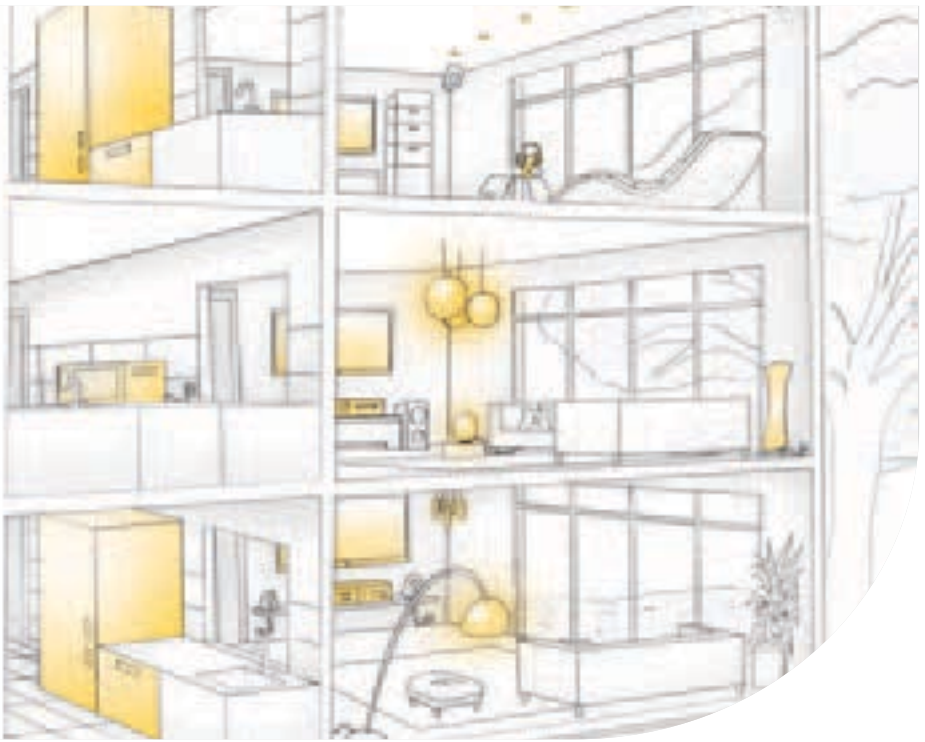




INITIATIVE  
**EnergieEffizienz**<sup>+</sup>  
Private Haushalte

**Strom sparen im Haushalt –  
Anleitung für Verbraucher.**



## Sofortmaßnahmen gegen hohe Stromkosten.

Jeder kann etwas gegen hohe Stromkosten tun – indem er seinen Stromverbrauch systematisch senkt. Ob Haushaltsgeräte in Küche und Bad, Computer im Arbeitszimmer oder Unterhaltungselektronik im Wohnzimmer: Sparen lässt sich mit ein paar Kniffen überall. Machen Sie mit uns einen Stromsparringgang durch Ihre Wohnung.

### **Kosten senken – und das Klima schonen.**

Wer seinen Stromverbrauch senkt, kann nicht nur bares Geld sparen. Er leistet auch einen Beitrag zum Klimaschutz. Denn: Die Erzeugung von Strom aus Kohle, Gas und Öl verursacht Kohlendioxid-Emissionen, die zum Klimawandel beitragen. Jede eingesparte Kilowattstunde Strom muss nicht erzeugt werden. Bei insgesamt rund 41 Millionen Haushalten in Deutschland kommt einiges zusammen.

### **Anleitung zum Stromsparen.**

Gehen Sie mit uns von Raum zu Raum und finden Sie heraus, wo Sie mit einfachen Maßnahmen Ihre Stromkosten deutlich senken können. Das €-Symbol zeigt Ihnen, wie viel Stromkosten\* Sie ungefähr sparen können, wenn Sie einen Tipp beherzigen:

- € bis zu 10 Euro Stromkosten pro Jahr
- €€ bis zu 25 Euro Stromkosten pro Jahr
- €€€ über 25 Euro Stromkosten pro Jahr

*\*Sämtliche Berechnungen dieser Broschüre basieren auf einem angenommenen Strompreis von 26 Cent pro Kilowattstunde. Bitte beachten Sie, dass der Strompreis je nach Anbieter und Region variiert und z. B. auch höher ausfallen kann.*

# Verschaffen Sie sich einen Überblick.

Wer Stromkosten sparen will, geht am besten systematisch vor. Wir zeigen Ihnen, wie Sie in wenigen Schritten Ihre Stromrechnung spürbar entlasten.

