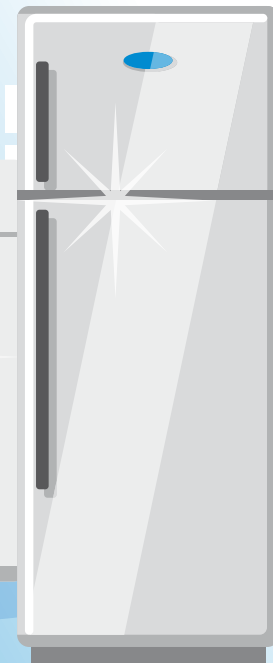


# Tipps zum Energiesparen

Saubere Leistung  
für private Haushalte

**SparE**

Energiesparberatungen  
für Haushalte



# Tipps zum Energiesparen

## Saubere Leistung für private Haushalte

Die Strom- und Gaspreise haben sich für private Haushalte seit dem Jahr 2000 nahezu verdoppelt. Durch kleine Tricks und Verhaltensänderungen bei der alltäglichen Nutzung der vielen elektrischen Geräte lässt sich jedoch viel Energie einsparen. Beim Stromverbrauch beispielsweise liegt das **Einsparpotenzial** in vielen Haushalten bei bis zu 20%.

### Inhalt

1	Heizung & Lüftung	3
2	Kochen & Backen	4
3	Kühlen & Gefrieren	5
4	Spülen	6
5	Informations- & Unterhaltungselektronik	7
6	Waschen & Trocknen	8
7	Warmwasser	9
8	Beleuchtung	10
9	Kauf von Elektrogeräten	11

### Impressum

Das Projekt „SparE – Energiesparberatungen für Haushalte“ (1. Oktober 2017 bis 31. März 2020) wird im Auftrag des Bundesumweltministeriums durch die Berliner Energieagentur GmbH durchgeführt.  
Stand Juli 2018.  
Klimaneutral gedruckt auf 100% Altpapier, zertifiziert mit dem Blauen Engel.

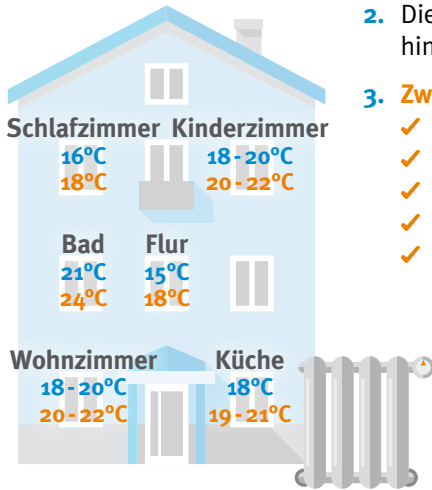
### Kontakt

Berliner Energieagentur GmbH  
Französische Str. 23  
10117 Berlin  
Telefon: +49 (0) 30 29 33 30 - 0  
Telefax: +49 (0) 30 29 33 30 - 99  
E-Mail: [office@berliner-e-agentur.de](mailto:office@berliner-e-agentur.de)  
Internet: [www.berliner-e-agentur.de](http://www.berliner-e-agentur.de)

# Heizung & Lüftung

Auch wenn nicht das ganze Jahr lang geheizt werden muss, entfallen allein auf das Heizen rund 75% des Energieverbrauchs im Bereich Wohnen.

1. Die **Absenkung der Raumtemperatur** um ein Grad bringt rund 6% bis 12% Heizenergieeinsparung.
2. Die **Heizkörper nicht zustellen** und nicht hinter dicken Vorhängen verstecken.
3. **Zwei- bis viermal am Tag lüften**, jeweils:
  - ✓ Dezember bis Februar ca. 5 min,
  - ✓ im März und November ca. 10 min,
  - ✓ im April und September ca. 15 min,
  - ✓ im Mai und Oktober ca. 20 min und
  - ✓ im Juni, Juli und August ca. 30 min.



