht enthält vielfältige knackige Energie- und Wasserspartipps zu den Bereichen, in denen in Ihrem Haushalt die größten Einsparpotenziale schlummern. Wir hoffen, dass Sie durch unsere Tipps Ihren Energie- und Wasserverbrauch dauerhaft senken können, und wünschen Ihnen viel Spaß beim cleveren Sparen.

Ihr Stromspar-Check Team



Inhalt



„Auszeit!“

8 Energiespartipps für Computer, TV & Co.



„Kühlen Kopf bewahren“

8 Energiespartipps fürs Kühlen und Gefrieren



„Guten Appetit!“

13 Energiespartipps fürs Kochen und Backen



„Saubere Sache“

8 Energiespartipps fürs Waschen und Trocknen



„Eine helle Freude“

7 Energiespartipps für die Beleuchtung



„Zwei Fliegen mit einer Klappe“

9 Warmwasser-Spartipps



„Angenehm, angenehm“

11 Energiespartipps fürs Heizen und Lüften



„Billig ist am Ende teurer“

10 Energiespartipps für den Kauf von Elektrogeräten

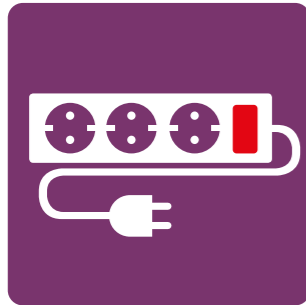


„Auszeit!“

8 Energiespartipps für Computer, TV & Co.

Fernseher und Stereoanlage, Computer und Drucker, Playstation und DSL-Router – die Geräte der Informations- und Unterhaltungselektronik verursachen mit durchschnittlich 23,4 % fast ein Viertel des Stromverbrauchs aller Ein- bis Fünf-Personen-Haushalte. Mit anderen Worten: Jede vierte monatliche Abschlagszahlung an den Stromversorger wird allein für „Computer & Co.“ fällig.

Energiespartipps für Computer, TV & Co.



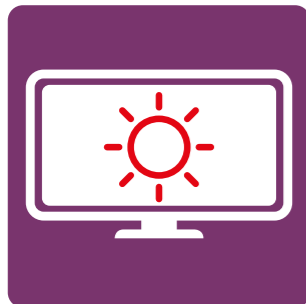
Tipp Nr. 1: Abschaltbare Steckdosenleisten

Trennen Sie Fernseher, Computer & Co. immer mithilfe von abschaltbaren Steckdosenleisten vom Stromnetz, wenn Sie sie nicht mehr nutzen: Viele dieser Geräte verbrauchen auch nach dem Ausschalten noch Strom, denn ihre innen liegenden Netzteile werden nicht ausgeschaltet – und verursachen deshalb rund um die Uhr Stromkosten. Ein 4-Personen-Haushalt kann so **50-100 €** pro Jahr einsparen.



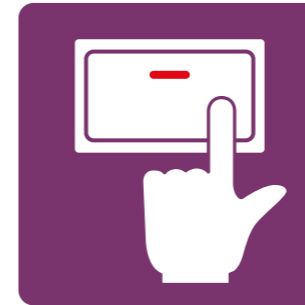
Tipp Nr. 2: Automatische Stromeinsparungen

Ob Rechner, Notebook, Fernseher oder Spielkonsole – die meisten elektronischen Geräte können so eingestellt werden, dass sie Energie einsparen. Nutzen Sie deshalb die voreingestellten Sparoptionen, oder stellen Sie die Geräte so ein, dass sie nach möglichst kurzer Zeit der Nichtnutzung den Verbrauch reduzieren.



Tipp Nr. 3: Keine Stadionbeleuchtung

Die Helligkeit von Fernsehern und Monitoren beeinflusst ihren Stromverbrauch sehr stark, sie kann aber oft heruntergedimmt werden – manchmal auch automatisch durch eingebaute Helligkeitsregler. Wenn Sie die Helligkeit von Bildschirmen den Lichtverhältnissen anpassen, kann der Stromverbrauch um über **50 %** gesenkt werden.



Tipp Nr. 4: Immer mit der Ruhe

Schnellstartfunktionen sind praktisch, verbrauchen aber viel Strom. Deaktivieren Sie deshalb diese Funktion und schalten Sie das Gerät richtig ab – hierdurch können Sie pro Jahr fast **20 €** Stromkosten einsparen.



Tipp Nr. 5: Keine Bildschirmschoner

Auf Bildschirmschoner sollten Sie unbedingt verzichten, denn sie sind bei Flachbildschirmen überflüssig und sparen keine Energie. Im Gegenteil: Grafisch aufwändige, animierte Bildschirmschoner können auch den Prozessor komplett auslasten und verursachen daher einen höheren Stromverbrauch als zum Beispiel das Schreiben von E-Mails.



Tipp Nr. 6: Umgebungslicht minimieren

Stellen Sie Monitore und Fernseher so auf, dass sie keine direkte Sonneneinstrahlung abbekommen, auch Vorhänge wirken schon Wunder. Die Zimmerbeleuchtung sollen Sie nach Möglichkeit ebenfalls ein wenig herunterdimmen. Das spart gleich doppelt: Sie verbrauchen weniger Strom für's Licht, und die Monitore müssen weniger hell strahlen.



Tipp Nr. 7: „Auszeit“

Wenn Sie am PC oder an der Spielkonsole eine Pause machen, schalten Sie bewusst mindestens den Bildschirm aus. Solche „Auszeiten“ schaden weder dem Rechner noch dem Monitor. Noch ein Tipp: Vor dem Ausschalten des Monitors ist es nicht nötig, die Anwendungen zu schließen.

Tipp Nr. 8: Hilfsgeräte nach Bedarf

Schalten Sie Geräte und Komponenten aus, wenn Sie diese nicht brauchen. Dies können Sie ganz bequem zum Beispiel mit einer Zeitschaltuhr machen. Ein Receiver beispielsweise wird nur dann benötigt, wenn man fernsieht, und die WLAN-Funktion des Routers ist nur dann nützlich, wenn Sie WLAN benötigen.

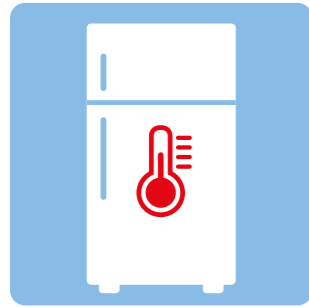


„Kühlen Kopf bewahren“

8 Energiespartipps fürs Kühlen und Gefrieren

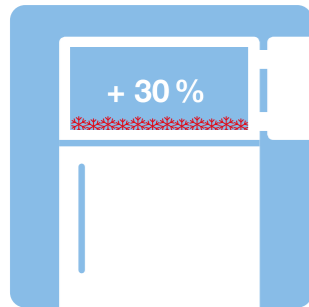
Kühl- und Gefriergeräte machen im Mittel aller Ein- bis Fünf-Personen-Haushalte 14,7 % des gesamten Stromverbrauchs aus. Mit anderen Worten: Jede siebte Kilowattstunde Strom wird für das Kühlen und Gefrieren von Lebensmitteln benötigt – das sind pro Jahr mehr als anderthalb monatliche Abschläge an den Stromversorger.

Energiespartipps fürs Kühlen und Gefrieren



Tipp Nr. 1: Temperaturstufen

Wählen Sie eine möglichst geringe Kühlstufe, denn die Kühlstufe hat großen Einfluss auf den Stromverbrauch. Empfehlenswert und in den meisten Fällen ausreichend ist beim Kühlschrank eine Innentemperatur von **+ 7 °C**, beim Gefrierschrank eine Temperatur von **- 18 °C**. Zur besseren Kontrolle dieser Temperaturen empfiehlt sich ein kleines Kühlschrankthermometer.