## 1. Checken:

Mit unserem Online-Stromsparcheck auf [www.stromsparcheck.stromeffizienz.de](http://www.stromsparcheck.stromeffizienz.de) finden Sie schnell heraus, wie energieeffizient Ihr Haushalt ist. Alles, was Sie benötigen, sind einige Angaben zu Ihrem Jahresstromverbrauch sowie zu Ihren Elektrogeräten und Lampen.



## 2. Informieren:

Machen Sie sich schlau, mit welchen Maßnahmen Sie Strom sparen können. Diese Broschüre gibt Ihnen einen sehr guten Überblick. Weitere Tipps erhalten Sie unter [www.stromeffizienz.de](http://www.stromeffizienz.de).



## 3. Handeln:

Sie wissen, wo Sie in Ihrem Haushalt am meisten Strom verbrauchen und wie Sie Strom sparen können? Dann liegt es jetzt an Ihnen! Setzen Sie unsere Energiespartipps Schritt für Schritt um. Denn: EnergieEffizienz lohnt sich!



### Das EU-Energielabel – der Wegweiser beim Gerätekauf.



Besonders viel Strom lässt sich durch den Austausch alter Haushaltsgeräte gegen neue, hocheffiziente Modelle sparen. Mit dem **EU-Energielabel** gibt es einen einfachen Wegweiser, der Ihnen beim Kauf zeigt, wie energieeffizient ein Gerät ist. Für die meisten Geräte gilt: Besonders sparsame Modelle sind mit einem A+++ ausgezeichnet.

Weitere Informationen zum EU-Energielabel unter: [www.stromeffizienz.de](http://www.stromeffizienz.de).



# Küche.

**Kühl- und Gefriergerät, Geschirrspüler, Herd oder elektrische Kleingeräte – in der Küche wird viel Strom verbraucht. Umso mehr können Sie sparen, wenn Sie einige Tipps beherzigen.**

## **Kühler Platz für kühle Geräte.** €

Gönnen Sie Kühl- und Gefriergeräten einen kühlen Platz. Ein Grad weniger Raumtemperatur spart etwa 6 Prozent Strom bei Kühl- und 3 Prozent bei Gefriergeräten. Bei der Innentemperatur sind 7 °C im Kühlschrank bzw. -18 °C im Gefrierschrank völlig ausreichend.

## **Abgekühlt.** €

Stellen Sie am besten nur bereits abgekühlte Lebensmittel in den Kühlschrank. Strom sparen Sie auch, wenn Sie Gefrorenes im Kühlschrank auftauen lassen.

## **Setzen Sie die Verschwender vor die Tür.** €€€

Gerade bei Haushaltsgeräten lohnt es sich, alte Geräte gegen neue Modelle auszutauschen. Denn: Neue Geräte verbrauchen bis zu 50 Prozent weniger Strom als noch vor zehn Jahren.



**EU-Energielabel: So viel können Sie beim Gerätekauf sparen.\***

Geräte	Beste verfügbare Klasse	Schlechteste verfügbare Klasse	Jährliche Einsparung
Kühl- und Gefriergeräte	A+++	A+	33 €
Geschirrspüler	A+++	A	23 €

*\*Annahmen: Strompreis 26 ct/kWh, Geschirrspüler: 5 Spülvorgänge pro Woche, Kühlgerät: durchgängiger Betrieb an 365 Tagen.*



### **Frischer Wind beim Backen.** €€

Backen mit Umluft ist effizienter als mit Ober- und Unterhitze, da die Betriebstemperatur etwa 20 °C bis 30 °C niedriger sein kann.