Raumtemperaturen  
**Sparsam**  
**Standard**

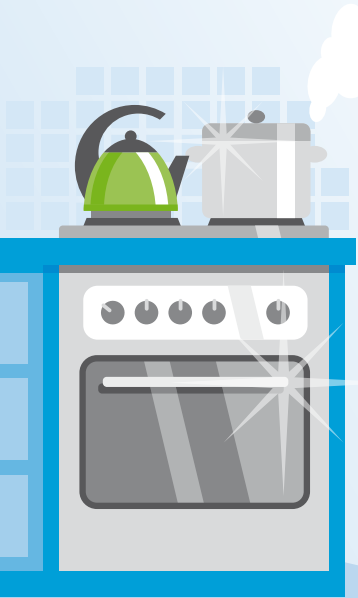
4. **Thermostatventile** bei geöffnetem Fenster **abschalten**, da sie sich ansonsten durch die kalte Luft stärker öffnen.
5. Die **Heizung nachts** auf 15-16 Grad **herunterdrehen**. Kühler sollte es über Nacht nicht sein, da das Wiederaufheizen der Räume am nächsten Morgen sonst zu viel Energie benötigt.
6. Hohe **Feuchtemengen** nach dem Schlafen, Duschen, Kochen oder Bodenwischen sollten **direkt weggelüftet** werden.
7. Heizen mit **elektrischen Heizkörpern** oder Heizlüftern ist **ineffizient und teuer**.
8. **Rollläden über Nacht schließen** – das verringert die Wärmeverluste durch die Fenster um rund 20%. Geschlossene Vorhänge verstärken diesen Effekt.
9. Zum Aufheizen der Wohnräume sollten die **Thermostatventile** nicht höher als **auf die gewünschte Temperaturstufe** eingestellt werden: Stellt man die Ventile auf eine höhere Stufe, wird es nicht schneller warm, sondern am Ende wärmer.
10. Türen zu wenig beheizten Räumen geschlossen halten.

# Kochen & Backen

Das Kochen und Backen verursacht im Mittel 10,5% des gesamten Stromverbrauchs.

1. Für die Erhitzung von Wassermengen bis zu zwei Liter den **Wasserkocher** nutzen. Gegenüber Elektroherd oder Mikrowelle benötigt er deutlich weniger Strom und Zeit. Doch nur Geräte, die sich selbst abschalten, sobald das Wasser siedet, sind wirklich energieeffizient. Im Wasserkocher nur so viel Wasser erhitzen, wie man braucht.
2. Mit passendem **Deckel auf dem Topf** kochen. Ohne benötigt man etwa dreimal so viel Energie, um ein Essen am Kochen zu halten.
3. Wann immer möglich, **Kochstelle anstelle des Backofens benutzen**. Der Backofen braucht bis zu viermal so viel Energie wie herkömmliche Kochstellen.
4. Für das **Garen** von Gemüse, Kartoffeln oder Eiern 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 (wenn ein Topfdeckel genutzt wird).

5. Kochplatte und Backofen rechtzeitig abschalten und die **Nachwärme nutzen**.
6. Nach dem Ankochen die **Herdplatte runterschalten**.
7. **Schnellkochtöpfe** sparen bei Speisen, die länger garen müssen, bis zu 50% Energie.
8. Wenn Kochtöpfe auf zu großen **Herdplatten** erhitzt werden, geht ein Teil der Energie für das Erhitzen der Luft über der Platte verloren.
9. **Backen ohne Vorheizen** (von diesem Stromspartipp ausgenommen sind einige Kuchen, die ohne einen vorgeheizten Backofen nicht gelingen).
10. Die **Umluftfunktion** bei Backöfen erlaubt das Absenken der Backtemperaturen um bis zu 25 Grad im Vergleich zur Ober-/Unterhitze – bei gleicher oder sogar geringerer Backdauer.
11. Jedes **Öffnen der Ofentür** kostet ca. 20% der Wärme. Deshalb sollten Speisen durch die Scheibe betrachtet werden.
12. Die **Mikrowelle** eignet sich am besten, um ein schon zubereitetes Essen aufzuwärmen.