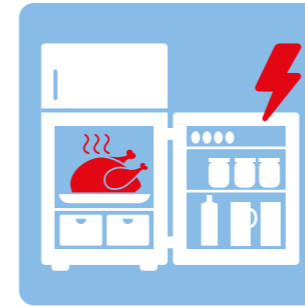
Tipp Nr. 2: „Ohne Eis, bitte“

Wenn sie keine automatische Abtaufunktion haben, sollten Kühl- und Gefriergeräte unbedingt regelmäßig abgetaut werden: Eine Eisschicht, die nur 5 Millimeter dick ist, erhöht den Stromverbrauch bereits um bis zu **30%**. Um das Vereisen zu verhindern, sollten Lebensmittel nur abgedeckt, verpackt oder in Kunststoffbehältern gelagert werden.



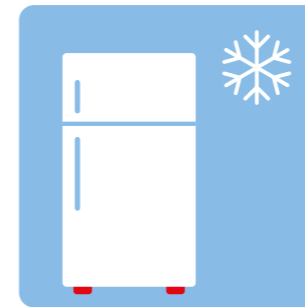
Tipp Nr. 3: „Öffnungszeiten“

Je länger ein Kühl- oder Gefriergerät geöffnet ist, desto mehr erwärmt sich das Innere – und das lässt die Kühlung anspringen. Daher können Sie den Stromverbrauch reduzieren, indem Sie Ihren Kühl- und Gefrierschrank immer nur so kurz wie möglich öffnen. Eine übersichtliche Lagerung erleichtert es, die gewünschten Lebensmittel schnell zu finden.



Tipp Nr. 4: Keine warmen Speisen

Stellen Sie keine heißen oder warmen Speisen in den Kühlschrank: Je wärmer die Getränke und Speisen sind, die in den Kühlschrank gestellt werden, desto mehr Strom wird für das Kühlen benötigt.



Tipp Nr. 5: Standort

Stellen Sie Kühl- und Gefriergeräte an einem möglichst kühlen Platz auf, denn ihr Stromverbrauch steigt mit der Umgebungstemperatur. Daher sollten ein Kühlschrank beispielsweise nicht direkt neben dem Herd und ein Gefrierschrank nicht in einem warmen Keller stehen. Auch sollte man vermeiden, dass Kühl- und Gefrierschränke von der Sonne angestrahlt werden – auch dies erhöht den Stromverbrauch.



Tipp Nr. 6: Auftauen

Herd, Mikrowelle und Backofen sind nicht zu empfehlen, um Gefrorenes aufzutauen. Für das Auftauen sollte der Kühlschrank genutzt werden: Die Kälte der gefrorenen Lebensmittel verringert die für das Kühlen benötigte Energie.

Tipp Nr. 7: „Schön frei“

Die Abluftgitter sollten freigehalten werden. Wenn die durch den Kompressor an der Rückseite des Kühl- oder Gefriergerätes erwärmte Luft nicht abziehen kann, entsteht ein Wärmestau. Die aufgestaute Wärme erwärmt das Gerät und verursacht einen höheren Stromverbrauch.

Tipp Nr. 8: Abtauen

Wenn Sie mehrere Tage nicht zuhause sind, kann auch Ihr Kühlschrank eine Auszeit vertragen: Tauen Sie ihn vor Ihrer Reise ab, und lassen Sie ihn ausgeschaltet. Dabei sollten Sie allerdings die Kühlschranktür weit geöffnet lassen, um Schimmel zu vermeiden.

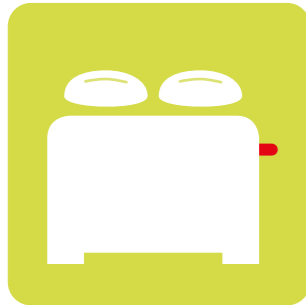


„Guten Appetit!“

13 Energiespartipps fürs Kochen und Backen

Das Kochen und Backen kommt im Mittel aller Ein- bis Fünf-Personen-Haushalte auf einen Anteil von 10,5% am gesamten Stromverbrauch. Doch schon durch kleine Verhaltensänderungen lässt sich hier eine Menge Strom einsparen.

Energiespartipps fürs Kochen und Backen



Tipp Nr. 1: Wahl des Küchengeräts

Wenn Sie beim Kochen und Backen immer das richtige Küchengerät wählen, können Sie eine Menge Strom sparen: Kleine Portionen werden am effizientesten mit einer Mikrowelle erwärmt, bei größeren Mengen sind Wasserkocher, Herdplatte und Backofen meist effizienter. Und Brötchen lassen sich auf einem Toaster mit Brötchenaufsatz viel schneller und effizienter aufbacken als im Backofen.



Tipp Nr. 2: Wasserkocher

Im Vergleich zum Elektroherd sparen Wasserkocher beim Erhitzen von einem Liter Wasser etwa ein Drittel, bei einem halben Liter Wasser sogar fast die Hälfte an Energie. Deshalb erhitzen Sie bspw. Ihr Teewasser am besten im Wasserkocher. Dabei sollte allerdings nicht mehr Wasser erwärmt werden, als man tatsächlich benötigt – auch das spart eine Menge Strom.



Tipp Nr. 3: Wassermenge

Bei der Wassermenge, die zum Kochen von Gemüse, Kartoffeln oder Eiern eingesetzt wird, gilt der Grundsatz „Weniger ist mehr“. Für das Garen ist es vollkommen ausreichend, wenn der Boden des Kochtopfs gut mit Wasser bedeckt ist, denn der Wasserdampf im Topf ist genauso heiß wie das kochende Wasser – vorausgesetzt, ein Topfdeckel ist im Einsatz.



Tipp Nr. 4: Topfdeckel

Es empfiehlt sich, beim Kochen immer Töpfe mit Deckeln zu nutzen: Allein diese einfache Maßnahme senkt den Stromverbrauch um bis zu **50%**, weil die im heißen Wasserdampf enthaltene Wärmeenergie im Topf verbleibt und für das Kochen der Lebensmittel genutzt wird. Noch ein Tipp: Mit einem Glasdeckel bleibt die Wärme im Topf, und Sie können trotzdem einen Blick in den Topf werfen.



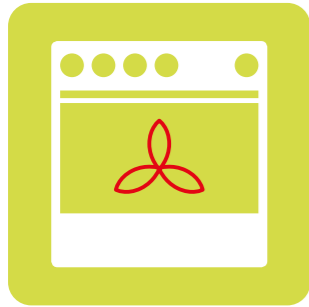
Tipp Nr. 5: Schnellkochtopf

Für Speisen mit langer Gardauer oder für größere Mengen ist der Schnellkochtopf extrem effizient: Wie der Name bereits erkennen lässt, geht das Kochen mit einem solchen Topf (deutlich) schneller – weil Schnellkochtöpfe aufgrund des Drucks im Innern das Kochen mit Temperaturen über 100 °C ermöglichen. Dieser Vorzug führt zu einer Reduzierung des Stromverbrauchs um bis zu **50%**.



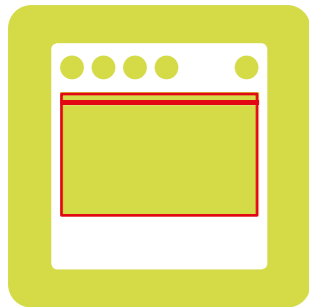
Tipp Nr. 6: Topfgröße

Wenn Kochtöpfe auf zu großen Herdplatten erhitzt werden, geht ein Teil der Energie für das Erhitzen der Luft über der Platte verloren. Wenn die Töpfe aber eine zur Platte passende Größe haben, reduziert sich der Stromverbrauch beim Kochen um bis zu ein Drittel. Außerdem gilt: Wählen Sie beim Kochen immer den kleinstmöglichen Topf.