Auf das Vorheizen Ihres Backofens können Sie in der Regel verzichten. Und: Wenn Sie den Backofen vor dem Ende der Garzeit ausschalten, können Sie bis zu 15 Minuten die Nachwärme nutzen.

### **Geschirrspüler:**

#### **Weniger ist nicht immer mehr.** €€€

Sie nutzen Ihren Geschirrspüler am effizientesten, wenn Sie ihn möglichst voll beladen einschalten. Außerdem sollten Sie immer das Energiesparprogramm (auch: ECO-Programm) benutzen. Es spült meist bei geringerer Temperatur – reinigt dank der längeren Spülzeit aber genauso gründlich wie das Normalprogramm.

### **Kochen auf Sparflamme.** € – €€

Ein Topf mit Deckel spart Strom und Geld – vor allem wenn der Topf passend zur Herdplatte gewählt wird. Bei langen Garzeiten ist der Schnellkochtopf unschlagbar. Sparen können Sie auch mit dem Wasserkocher: Er erhitzt kleine Mengen Wasser viel effizienter als der E-Herd.

# Badezimmer.

Auch im Badezimmer kommen viele Geräte zum Einsatz, die sich auf Ihrer Stromrechnung bemerkbar machen. Doch bei Warmwasser, Wäschetrockner und Co. können Sie mit einigen Tricks Strom und damit Kosten sparen.

## Wasser:

**voller Genuss – halber Verbrauch.** €€€

Sparsame Duschköpfe und Strahlregler halbieren den Wasserverbrauch beim Duschen und Waschen. Das spart Wasser und Energie. Die Aufsätze gibt's schon für wenig Geld im Baumarkt.

## Warmwasser:

**wenn Strom, dann effizient!** €€€

Elektronisch geregelte Durchlauferhitzer sind deutlich effizienter als elektrische Warmwasserspeicher: Sie halten das Wasser nicht ständig warm und verursachen dadurch keine Bereitschaftsverluste. Mit kleinen Durchlauferhitzern können Sie gegenüber Kleinspeichern (bis 5 Liter Inhalt) bis zu 60 Prozent Strom sparen.





**Energiesparprogramme nutzen.** €€€

Auch Waschmaschinen lassen sich mit dem Energiesparprogramm betreiben. Sie sparen dabei durch eine niedrigere Waschtemperatur Strom, erreichen aber dank einer längeren Laufzeit die gleiche Reinigungswirkung wie im Normalprogramm.

**Wäsche: volle Ladung.** € – €€

Ob Waschmaschine oder Wäschetrockner: Beladen Sie das Gerät vor dem Einschalten möglichst voll. Auf diese Weise nutzen Sie es am effizientesten.

**Gut geschleudert ist halb getrocknet.** €€

Trocknen bei Sonne auf dem Wäscheständer ist natürlich unschlagbar günstig. Muss der Wäschetrockner benutzt werden, lohnt es sich, die Wäsche bei einer Schleuderdrehzahl von mindestens 1.400 Umdrehungen pro Minute gut vorzuschleudern.

**EU-Energielabel: So viel können Sie beim Gerätekauf sparen.\***

Geräte	Beste verfügbare Klasse	Schlechteste verfügbare Klasse	Jährliche Einsparung
Waschmaschinen	A+++	A	22 €
Wäschetrockner	A+++	D	105 €

\*Annahmen: Strompreis 26 ct/kWh, Waschmaschine: 4 Waschgänge pro Woche, Wäschetrockner: 3 Trockenvorgänge pro Woche.