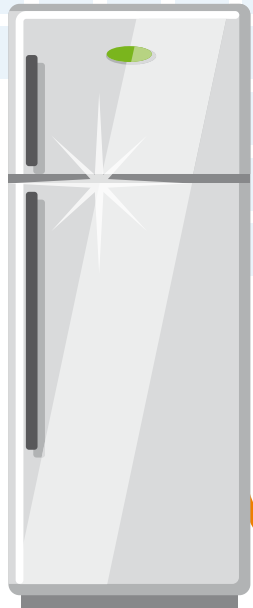


# Kühlen & Gefrieren

Kühl- und Gefriergeräte machen durchschnittlich 14,7% des gesamten Stromverbrauchs in einem Haushalt aus.

1. Kühl- oder Gefriergeräte nur **kurz öffnen**.
2. Das **Essen** auf Zimmertemperatur **abkühlen lassen** ist, bevor es in den Kühlschrank gestellt wird.
3. Gefriergut aus dem Gefrierfach **im Kühlschrank auftauen**.
4. Eine Eisschicht erhöht den Stromverbrauch. In diesem Fall sollte **das Gerät abgetaut** werden. Die so genannte No-Frost-Funktion verhindert die Eisbildung in Gefrierfächern. Allerdings braucht diese Funktion mehr Energie. Sie ist dann sinnvoll, wenn das Gefrierfach häufig geöffnet wird und dadurch verstärkt Feuchtigkeit eintritt.
5. Kühlgeräte gehören an ein **kühles Plätzchen**, also nicht neben den Herd oder in die sonnige Ecke in der Küche.

6. Die **optimale Temperatur** für den Kühlschrank liegt bei **7 Grad**. Bei der **Gefriertruhe** sind **-18 Grad** ausreichend.
7. Bei längerer Abwesenheit (z. B. Urlaub) sollte der **Kühlschrank ausgeschaltet** und abgetaut werden. Die Tür des Gerätes sollte offen stehen bleiben, sonst bildet sich Schimmel.
8. Die **Abluftgitter freihalten**. Wenn die durch den Kompressor an der Rückseite des Kühl- oder Gefriergerätes erwärmte Luft nicht abziehen kann, entsteht ein Wärmestau.



# Spülen

1. Eine voll **beladene energieeffiziente Spülmaschine** kommt mit weniger Strom und Wasser aus als ein geübter Spüler bei der Handwäsche.
2. Die Spülmaschine sollte immer mit dem **Energiespar- oder Umweltprogramm** betrieben werden. Es trägt häufig die Bezeichnung ECO, Spar, Intelligent o.ä.
3. Die Programmfunktion „1/2“, die viele Spülmaschinen haben, reduziert zwar Strom und Wasserverbrauch, aber nicht um die Hälfte. Noch sparsamer spülen Sie, wenn Sie die Maschine immer **vollständig beladen**.
4. 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.



# Informations- & Unterhaltungselektronik

Die Geräte der Informations- und Unterhaltungselektronik verursachen mit durchschnittlich 23,4% fast ein Viertel des Stromverbrauchs in Haushalten.

1. **Fernseher, Computer, Monitore, Audioanlagen, Spielkonsole, Drucker & Co.** sollten bei Nichtnutzung mithilfe von **abschaltbaren Steckdosenleisten** vom Stromnetz getrennt werden. Viele dieser Geräte verbrauchen auch nach dem Ausschalten noch Strom, denn ihre innen liegenden Netzteile werden nicht ausgeschaltet. Ein 4-Personen-Haushalt kann so 50-100 Euro pro Jahr einsparen.
2. **Ladegeräte** für Handy, Rasierer, elektrische Zahnbürste oder den Laptop nach dem Ladevorgang **vom Netz** trennen.
3. **Energiesparoptionen** von elektrischen Geräten nutzen.
4. Die Helligkeit von Fernsehern und Monitoren beeinflusst den Stromverbrauch sehr stark, sie kann aber oft heruntergedimmt werden – manchmal auch automatisch durch eingebaute **Helligkeitsregler**.