Tipp Nr. 7: Umluft

Die Umluftfunktion, mit der bereits sehr viele Backöfen ausgestattet sind, spart ebenfalls Strom: Sie erlaubt das Absenken der Backtemperaturen um bis zu 25 °C im Vergleich zur Ober-/Unterhitze – bei gleicher oder sogar geringerer Backdauer.



Tipp Nr. 8: Ofentür

Es empfiehlt sich, die Ofentür während des Backens nur so oft wie nötig und immer so kurz wie möglich zu öffnen: Bei jedem Öffnen der Backofentür entweicht Hitze aus dem Ofen. Dies erfordert ein Nachheizen, weshalb häufig kurz nach dem Öffnen der Ofentür das Heizthermostat anspringt – oft zu erkennen an einer leuchtenden LED.



Tipp Nr. 9: Nicht immer Volldampf

Die volle Hitze wird nur für das schnelle Ankochen benötigt, für die anschließende Kochzeit kann die Platte meist auf eine niedrige Stufe zurückgeschaltet werden.

Tipp Nr. 10: Dunstabzugshaube

Wenn Sie die Dunstabzugshaube während des Kochens nach Bedarf einschalten, denken Sie daran: Nicht immer ist gleich die höchste Stufe erforderlich.

Tipp Nr. 11: Plattennachhitze

Das Zubereiten von Speisen benötigt bis zu **15%** weniger Strom, wenn die Herdplatten frühzeitig ausgeschaltet werden, um die Plattennachhitze zu nutzen. Wie groß die Restwärme der Platten ist, hängt vor allem von der Art des Elektroherds (und der gewählten Heizstufe) ab: Gusseiserne Herdplatten haben zum Beispiel eine deutlich größere Nachhitze als Cerankochfelder.

Tipp Nr. 12: Kein Vorheizen

Auf Fertiggerichten wird oftmals das Vorheizen des Backofens empfohlen. Da aber das Vorheizen hohe Energieverluste mit sich bringt, sollte es möglichst vermieden werden – zumal das (Auf-) Backen und Garen ohne Vorheizen nicht nur Strom, sondern auch Zeit spart! (Von diesem Stromspartipp ausgenommen sind einige Kuchen, die ohne einen vorgeheizten Backofen nicht gelingen.)

Tipp Nr. 13: Nachhitze

Wie beim Kochen empfiehlt sich auch beim Backen das Nutzen der Restwärme: Weil Backöfen sehr gut isoliert sind, können sie bereits einige Minuten vor dem Ende der Back- oder Gardauer ausgeschaltet werden. Die Temperatur im Ofeninneren sinkt nach dem Ausschalten wegen der guten Isolierung nur langsam ab, so dass viel Restwärme für das Backen und Garen zur Verfügung steht.

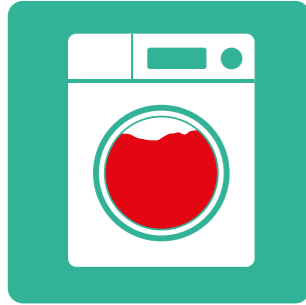


„Saubere Sache“

8 Energiespartipps fürs Waschen und Trocknen

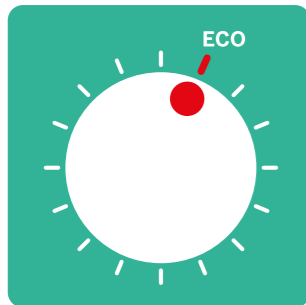
Das Waschen und Trocknen kommt im Mittel aller Ein- bis Fünf-Personen-Haushalte auf einen Anteil von 10,5% am gesamten Stromverbrauch. Vor allem das Trocknen der Wäsche benötigt sehr viel Energie: Je nach Effizienz und Alter des Trockners kostet ein einziger Trockengang bis zu 1,50 Euro, bei nur zwei Trockengängen pro Woche kommen da bis zu 156 Euro jährlich zusammen.

Energiespartipps fürs Waschen und Trocknen



Tipp Nr. 1: Keine halben Sachen

Waschen Sie immer volle Trommeln – es reicht aus, wenn über der Wäsche eine Handbreit Platz bleibt. Für Single-Haushalte lohnt sich daher im Zweifelsfall die Anschaffung einer kleineren Waschmaschine. Denn die Programmfunktion „1/2“ reduziert zwar den Wasser- und Stromverbrauch, nicht aber um die Hälfte.



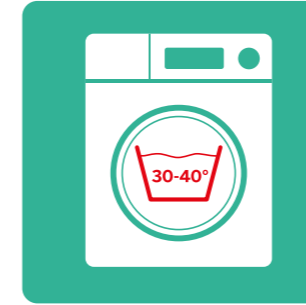
Tipp Nr. 2: Energiesparfunktion

Nutzen Sie – sofern vorhanden – die Energiesparfunktion Ihrer Waschmaschine. Aufgrund der längeren Einwirkzeit verlängert das Energiesparprogramm zwar die Dauer des Waschganges, doch senkt es die Waschtemperatur – und dadurch auch den Stromverbrauch.



Tipp Nr. 3: Niedrige Waschtemperaturen

Wählen Sie immer nur die Waschtemperatur, die wirklich nötig ist: Sie sparen etwa die Hälfte des Stroms, wenn Sie die Wäsche nicht bei 60, sondern nur bei 40 °C waschen; bei 30 °C benötigt die Maschine nur noch etwa ein Drittel des Stroms im Vergleich zum Waschgang bei 60 °C. „Kochwäsche“ wird auch bei 60 °C einwandfrei sauber; stark verschmutzte Wäsche wird mit einem Hygienespüler super sauber.



Tipp Nr. 4: Pflegehinweise in der Kleidung

Die Etiketten an den Wäsche- und Kleidungsstücken zeigen übrigens immer die maximal erlaubte Waschtemperatur. Die tatsächliche Temperatur kann also durchaus niedriger sein – gerade wenn die Wäsche nicht stark verschmutzt ist.



Tipp Nr. 5: „Frischluft-Trockner“

Weil das Trocknen der Wäsche im Trockner relativ teuer ist, empfiehlt es sich, die Wäsche stattdessen an der frischen Luft oder in unbeheizten, gut belüfteten Räumen oder auf einem Trockenboden aufzuhängen.



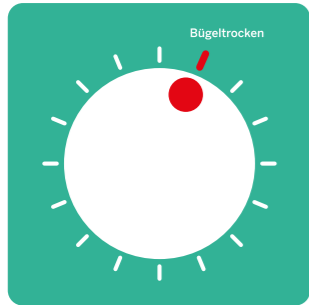
Tipp Nr. 6: Hohe Schleuderdrehzahl

Wählen Sie bei der Waschmaschine eine möglichst hohe Schleuderdrehzahl (mindestens 1.200 U/min.). Denn je höher die gewählte Drehzahl beim Schleudern ist, desto kürzer dauert das energieintensive und teure Trocknen im Wäschetrockner.