# Wohnzimmer.

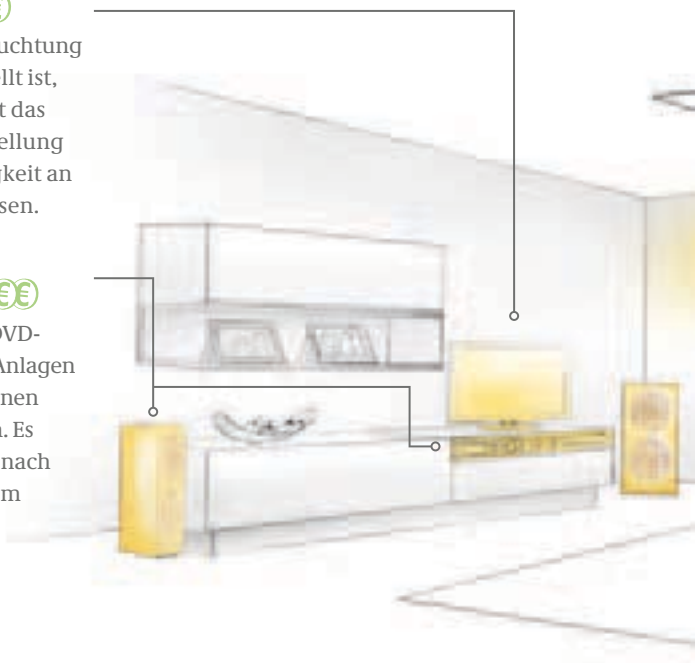
Das Wohnzimmer wandelt sich immer mehr zum Heimkino: Große Fernsehgeräte und leistungsstarke Soundanlagen sorgen für ein tolles Klang- und Filmerlebnis – aber auch für steigende Stromkosten. Doch großes Heimkino muss nicht teuer sein.

## Nicht zu hell fernsehen. €€

Je heller die Hintergrundbeleuchtung eines Fernsehgeräts eingestellt ist, desto mehr Strom verbraucht das Gerät. Es lohnt sich, die Einstellung zu überprüfen und die Helligkeit an den Bedarf manuell anzupassen.

## Stand-by: ausschalten und sparen. €€€

Gerade ältere Fernsehgeräte, DVD- und Blu-ray-Player oder Hi-Fi-Anlagen können im Stand-by-Betrieb einen hohen Stromverbrauch haben. Es lohnt sich daher, diese Geräte nach dem Ausschalten komplett vom Stromnetz zu trennen.



### Kauf Tipp: EU-Energielabel auch für Fernsehgeräte.



Entscheiden Sie sich beim Kauf eines neuen Fernsehgeräts mindestens für ein Gerät der Energieeffizienzklasse A. Gegenüber einem Gerät der Klasse C sparen Sie damit jährlich bis zu 26 Euro Stromkosten. Noch effizientere TV-Geräte können im Handel sogar schon mit den Klassen A+ oder A++ ausgezeichnet sein.





## Für jeden Zweck die passende Lampe.

Glühlampe war gestern. Moderne Lampen sind um ein Vielfaches effizienter und schonen somit Ihre Stromrechnung.



### LED (Light Emitting Diode).

Effizient, dauerhaft, robust. Als Glühlampenersatz bis 60 Watt geeignet. Brenndauer: ca. 15.000 Stunden.



### Energiesparlampe (ESL).

Effizient und universell einsetzbar. Viele Lichtfarben und Formen. Brenndauer: ca. 6.000 bis 15.000 Stunden.



### Effiziente Halogenlampe.

Die effizientere Glühlampe. Besonders warmes Licht und gute Farbwiedergabe. Brenndauer: ca. 2.000 Stunden.

## Kauf Tipp: Beim Lampenkauf auf Lumen-Wert und Lichtfarbe achten.

Achten Sie beim Austausch von Lampen darauf, dass die neue Lampe über etwa denselben Lumen-Wert wie die bisherige Lampe verfügt. So stellen Sie sicher, dass Ihre neue LED-, Energiespar- oder Halogenlampe nicht nur weniger Strom verbraucht, sondern auch dieselbe Helligkeit erzeugt. Für eine gemütliche Wohnatmosphäre sorgen Lampen mit einer „warmweißen“ Lichtfarbe zwischen 2.500 und 3.000 Kelvin. Informationen zu Lumen-Wert und Lichtfarbe unter: [www.stromeffizienz.de](http://www.stromeffizienz.de).

# Arbeitszimmer.

IT-Geräte sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. In vielen Haushalten kommen mittlerweile mehrere Computer zum Einsatz. Auch dazugehörige Geräte wie Scanner, Drucker oder externe Festplatte verbrauchen Strom.