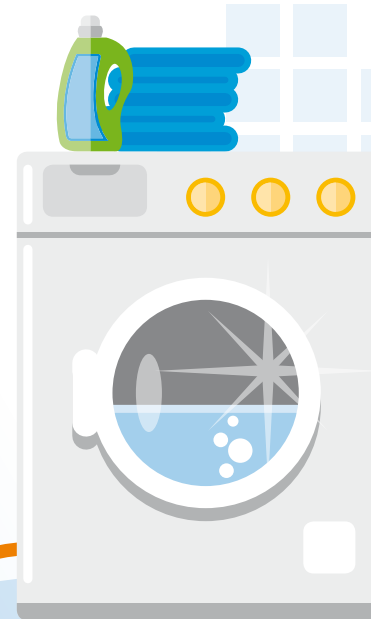


# Waschen & Trocknen

Das Waschen und Trocknen kommt im Mittel aller Haushalte auf einen Anteil von 10,5 % am gesamten Stromverbrauch. Vor allem Wäschetrockner benötigen viel Energie: Ein einziger Trockengang kostet bis zu 1,50 Euro, bei nur zwei Trockengängen pro Woche kommen da bis zu 156 Euro jährlich zusammen.

1. Waschmaschine immer **voll beladen**. Das maximale Füllgewicht steht in den Produktunterlagen und auf dem EU-Label.
2. **Energiesparprogramm** nutzen und die **Vorwäsche überspringen**.
3. Leicht verschmutzte farbige und synthetische Textilien werden auch **bei 30 oder 40 Grad sauber**. Bei sehr hartnäckiger Verschmutzung genügen 60 Grad. Die Hälfte an Strom wird gespart, wenn die Wäsche anstatt bei 60 Grad bei 40 Grad gewaschen wird. Bei 30 Grad wird nur ein Drittel des Stroms benötigt.

4. Je **besser** die Wäsche **geschleudert** wurde, umso weniger Energie braucht man für den Trockner.
5. Am sparsamsten ist natürlich die gute alte **Wäscheleine**.





# Warmwasser

Erfolgt die Erwärmung des Wassers in einen Haushalt elektrisch, entfallen 27% des Stromverbrauchs auf den Bereich Warmwasser. Wird der Wasserbrauch gesenkt, wird auch die Energie zum Erwärmen des Wassers gespart.

1. 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.
2. Gute **Sparduschköpfe** sparen im Vergleich zu herkömmlichen Duschköpfen bis zu 60% Wasser und Energie. Das gleiche gilt für **Strahlregler** an Wasserhähnen.

3. Wenn das Wasser beim Duschen nicht durchläuft, sondern **beim Einseifen zuge-dreht** wird, werden bis zu 50% Wasser, Energie und Geld gespart.
4. **Warmwasserspeicher** während längerer Abwesenheit, z.B. Urlaub, abschalten. Untertisch-Warmwasserspeicher mittels Zeitschaltuhren über Nacht abschalten.
5. Hände mit **kaltem Wasser** waschen.



# Beleuchtung

Im Schnitt 10% des Stroms wird durch die Beleuchtung verbraucht.