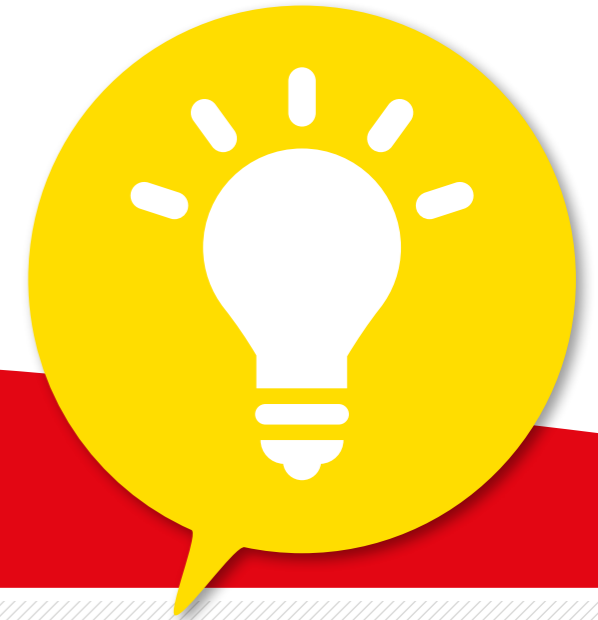
Tipp Nr. 7: „Voll gut“

Wie für die Waschmaschine gilt auch für den Trockner: Beladen Sie ihn voll – das ist die effizienteste Art zu trocknen.



Tipp Nr. 8: Nicht überrocknen

Überrocknen Sie die Wäsche nicht – das schadet den Textilien und kostet unnötig viel Energie. So reicht zum Beispiel für Bügelwäsche die Stufe „bügel trocken“.

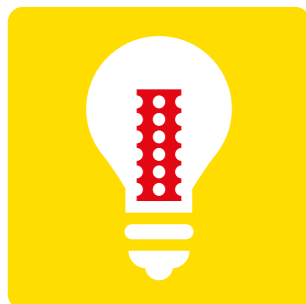


„Eine helle Freude“

7 Energiespartipps für die Beleuchtung

Glühlampen, Halogenleuchtungen, Energiesparlampen und LED – in Ein- bis Fünf-Personen-Haushalten werden im Schnitt 10 % des Stroms durch die vielen Lampen verbraucht. Doch obwohl Licht an sich unverzichtbar ist, lassen sich die Stromkosten der Beleuchtung schon durch ein paar Tipps und Tricks spürbar reduzieren.

Energiespartipps für die Beleuchtung



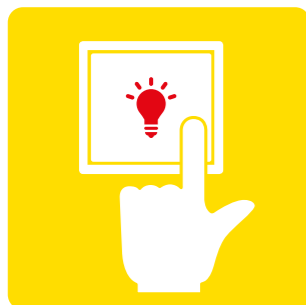
Tipp Nr. 1: Lampentausch

Wenn Sie Glühlampen und Halogenglühlampen durch gleich helle LED-Lampen ersetzen, reduzieren Sie den Stromverbrauch um bis zu **80 %**. Zugegeben: Der Neukauf von LED-Lampen ist immer mit Kosten verbunden. Doch die gute Nachricht ist: Meist haben Sie bei den Stromkosten schon im ersten Jahr mehr eingespart, als Sie für die Lampe ausgegeben haben.



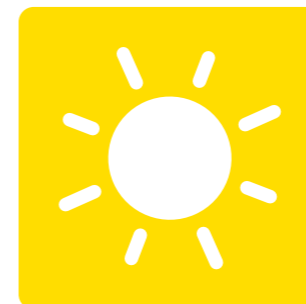
Tipp Nr. 2: L wie „Lampe“, „Licht“ und „Lumen“

Apropos „Lampentausch“: Die Helligkeit verschiedener Lampen lässt sich nicht anhand der Watt-Zahl, sondern mithilfe des Lumen-Wertes vergleichen; dieser Wert ist auf den Lampenverpackungen angegeben.



Tipp Nr. 3: „Auszeit“

Schalten Sie die Beleuchtung nur in den Zimmern ein, in denen Sie sich gerade aufhalten. Das Licht auszuschalten lohnt sich immer – auch dann, wenn Sie einen Raum nur für **5 Minuten** verlassen. Das Ein- und Ausschalten verursacht weder einen höheren Stromverbrauch, noch senkt es die Lebensdauer von LED-Lampen.



Tipp Nr. 4: Tageslicht

Tageslicht kostet nichts. Orientieren Sie sich deshalb bei der Wahl des richtigen Platzes zum Beispiel für Ihren Schreibtisch auch an dem Tageslicht, das durch die Fenster einfällt.



Tipp Nr. 5: Gezielte Beleuchtung

Sie können viel Strom sparen, wenn Sie in den Zimmern nur die Bereiche gut beleuchten, in denen tatsächlich viel Licht benötigt wird – zum Beispiel den Küchentisch, den Platz zum Surfen im Internet oder die Leseecke. Die übrigen Zimmerbereiche können – zum Beispiel mit Hilfe der Dimmfunktion – weniger stark ausgeleuchtet werden.

Tipp Nr. 6: Lichtschlucker vermeiden

Weißer Wände und helle, gut reflektierende Lampenschirme verstärken die Beleuchtungswirkung ohne zusätzliche Stromkosten.

Tipp Nr. 7: Weihnachtsbeleuchtung

Mit automatischen Zeitschaltuhren, die es auch speziell für den Außenbetrieb gibt, sorgen Sie dafür, dass Ihre weihnachtliche Beleuchtung nicht rund um die Uhr, sondern nur im Dunkeln eingeschaltet ist – zum Beispiel von 7 bis 8 Uhr und von 17 bis 22 Uhr. So senken Sie die Stromkosten der Weihnachtsbeleuchtung um **75 %**.

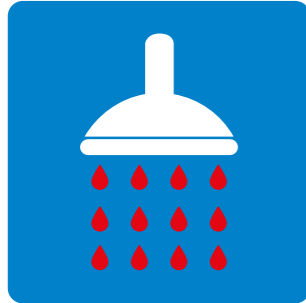


„Zwei Fliegen mit einer Klappe“

9 Warmwasser-Spartipps

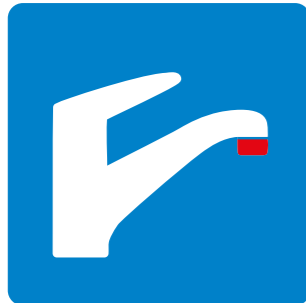
Das Erwärmen von Wasser für Küche und Bad erfordert richtig viel Energie: Wird das Wasser in einem Haushalt nicht durch die Heizung, sondern elektrisch erwärmt (zum Beispiel mit Hilfe eines Durchlauferhitzers), entfällt im Schnitt mehr als ein Viertel (27%) des gesamten Stromverbrauchs auf den Bereich „Warmwasser“. Die gute Nachricht ist: Wenn man seinen Wasserverbrauch senkt, spart man oft auch die Energie zum Erwärmen des Wassers.

Warmwasser-Spartipps für Küche und Bad



Tipp Nr. 1: Duschen statt Baden

Aus Sicht des Energiesparens und aus finanzieller Sicht ist es eindeutig besser, zu duschen statt zu baden: Im Vergleich zu einem Vollbad spart das Duschen etwa zwei Drittel Wasser, Energie und Geld. Wer allerdings beim Duschen das Wasser länger als zehn Minuten laufen lässt, kann sogar den Wasserverbrauch eines Bades toppen.



Tipp Nr. 2: Wasserspararmaturen

Gute Sparduschköpfe sparen im Vergleich zu herkömmlichen Duschköpfen bis zu **60%** Wasser und Energie – ohne dass Sie beim Duschen auf Komfort verzichten müssen. Das gleiche gilt für Strahlregler an Wasserhähnen.