## Werden Sie zum „Power-Manager“.

Durch Nutzung der Energiesparfunktion (auch: Power-Management) sparen Sie bares Geld. Die nötigen Einstellungen können Sie in der Systemsteuerung Ihres Betriebssystems vornehmen. Die Energiesparfunktion schaltet einzelne Systemkomponenten ab, wenn sie nicht benötigt werden – z. B. Bildschirm und/oder Festplatte – oder fährt den Computer automatisch in einen stromsparenderen Modus.

## Gönnen Sie Ihrem Rechner eine Pause.

In kürzeren Pausen lohnt es sich, den Rechner – auch manuell – in den Sleep-Modus zu versetzen. In jeder längeren Pause ist der Ruhezustand eine Alternative zum klassischen Ausschalten.

Scanner, Drucker oder externe Festplatte können Sie nach Gebrauch bedenkenlos abschalten. So vermeiden Sie Bereitschaftsverluste.



### Kauf Tipp: Modelle vergleichen.

IT-Geräte, die festgelegte Mindeststandards der Energieeffizienz erfüllen, können mit dem Energy Star ausgezeichnet werden. Doch auch Geräte, die den Energy Star tragen, können sich noch deutlich im Stromverbrauch unterscheiden. Es lohnt sich daher, vor dem Kauf den Stromverbrauch verschiedener Modelle miteinander zu vergleichen. Bei der Entscheidung für ein hocheffizientes Bürogerät, das Ihren Anforderungen entspricht, hilft [www.topgeraete.de](http://www.topgeraete.de).





### **Multifunktionsgeräte: eine effiziente Alternative. €**

Eine energieeffiziente Alternative zu Faxgerät, Drucker, Kopierer und Scanner sind Multifunktionsgeräte. Sie kombinieren alle Einzelfunktionen in einem Gerät. Das nimmt nicht nur weniger Platz ein, sondern ist in der Summe auch energieeffizienter.

### **Mehr Leistung – höhere Stromkosten. €€**

Brauchen Sie eine leistungsstarke Grafikkarte und einen Prozessor mit hoher Taktfrequenz? Die technische Ausstattung eines Computers wirkt sich entscheidend auf den Stromverbrauch aus. Überlegen Sie vor dem Computerkauf, wie leistungsstark die einzelnen Komponenten Ihres Computers sein sollen.

# Schlafzimmer.

**Ein angenehmes Raumklima ist wichtig für unser Wohlbefinden. Durch richtiges Heizen, Lüften und Klimatisieren können Sie einiges an Energie und Kosten sparen.**

## **Richtig heizen und lüften.** €€€

Auch Öl- und Gasheizungen verbrauchen Strom – für die Heizungspumpe. Wenn Sie Ihre alte, unregelte Pumpe gegen ein neues, hocheffizientes Modell austauschen, können Sie bis zu 80 Prozent der Stromkosten sparen. Stellen Sie zudem Ihre Heizkörper möglichst nicht durch Möbel zu und drehen Sie die Heizung bei geöffnetem Fenster herunter. Für einen besonders effektiven Luftwechsel sorgen Sie durch Querlüften mit offenen Innentüren und geöffneten Fenstern an der gegenüberliegenden Seite der Wohnung.





**Klimageräte. €€**

Gerade in den heißen Sommermonaten leisten Klimageräte wertvolle Dienste. Doch sie verbrauchen sehr viel Strom. Wer ein Gerät benutzt, sollte nach Möglichkeit tagsüber die Fenster geschlossen halten, Jalousien und Rollläden herunterlassen und soweit wie möglich die kühle Nachtluft nutzen. So muss das Klimagerät weniger kühlen.

**Heimlichen Verbrauchern auf die Spur kommen. € - €€€**

Mit einem Strommessgerät finden Sie im Handumdrehen heraus, wie viel Strom Geräte im Stand-by oder im Betrieb verbrauchen. Strommessgeräte gibt es für wenig Geld im Baumarkt, im Elektrohandel oder zum Ausleihen bei Ihrem Energieversorger.