1. Glühlampen und Halogenglühlampen durch gleich helle **LED-Lampen** ersetzen. Der Stromverbrauch reduziert sich dadurch um bis zu 80%. Meist wird bei den Stromkosten schon im ersten Jahr mehr eingespart, als die Lampe gekostet hat.
2. Das **Licht auszuschalten** lohnt sich immer – auch dann, wenn der Raum nur für fünf Minuten verlassen wird. Das Ein- und Ausschalten verursacht weder einen höheren Stromverbrauch, noch senkt es die Lebensdauer von Energiespar- oder LED-Lampen.
3. **Tageslicht kostet nichts**. Bei der Wahl des richtigen Platzes zum Beispiel für einen Schreibtisch sollte man sich an dem Tageslicht orientieren, das durch die Fenster einfällt.
4. Mit automatischen Zeitschaltuhren, die es auch speziell für den Außenbetrieb gibt, wird die **weihnachtliche Beleuchtung nur im Dunkeln** eingeschaltet – zum Beispiel von 7 bis 8 Uhr und von 17 bis 22 Uhr. So sinken die Stromkosten der Weihnachtsbeleuchtung um 75%.
5. Viele **Deckenfluter mit Halogenstrahlern sind große Stromverschwender**, die im Jahr 50 Euro und mehr Stromkosten verursachen können. Deckenfluter, die mit herkömmlichen Glühlampen ausgerüstet sind, können mit LED-Lampen nachgerüstet werden.
6. **Helle Wände und Lampenschirme** verstärken die Beleuchtungswirkung



# Kauf von Elektrogeräten

1. **Jedes zusätzliche Gerät** verbraucht Strom. Deshalb sollte man genau überlegen, ob man das Gerät wirklich braucht und welche zusätzlichen Stromkosten anfallen werden.
2. Genau überlegen, ob bei einem neuen Gerät spezielle **Sonderfunktionen** wirklich gebraucht werden und **wie groß** der neue Kühlschrank oder Fernseher unbedingt sein muss.
3. Auf die **Energieeffizienzklasse** der in Frage kommenden Geräte (A+++ oder A bis G) achten. Grundsätzlich gilt bei der Energiekennzeichnung: Je grüner, desto besser.

4. Der **Stromverbrauch** der Geräte innerhalb einer Klasse unterscheidet sich deutlich. Der jährliche Stromverbrauch ist ebenfalls auf dem EU-Energielabel angegeben – in „kWh – Kilowattstunden pro Jahr“. Faustregel: 100 kWh pro Jahr entsprechen etwa 30 Euro pro Jahr und 300 Euro in zehn Jahren.
5. Die **Online-Datenbanken** [www.ecotopten.de](http://www.ecotopten.de) und [www.spargeraete.de](http://www.spargeraete.de) listen für viele verschiedene Gerätearten die jeweils effizientesten Geräte mit Stromkosten auf.
6. **Effizienzklasse und Stromverbrauch** der Favoriten sollten notiert werden, damit man im Geschäft nicht zum Kauf eines billigen, aber nicht effizienten Geräts verleitet wird.
7. **Gebrauchte Geräte** sollten nur gekauft werden, wenn eine **verlässliche Angabe über den Stromverbrauch** vorhanden ist.

## Rechenbeispiel

	Fernseher A	Fernseher B
Kaufpreis in Euro	309 Euro	269 Euro
Stromverbrauch/Jahr	40 kWh/a	76 kWh/a
Strompreis	0,29 Euro/a	0,29 Euro/a
Stromkosten/Jahr	11,60 Euro	22,04 Euro
Stromkosten in 10 Jahren	116 Euro	220,40 Euro
Gesamtkosten	425 Euro	489,40 Euro
<b>Ersparnis</b>	<b>64,40 Euro</b>	



## Kontakt

### Berliner Energieagentur GmbH

Französische Str. 23  
10117 Berlin

Telefon: +49 (0) 30 29 33 30 - 0  
Telefax: +49 (0) 30 29 33 30 - 99  
E-Mail: office@berliner-e-agentur.de

[www.berliner-e-agentur.de](http://www.berliner-e-agentur.de)

# SparE

Energiesparberatungen  
für Haushalte



[www.berliner-e-agentur.de](http://www.berliner-e-agentur.de)



Im Auftrag des



Bundesministerium  
für Umwelt, Naturschutz  
und nukleare Sicherheit