Tipp Nr. 3: Auszeit

Wenn das Wasser beim Duschen nicht durchläuft, sondern beim Einseifen zgedreht wird, sparen Sie bis zu **50%** Wasser, Energie und Geld.



Tipp Nr. 4: Spülmaschine

Wenn Sie eine Spülmaschine haben, empfiehlt es sich, benutztes Geschirr und Besteck grundsätzlich nicht von Hand zu spülen: Spülmaschinen benötigen für eine bestimmte Menge Geschirr deutlich weniger Wasser und Energie – allerdings nur, wenn sie voll beladen werden.



Tipp Nr. 5: ECO-Programme

Spülprogramme mit niedrigen Temperaturen, wie etwa ECO-Programme, dauern zwar etwas länger, sind aber effizienter und schonen außerdem das Geschirr. Einmal im Monat sollten Sie allerdings bei 60 °C spülen, um einer etwaigen Keimbildung etwa durch Fettablagerungen vorzubeugen.



Tipp Nr. 6: Warm, wärmer – zu warm

Das Wasser sollte immer nur so stark erwärmt werden wie nötig. In einem Warmwasserspeicher sind 60 °C sinnvoll, beim Durchlauferhitzer sind 38 °C ein guter Richtwert.

Tipp Nr. 7: Ganz cool

Wer kaltes Wasser anstelle von Warmwasser nutzt, spart viel Energie. Zähneputzen und Händewaschen zum Beispiel gehen auch ganz cool. Und um nicht versehentlich Warmwasser zu zapfen, ohne es zu nutzen, drehen Sie den Hebel der Mischbatterie Ihres Waschbeckens immer nach rechts.

Tipp Nr. 8: Kein Vorspülen

Besteck- und Geschirrtteile werden sehr häufig von Hand vorgespült, obwohl das meistens völlig überflüssig ist: Die meisten Spülmaschinen werden mit Essensresten auch ohne manuelles Vorspülen mühelos fertig. Und grobe Speisereste kann man zum Beispiel auch mit einer bereits benutzten Gabel entfernen.

Tipp Nr. 9: Hebel der Mischbatterie

Drehen Sie den Hebel der Mischbatterie auch in der Küche nicht in die Mittelstellung, sondern immer nach rechts: Steht der Hebel mittig, springt jedes Mal die Heizung bzw. der Durchlauferhitzer an, sobald Sie den Hebel nach oben bewegen – selbst wenn das Wasser nur für ein paar Augenblicke fließt, weil Sie gar kein warmes Wasser brauchen.

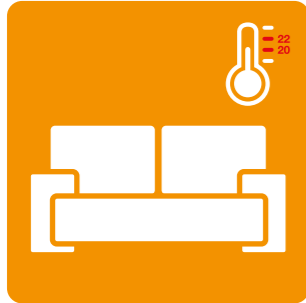


„Angenehm, angenehm“

11 Energiespartipps fürs Heizen und Lüften

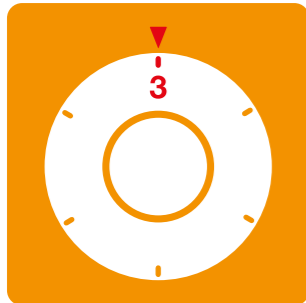
Auch wenn nicht das ganze Jahr lang geheizt werden muss, entfallen allein auf das Heizen rund 70% des Energieverbrauchs im Bereich Wohnen. Deshalb macht es sich bezahlt, nicht nur beim Strom, sondern auch beim Heizen und Lüften ein paar Tricks und Tipps zu beachten.

Energiespartipps fürs Heizen und Lüften



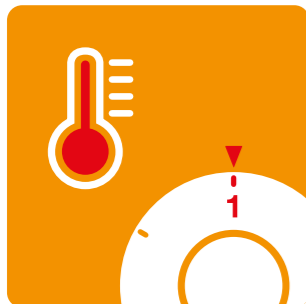
Tipp Nr. 1: Raumtemperaturen

Beim Heizen erhöht jedes zusätzliche Grad Raumtemperatur den Wärmeenergieverbrauch um **6% bis 12%**. Stellen Sie deshalb die Temperaturen so niedrig ein wie möglich – aber so, dass es für Sie immer noch angenehm ist. Im Wohnbereich reichen meist 20 bis 22 °C, im Schlafzimmer 17 bis 18 °C. Im Badezimmer darf es ruhig etwas wärmer sein: Hier sind 22 °C ideal.



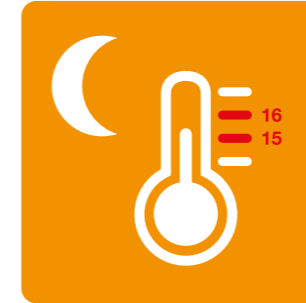
Tipp Nr. 2: Heizkörperventile

Zum Aufheizen der Wohnräume sollten die Thermostatventile nicht höher als auf die gewünschte Temperaturstufe eingestellt werden: Stellt man die Thermostatventile auf eine höhere Stufe (zum Beispiel auf 5 statt auf 3), wird es nicht schneller warm, sondern am Ende wärmer, als man es haben möchte.



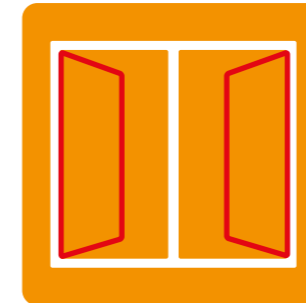
Tipp Nr. 3: Temperaturregelung

Wenn es in einem Raum einmal zu warm wird, sollte man, anstatt zu lüften, unbedingt die Heizungsventile niedriger einstellen: Das Lüften soll für frische Luft sorgen; es dient nicht dazu, die Temperatur in einem Raum zu regulieren.



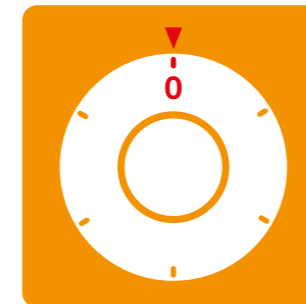
Tipp Nr. 4: Nachttemperatur

Es empfiehlt sich, die Heizung nachts auf **15 bis 16 °C** herunterzudrehen. Kühler sollte es über Nacht nicht sein, da das Wiederaufheizen der Räume am nächsten Morgen sonst zu lange dauert. Auch bei längerer Abwesenheit tagsüber kann die Heizung heruntergedreht werden.



Tipp Nr. 5: Fenster ganz öffnen

In der Heizperiode sollte nach Möglichkeit immer die Querlüftung (bei weit geöffneten gegenüberliegenden Fenstern und Innentüren) oder die Stoßlüftung (mit weit geöffnetem Fenster) Ihre erste Wahl sein: Hier reichen 3 bis 4 Mal täglich **5 bis 10 Minuten** aus, um die Raumluft komplett auszutauschen. Bei der Kipplüftung dagegen dauert es mehrere Stunden, um die verbrauchte Luft gegen frische Luft auszutauschen.



Tipp Nr. 6: Heizkörperventile schließen

Schließen Sie während des kurzen, aber kräftigen Lüftens immer die Thermostatventile der Heizkörper: Ansonsten entweicht ein Großteil der aufsteigenden Warmluft ungenutzt nach außen, im Gegenzug fällt die einströmende Kaltluft direkt auf die Thermostatventile – die dann umso stärker öffnen, was den Wärmeverlust noch erhöht.



Tipp Nr. 7: „Völlig frei“

Heizkörper sollten nicht hinter Vorhängen oder gar Möbeln „versteckt“ werden: Wenn Heizkörper nicht frei stehen, können sie die Wärme nicht optimal in den Raum abgeben – dies erhöht den Wärmeverbrauch. Auch die Thermostatventile sollten nicht durch Vorhänge oder ähnliches verdeckt werden.

Tipp Nr. 8: „Tür zu!“

Räume mit niedrigen Innentemperaturen sollten nicht durch geöffnete Türen zu beheizten Räumen erwärmt werden. Hier gilt: Türen zu wenig beheizten Räumen geschlossen halten und nur bei einer Querlüftung öffnen.

Tipp Nr. 9: Rollläden und Vorhänge

Schließen Sie die Rollläden über Nacht – das verringert die Wärmeverluste durch die Fenster um rund **20%**. Geschlossene Vorhänge verstärken diesen Effekt und helfen ebenfalls, Ihre Heizkosten gering zu halten.

Tipp Nr. 10: Feuchtigkeit sofort weglüften

Hohe Feuchtemengen nach dem Duschen, Kochen oder Bodenwischen sollten direkt weggelüftet werden. Wird dies nicht getan, dringt die Feuchtigkeit in die Wände; es entstehen ideale Bedingungen für eine Schimmelbildung und das Weglüften wird schwieriger.

Tipp Nr. 11: Feuchtigkeitsquellen vermeiden

Beim Kochen spart das Nutzen von Topfdeckeln nicht nur Strom: Topfdeckel verhindern, dass die Luftfeuchtigkeit beim Kochen so sehr ansteigt, dass sofort gelüftet werden muss. Und Wäsche sollte nach Möglichkeit nicht in der Wohnung getrocknet werden – sinnvoller ist eine Wäscheleine im Freien oder ein gut belüfteter Trockenboden.



**„Billig ist am
Ende teurer“**

10 Energiespartipps für den Kauf von Elektrogeräten

Gelegentlich steht die Neuanschaffung eines Elektrogerätes an – zum Beispiel weil die Waschmaschine kaputt gegangen und nicht mehr zu reparieren ist, weil immer mehr Anwendungen auf dem alten Computer nicht mehr funktionieren oder weil man sich einfach ein zusätzliches Gerät zulegen möchte. Was muss man beachten, um böse Überraschungen auf der Stromrechnung zu vermeiden?

Energiespartipps für den Kauf von Elektrogeräten



Tipp Nr. 1: Vorsicht bei zusätzlichen Geräten

Kein Gerät verbraucht „fast nichts“, jedes zusätzliche Gerät belastet die Haushaltskasse. Daher gibt es drei Fragen, die man vor dem Kauf eines Zusatzgeräts ehrlich beantworten sollte:

1. „Brauche ich das Gerät wirklich?“
2. „Welche zusätzlichen Stromkosten erwarten mich?“
3. „Kann und will ich mir diese Kosten in den nächsten Jahren leisten?“



Tipp Nr. 2: Eine klare Vorstellung

Vor jedem Gerätekauf sollten Sie genau überlegen, was für Sie sinnvoll ist, ob Sie bei dem neuen Gerät spezielle Sonderfunktionen wirklich brauchen und wie groß bspw. der neue Kühlschrank oder Fernseher unbedingt sein muss.



Tipp Nr. 3: Grobcheck „Energiekennzeichnung“

Wenn Sie ein neues Elektrogerät anschaffen, achten Sie auf die Energieeffizienzklasse der in Frage kommenden Geräte (**A+++ oder A bis G**). Kaufen Sie immer das Gerät mit der für Sie bestmöglichen Effizienzklasse. Grundsätzlich gilt bei der Energiekennzeichnung: Je grüner, desto besser!



Tipp Nr. 4: Feincheck „Stromverbrauch“

Die Effizienzklassen sind breit gefasst, darum unterscheidet sich der Stromverbrauch der Geräte auch innerhalb einer Klasse deutlich. Achten Sie deshalb auch auf den konkreten jährlichen Stromverbrauch der einzelnen Elektrogeräte: Der Verbrauch ist ebenfalls auf dem EU-Energielabel angegeben – in „Kilowattstunden pro Jahr“.



Tipp Nr. 5: Online-Check

Natürlich brauchen Sie die Stromkosten verschiedener Elektrogeräte nicht selber auszurechnen, wenn Sie eine Neuanschaffung planen. Schauen Sie vor dem Kauf eines neuen Gerätes in eine Online-Datenbank (www.ecotop-ten.de oder www.spargeraete.de). Dort sind für viele verschiedene Gerätarten die jeweils effizientesten Geräte gelistet – mit Energieeffizienzklassen, Kaufpreisen und Stromkosten.



Tipp Nr. 6: In Ruhe die Favoriten auswählen

Wenn Sie sich in aller Ruhe informiert haben, wählen Sie Ihr konkretes Wunschgerät. Für den Fall, dass dieses Gerät nicht vorrätig ist, empfiehlt es sich, zusätzlich zwei alternative Geräte auszuwählen. Notieren Sie sich Effizienzklasse und Stromverbrauch Ihrer Favoriten. So verhindern Sie, zum Kauf eines billigen, aber nicht effizienten Geräts überredet oder von „Aktionspreisen“ verleitet zu werden.



Tipp Nr. 7: Vorsicht bei secondhand-Geräten

Kaufen Sie nur dann ein gebrauchtes Gerät, wenn eine verlässliche Angabe über den Stromverbrauch vorhanden ist. Vergleichen Sie den angegebenen Stromverbrauch mit dem Verbrauch der aktuell effizientesten Neugeräte, zum Beispiel mithilfe der Datenbank unter www.ecotopten.de.

Tipp Nr. 8: Nicht „die Katze im Sack“

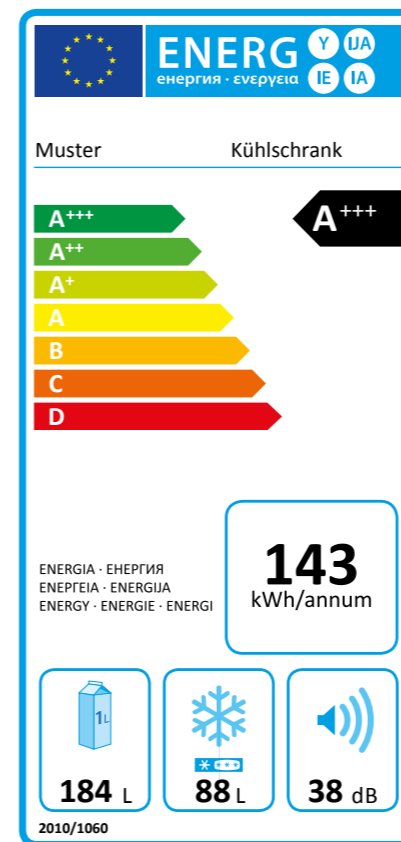
Wenn das secondhand-Gerät keine Energiekennzeichnung hat, kaufen Sie auf keinen Fall „die Katze im Sack“, sondern lieber ein anderes Gerät. Denn bei der Stromrechnung können böse Überraschungen auf Sie zukommen.

Tipp Nr. 9: Lampentausch

Wenn Sie Glühlampen und Halogenleucht Lampen durch gleich helle LED-Lampen ersetzen, reduzieren Sie den Stromverbrauch um **bis zu 80 %**. Zugegeben: Der Neukauf von LED-Lampen ist immer mit Kosten verbunden. Doch die gute Nachricht ist: Meist haben Sie bei den Stromkosten schon im ersten Jahr mehr eingespart, als Sie für die Lampe ausgegeben haben.

Tipp Nr. 10: L wie „Lampe“, „Licht“ und „Lumen“

Apropos „Lampentausch“: Die Helligkeit verschiedener Lampen lässt sich nicht anhand der Wattzahl, sondern mithilfe des Lumen-Wertes vergleichen; dieser Wert ist auf den Lampenverpackungen angegeben. Grundsätzlich gilt: Je höher der Lumen-Wert, desto heller die Lampe. Wenn man die Lumenzahl durch zwölf teilt, entspricht das Ergebnis ungefähr der Wattzahl einer vergleichbaren alten Glühlampe.



Gut zu wissen

EU-Label: Energiekennzeichnung

Damit man erkennen kann, wie energieeffizient ein Elektrogerät ist, hat die EU ein Energielabel mit mehreren Energieeffizienzklassen eingeführt. Alle neuen Fernseher, Haushaltsgroßgeräte, Öfen, Lampen, Staubsauger und Warmwasserbereiter müssen mit diesem EU-Energielabel ausgestattet sein, auch im Online-Handel.

Die Effizienzklassen dieser Energiekennzeichnung entsprechen einer Farbskala: von Dunkelgrün für die sparsamsten Geräte bis zu Tiefrot für die größten Stromfresser. Die Energieeffizienzklasse, die auf dem EU-Label eines Geräts in dem dunkelgrünen Balken steht, ist die beste Klasse der entsprechenden Geräteart; nicht bei allen, aber bei den meisten Gerätearten ist A+++ die beste Klasse. Auf dem Label ist durch einen schwarzen Pfeil rechts neben der Farbskala angegeben, welche Energieeffizienzklasse das jeweilige Gerät hat. So lassen sich verschiedene Geräte vergleichbarer Größe (!) sehr leicht miteinander vergleichen.

Die Bewertung eines Geräts mithilfe seiner Effizienzklasse ist einfach, aber grob. Vergleichen Sie deshalb auch den Stromverbrauch der Elektrogeräte miteinander, der ebenfalls auf dem EU-Energielabel angegeben ist – meistens in Kilowattstunden pro Jahr (kWh/Jahr). Denn ein großer Fernseher der besten Klasse kann mehr Strom verbrauchen als ein etwas kleinerer Fernseher der zweitbesten Klasse.

Faustregel: 100 kWh pro Jahr entsprechen etwa 30 Euro pro Jahr und 300 Euro in zehn Jahren.

Weitblick ist gefragt

Effiziente Elektrogeräte sind in der Anschaffung meist teurer als ineffiziente. Doch der höhere Kaufpreis rechnet sich wegen des niedrigeren Stromverbrauchs. Wie sehr man sich von einem niedrigen Kaufpreis in die Irre führen lassen kann, zeigen die folgenden beiden Rechenbeispiele.

Rechenbeispiel 1

In einem Elektromarkt gibt es zwei Fernseher, deren Größe und Funktionen insgesamt vergleichbar sind. Das Fernsehgerät A kostet 309 Euro, es hat die Effizienzklasse A+ und verbraucht laut EU-Energielabel 40 kWh pro Jahr. Gerät B kostet 269 Euro, es hat die Effizienzklasse B und verbraucht 76 kWh pro Jahr.

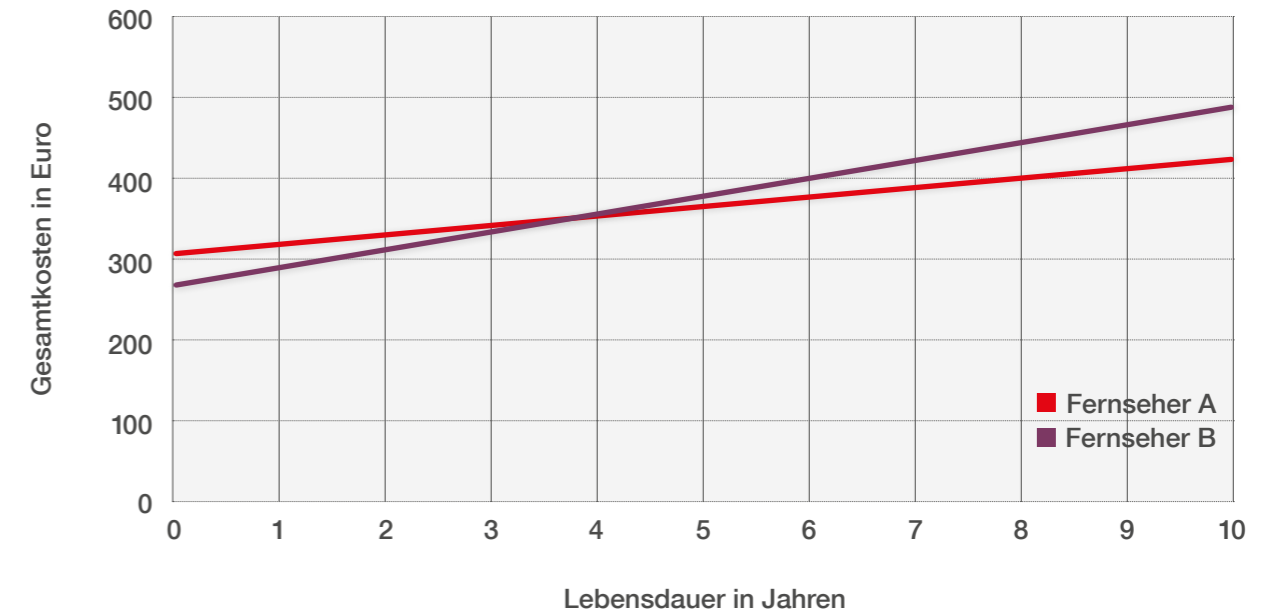
Welches TV-Gerät ist nun auf lange Sicht günstiger?



	Fernseher A	Fernseher B
Kaufpreis [€]	309,- €	269,- €
Energieeffizienzklasse	A+	B
Stromverbrauch / Jahr	40 kWh/a	76 kWh/a
Strompreis	0,29 €/kWh	0,29 €/kWh
Stromkosten / Jahr	11,60 €/a	22,04 €/a
Stromkosten in 10 Jahren	116,- €	220,40 €
Gesamtkosten	425,- €	489,40 €
Ersparnis	64,40 €	

Die Stromkosten von Fernseher B sind fast doppelt so hoch wie die von Fernseher A, deshalb sind die Gesamtkosten des Fernsehers A auf zehn Jahre gesehen um über 64 Euro niedriger als die von Fernseher B. Die grafische Gegenüberstellung beider TV-Geräte zeigt, dass sich der höhere Kaufpreis bereits im vierten Jahr rechnet – ab dann gibt's ein Plus in der Haushaltskasse. Und mit jeder Erhöhung des Strompreises erhöht sich die Ersparnis durch das effizientere Fernsehgerät!

Vergleich der Gesamtkosten



Neuanschaffung? Gut zu wissen, was möglich ist

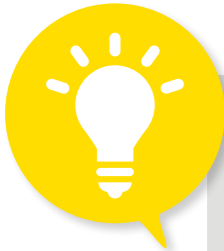
Schauen Sie doch kurz im Internet, welche Geräte die energieeffizientesten sind, wenn Sie eine Neuanschaffung planen: So erfahren Sie schnell, wie wenig die besten Geräte verbrauchen, und Sie bekommen bereits konkrete Produkte vorgeschlagen.

Die Internetplattform www.ecotop10.de des **Öko-Institut e.V.** bietet Steckbriefe von Produkten, die bestimmte Mindestkriterien erfüllen. Diese tabellarischen Steckbriefe enthalten unter anderem Informationen zu Kaufpreis, Verbrauch und Stromkosten. Ein Vergleich mit Produkten, die die EcoTop-Ten-Kriterien nicht erfüllen, unterstreicht die Vorteile der effizienten Geräte. Empfehlungen und Tipps für eine effiziente Nutzung der Produkte runden das Angebot ab.

Die Plattform bietet Produktinformationen unter anderem zu **Beleuchtung, Waschmaschinen, Wäschetrockner, Geschirrspülmaschinen, Kühl- und Gefriergeräte, Fernsehgeräte, Bildschirme, Staubsauger** und **Kaffeemaschinen**.

Rechenbeispiel 2

Wie sinnvoll es ist die Gesamtkosten zu betrachten, unterstreicht auch ein Lampenvergleich: Der Gesamtkostenvergleich einer im Haushalt bereits vorhandenen (!) 40-Watt-Glühlampe mit einer ebenso hellen, aber noch anzuschaffenden 6-Watt-LED-Lampe zeigt, dass sich die LED aufgrund ihres niedrigen Stromverbrauchs schon im ersten Jahr rechnet – trotz ihres Kaufpreises in Höhe von 8 Euro (bei einer Brenndauer von mindestens 3 Stunden pro Tag und einem Strompreis von 0,29 €/kWh). Nach zehn Jahren hat die LED-Lampe im Vergleich zur Glühlampe bereits knapp 100 Euro eingespart, mit jeder Strompreiserhöhung erhöht sich diese Ersparnis noch einmal.



	LED-Lampe	Glühlampe
Kaufpreis [€]	8,- €	0,- € (schon vorhanden)
Leistung	6W	40W
Stromverbrauch / Jahr	6,6 kWh/a	43,8 kWh/a
Strompreis	0,29 €/kWh	0,29 €/kWh
Stromkosten / Jahr	1,91 €/a	12,70 €/a
Gesamtkosten nach 1 Jahr	9,91 €	12,70 €
Ersparnis	2,79 €	
Stromkosten in 10 Jahren	19,10 €	127,- €
Gesamtkosten nach 10 Jahren	27,10 €	127,- €
Ersparnis	99,90 €	



Neuanschaffung? Gut zu wissen, was getestet wurde

Die Online-Datenbank www.spargeraete.de des **Büros Ö-quadrat** bietet die Möglichkeit, sich über den Energieverbrauch, die Stromkosten und andere Eigenschaften von Haushaltsgroßgeräten zu informieren und verschiedene Geräte miteinander zu vergleichen. In Abhängigkeit von der Bauart und anderen, individuell wählbaren Eigenschaften werden nach Angaben des Büros alle auf dem deutschen Markt zur Verfügung stehende Geräte gelistet.

Die Datenbank berücksichtigt **Waschmaschinen, Wäschetrockner, Waschtrockner** (Geräte mit beiden Funktionen), **Geschirrspülmaschinen** sowie **Kühl- und Gefriergeräte**.

Hersteller, Modell	Wash- volumen kg	Schleuder- drehzahl U/min	Stromverbrauch kW/h	Wasserverbrauch pro Jahr Liter	Energie- effizienz A+++D	Schleuder- wirkung A-G	Abmessungen in cm Höhe Breite Tiefe	Betriebs- kosten in 15 Jahren €				
Samsung WW80J6400CW/EG	8.0	1400	0.00	116	0.0	8100	A+++	A	85.0	60.0	55.0	1258 €
Samsung WW80J6403EW/EG	8.0	1400	0.00	116	0.0	8100	A+++	A	85.0	60.0	55.0	1258 €
Samsung WW8AJ6400CW/EG	8.0	1400	0.00	116	0.0	8100	A+++	A	85.0	60.0	60.0	1258 €
Samsung WW8AKS4000UW	8.0	1400	0.00	116	0.0	8100	A+++	A	85.0	60.0	55.0	1258 €
Samsung WW8AKS404QW/EG	8.0	1400	0.00	116	0.0	8100	A+++	A	85.0	60.0	55.0	1258 €
Siemens WM4YH7W0	8.0	1400	0.00	89	0.0	9900	A+++	A	85.0	60.0	59.0	1308 €
Samsung WW80H7400EW/EG	8.0	1400	0.00	136	0.0	8400	A+++	A	85.0	60.0	60.0	1373 €
LG electronics F 1496 QD1H	7.0	1400	0.00	122	0.0	9300	A+++	A	85.0	60.0	55.0	1396 €
AEG Lavamat L7.20	7.0	1400	0.00	145	0.0	8399	A+++	A	85.0	60.0	52.0	1412 €
AEG Lavamat L76675WFL	7.0	1600	0.00	148	0.0	8399	A+++	A	85.0	60.0	57.8	1425 €

Viele Produkte werden durch unabhängige Tester auf Herz und Nieren geprüft, bei Elektrogeräten zum Beispiel steht auch der Stromverbrauch immer auf dem Prüfstand. Deshalb sind Testergebnisse von unabhängigen Fachleuten eine gute Hilfe bei der Kaufentscheidung.

Zwei der bekanntesten Tester sind die **Stiftung Warentest** (www.test.de) und das **ETM Testmagazin** (etm-testmagazin.de), beide bieten ihre Testergebnisse in gedruckter Form und auch online an.

Derzeit stehen Tests zu folgenden Gerätegruppen zur Verfügung: **Kühl- und Gefrierschränke, Geschirrspüler, Kaffeemaschinen, Waschmaschine, Wäschetrockner, Fernseher, Notebooks, Netbooks, Tablet-Computer, Drucker, Mini-HiFi-Anlagen, Videospielkonsolen, Energiesparlampen und LED-Lampen** (mit kleinem und großem Gewinde), **E-Book-Reader, Dampfbügeleisen** und **Staubsauger**.

The screenshot shows the website of the Stiftung Warentest. The main navigation bar includes 'Tests', 'Shop', and 'Abo'. Below this, there are various category links such as 'Allerzuvorsorge', 'Bildung', 'Eigenheim', 'Essen', 'Freizeit', 'Geldanlage', 'Gesundheit', 'Haushalt + Garten', 'Kinder', 'Multimedia', 'Steuern', and 'Versicherungen'. The 'Haushalt + Garten' category is highlighted. Below the navigation, there is a search bar and a 'Suchen' button. The main content area displays 'Haushalt + Garten' with a sub-section 'Alle Themen aus Haushalt + Garten'. This section lists various topics like 'Balkon + Garten', 'Haushalt', and 'Einrichtung'. On the right side, there is a 'Newsletter abonnieren' section and a 'Top 3 Themen' section featuring '37 Rauchmelder im Test'.

Impressum

Das Projekt „Stromspar-Check Aktiv – Klima- und Umweltschutz im Alltag für Haushalte mit geringem Einkommen“ (1. April 2019 bis 31. März 2022) wird aus der Nationalen Klimaschutzinitiative des BMU gefördert. Das Projekt wird im Verbund durch den Deutschen Caritasverband und den Bundesverband der Energie- und Klimaschutzagenturen Deutschlands durchgeführt.

Stand Dezember 2020.

Gedruckt auf 100 % Altpapier, zertifiziert mit dem Blauen Engel.

Kontakt

Deutscher Caritasverband e. V.
info@stromspar-check.de

Bundesverband der Energie- und
Klimaschutzagenturen Deutschlands (eaD) e. V.
info@energieagenturen.de

Ein Verbundprojekt von:



ea^D
Bundesverband der
Energie- und Klimaschutzagenturen
Deutschlands e.V.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz
und nukleare Sicherheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



NATIONALE
KLIMASCHUTZ
INITIATIVE