**EU-Energielabel: So viel können Sie beim Gerätekauf sparen.\***

Geräte	Beste verfügbare Klasse	Schlechteste verfügbare Klasse	Jährliche Einsparung
Klimageräte	A+++	B	56 €

\*Annahmen: Strompreis 26 ct/kWh, Nutzung 500 Stunden Volllast pro Jahr.



# Zehn Tipps für weniger Stromverbrauch.

Mit diesen Sofortmaßnahmen können Sie Stromverbrauch und -kosten schnell und ohne größere Investitionen senken. Los geht's!

Die Checkliste für Ihren Überblick. Einfach abhaken und sparen!		✓
<b>Online-Stromsparmcheck</b> unter <a href="http://www.stromsparmcheck.stromeffizienz.de">www.stromsparmcheck.stromeffizienz.de</a>	Sie haben die Einsparpotenziale in Ihrem Haushalt aufgedeckt und Stromfresser identifiziert?	
<b>Haushaltsgeräte</b>	Ihre Kühl- und Gefriergeräte stehen nicht neben Backofen oder Herd?	
	Kleine Mengen Wasser (bis 1,5 Liter) erhitzen Sie im Wasserkocher?	
	Die Innenraumtemperatur ist beim Kühlschrank auf 7 °C und beim Gefrierschrank auf -18 °C eingestellt?	
	Sie nutzen bei Geschirrspüler und Waschmaschine das Energiesparprogramm?	
	Sie schleudern Ihre Wäsche mit der höchstmöglichen Schleuderdrehzahl, bevor sie in den Wäschetrockner kommt?	
	In der Dusche haben Sie sparsame Duschköpfe und Strahlregler eingesetzt?	
<b>Unterhaltungselektronik und IT</b>	Heimliche Stand-by-Verbraucher haben Sie mit einem Strommessgerät aufgespürt? Sie trennen diese Geräte nach dem Ausschalten vollständig vom Stromnetz – z. B. mit einer schaltbaren Steckdosenleiste?	
	Das Power-Management Ihres Computers ist konfiguriert?	
<b>Beleuchtung</b>	Glühlampen haben Sie gegen LED- oder Energiesparlampen ausgetauscht?	



### **www.stromeffizienz.de**

Die *Initiative EnergieEffizienz* ist eine Kampagne der Deutschen Energie-Agentur GmbH (dena) und wird gefördert durch das Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie. Auf unserer Webseite finden Sie noch mehr Möglichkeiten, um Strom und Geld zu sparen:

- Interaktiver Stromsparcheck, um den gesamten Haushalt auf Einsparpotenziale zu überprüfen.
- Checks zu den Themen Kühlen, Gefrieren, Spülen, Waschen und Fernsehgeräte – als Hilfe bei der Produktwahl.
- Broschüren zu allen Handlungsfeldern mit Tipps zum Energiesparen im Haushalt – als Download oder zum Bestellen.

### **www.topgeraete.de**

Ob Computer, Fernsehgerät oder Kühlschrank – in unserer TopGeräte-Datenbank finden Sie im Handumdrehen besonders energieeffiziente Haushalts-, IT- und Fernsehgeräte.

### **Fragen, Kommentare, Erfahrungen?**

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf:

- über unsere Webseite  
[www.stromeffizienz.de](http://www.stromeffizienz.de)
- auf Facebook  [www.facebook.com/InitiativeEnergieEffizienz](https://www.facebook.com/InitiativeEnergieEffizienz)
- per E-Mail an  
[fragen@stromeffizienz.de](mailto:fragen@stromeffizienz.de)
- per kostenfreier Hotline unter  
**08000 736 734**
- oder wenden Sie sich an einen Händler oder Berater unseres Netzwerks unter  
[www.stromeffizienz.de/haendlersuche](http://www.stromeffizienz.de/haendlersuche)



Für alle Fragen zur effizienten  
Energienutzung im Haushalt:

**Kostenlose Energie-Hotline 08000 736 734**

**[www.stromeffizienz.de](http://www.stromeffizienz.de)**



**[www.facebook.com/InitiativeEnergieEffizienz](https://www.facebook.com/InitiativeEnergieEffizienz)**



Eine Initiative von:



Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Wirtschaft  
und Technologie

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages