


strom  
spar-  
check.de



Stromspar-Check  
Wir lieben  
Energiespartipps

[www.stromspar-check.de](http://www.stromspar-check.de)  
[steckys-spartipps.de](http://steckys-spartipps.de)  
[facebook.com/stromsparcheck](https://facebook.com/stromsparcheck)



## Sei schlau: Spar Geld!

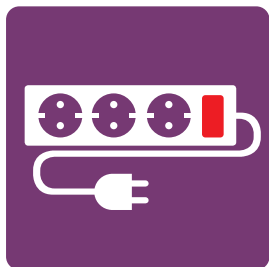
Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Strom und Heizung sind in den letzten Jahren immer teurer geworden. Mit den folgenden Tipps können Sie viel Geld sparen. Das ist auch gut für die Umwelt.

Manche Sachen ist man einfach so gewöhnt. Das kann teuer sein. Zum Beispiel: Den Fernseher nur mit der Fernbedienung ausschalten. Ändern Sie ein paar Gewohnheiten. Und sparen Sie Geld.

Unsere Stromsparhelferinnen und Stromsparhelfer sind für Sie da. Und helfen Ihnen.

Sie schauen mit Ihnen zusammen: Wie können Sie Energie sparen? Was machen Sie schon? Und was können Sie noch besser machen.



Sei schlau:  
Spar Geld!



Schalten Sie Fernseher, Computer und andere elektronische Geräte nicht nur mit der Fernbedienung ab. Benutzen Sie eine Steckerleiste mit Stromschalter.



Beim Ausschalten der Geräte mit der Fernbedienung verbrauchen sie weiter Strom. Bei 4 Personen kann das im Jahr bis zu 100 Euro kosten.



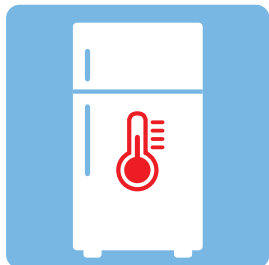
Sei schlau:  
Spar Geld!



Bei manchen Geräten kann man ‚Energiesparen‘ einstellen. Machen Sie das.



Wenn Sie die Geräte nicht auf ‚Energiesparen‘ stellen, dann verbrauchen die Geräte mehr Strom.



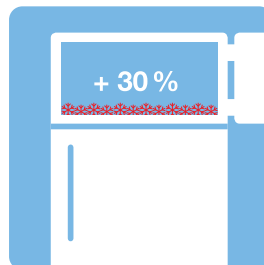
Sei schlau:  
Spar Geld!



Stellen Sie die richtige Temperatur ein: 7 °C im Kühlschrank und -18 °C im Gefrierfach. Oder im Gefrierschrank.



Stellen Sie die Temperatur nicht zu kalt ein. Sonst braucht der Kühlschrank mehr Strom. Oder der Gefrierschrank.



Sei schlau:  
Spar Geld!



Machen Sie regelmäßig das Eis an den Wänden vom Gefrierfach weg. Das spart Strom.



Wenn viel Eis an den Wänden vom Gefrierfach ist, dann braucht der Kühlschrank mehr Strom.




Sei schlau:  
Spar Geld!



Gemüse, Kartoffeln, Eier und andere Sachen kochen Sie am besten in einem Topf mit Deckel. 1 bis 2 Zentimeter Wasser reichen.



 Wenn Sie viel Wasser zum Kochen benutzen, dann brauchen Sie mehr Strom. Und das kostet mehr Geld.




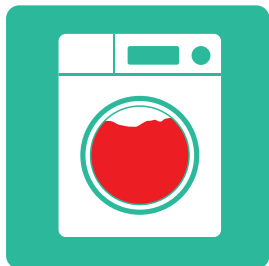
Sei schlau:  
Spar Geld!



Machen Sie Wasser für Tee, Kaffee oder Brühe immer in einem Wasserkocher heiß. Nehmen Sie nur so viel Wasser, wie Sie brauchen.



 Wenn Sie Wasser auf dem Herd heiß machen, dann dauert das länger. Und kostet doppelt so viel.



Sei schlau:  
Spar Geld!



Machen Sie die Waschmaschine immer voll.



Wenn die Waschmaschine nicht voll ist, dann kostet das viel mehr.



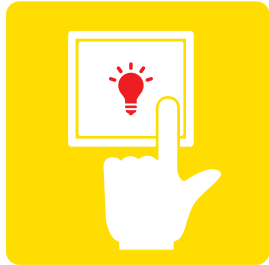
Sei schlau:  
Spar Geld!



Waschen Sie mit niedrigen Waschttemperaturen (20 °C, 30 °C, 40 °C). Und benutzen Sie die Eco-Programme von Ihrer Waschmaschine.



Wenn Sie mit 60 °C waschen, dann verbrauchen Sie 3 mal so viel Strom wie bei 30 °C. Waschen Sie aber trotzdem 1 mal im Monat bei 60 °C.



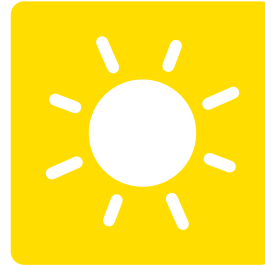
Sei schlau:  
Spar Geld!



Schalten Sie das Licht nur in den Zimmern ein,  
wo Sie gerade sind.



Wenn überall das Licht an ist, kostet das nur  
Strom und Geld.



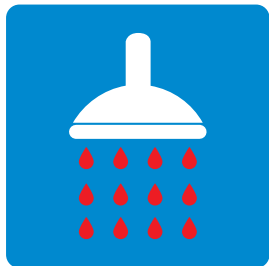
Sei schlau:  
Spar Geld!



Nutzen Sie das Tageslicht. Stellen Sie zum Beispiel  
Ihren Schreibtisch nahe am Fenster auf.



Ziehen Sie die Gardinen auf. Dann müssen Sie  
nicht so oft das Licht anmachen.



Sei schlau:  
Spar Geld!



Duschen ist besser als Baden. Beim Duschen brauchen Sie weniger warmes Wasser. Das spart Energie und Geld.



Eine Badewanne voll Wasser verbraucht bis zu 5 mal mehr Energie und Wasser als 1 mal Duschen.



Sei schlau:  
Spar Geld!

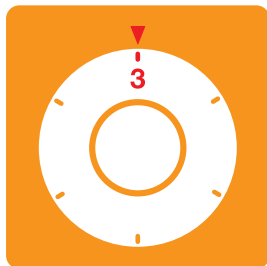


Spülen mit der vollen Spülmaschine ist billiger als Spülen mit der Hand.



Wenn Sie mit der Hand spülen: Lassen Sie nicht die ganze Zeit das Wasser laufen.






Sei schlau:  
Spar Geld!



20 °C ist meistens eine gute Zimmertemperatur.  
Stellen Sie den Heizkörper auf 3. Im Schlafzimmer  
auch niedriger, Stufe 2 entspricht ca. 17 °C.



 Wenn Sie die Heizung höher stellen,  
dann verbrauchen Sie auch mehr Energie.




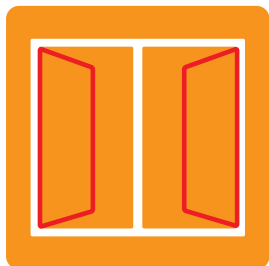
Sei schlau:  
Spar Geld!



Heizkörper und Thermostat an der Heizung sollen  
immer frei sein. Verstecken Sie sie nicht hinter  
Vorhängen oder Möbeln.



 Ein versteckter Heizkörper heizt das Zimmer nicht  
richtig. Deshalb verbraucht die Heizung zu viel.



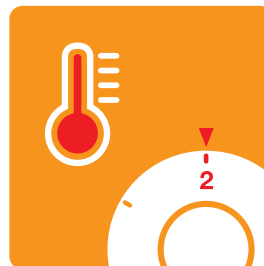
Sei schlau:  
Spar Geld!



Für frische Luft im Zimmer machen Sie mehrere Fenster gleichzeitig ganz auf. Und machen Sie alle nach 5 Minuten wieder zu.



Wenn die Fenster im Winter längere Zeit gekippt sind, dann kann das mehr als 100 Euro im Jahr mehr kosten.



Sei schlau:  
Spar Geld!



Wenn es in einem Zimmer mal zu warm ist:  
Dann drehen Sie die Heizung runter.



Wenn es Ihnen zu warm wird, dann haben Sie die Heizung zu hoch gestellt. Heizen Sie weniger. Machen Sie die Fenster nur für frische Luft auf.



122  
kWh/Jahr

Schauen Sie immer:  
**Wieviel Strom braucht  
das Gerät?**



Kleine Geräte sind  
sparsamer als große Geräte.

Kaufen Sie lieber Geräte, die weniger Strom brauchen.  
Fragen Sie den Verkäufer auch, wieviel Strom das Gerät  
verbraucht. Und was das im Jahr ungefähr kostet.

Überlegen Sie deshalb vorher:

**Was brauchen Sie? Wie groß muss das Gerät sein?  
Und was muss das Gerät können?**

### Kaufpreis und Stromverbrauch

369,95 €



40 Zoll Bildschirm  
**B**, 117 kWh/Jahr  
Stromkosten 35 €/Jahr

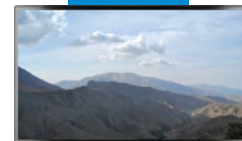
399,95 €



40 Zoll Bildschirm  
**A+**, 67 kWh/Jahr  
Stromkosten 20 €/Jahr

### Kosten nach 5 Jahren, wenn das Gerät 4 Stunden am Tag benutzt wird:

545 €



369,95 €

500 €



399,95 €

Gespart  
45 €



## Computer, TV & Co.

- Stellen Sie die Bildschirme vom Fernseher und Computer dunkler ein. So wie es für Sie noch gut ist. Dann brauchen die Geräte weniger Strom.
- Schalten Sie den Bildschirm auch aus, wenn Sie kleine Pausen machen. Das spart auch schon Strom.



## Kühlen & Gefrieren

- Machen Sie den Kühlschrank immer nur ganz kurz auf. Oder den Gefrierschrank.
- Stellen Sie keine warmen Sachen in den Kühlschrank. Warten Sie, bis die Sachen kalt sind.
- Lassen Sie gefrorene Sachen im Kühlschrank auftauen. Benutzen Sie dafür nicht den Herd. Oder die Mikrowelle. Sie sparen Strom. Auch wenn das länger dauert.



## Kochen & Backen

- Schalten Sie die Herdplatten ein paar Minuten früher ab. Auch wenn die Kochzeit noch nicht zu Ende ist. Lassen Sie den Topf auf der warmen Herdplatte stehen. Bis die Kochzeit zu Ende ist.
- Benutzen Sie beim Backen lieber Umluft statt Ober-/Unterhitze.



## Waschen & Trocknen

- In den Kleidern sind Schilder eingenäht. Dort steht, wie heiß man die Sachen waschen darf. Es reicht aber, wenn Sie die Sachen kälter waschen.
- Lassen Sie Ihre Wäsche lieber an der frischen Luft trocknen. Oder im Keller. Benutzen Sie den Wäschetrockner so wenig wie möglich.



## Lampen & Licht

- Machen Sie in einem Zimmer nur dort Licht, wo Sie das Licht brauchen. Zum Beispiel über dem Tisch.
- Schauen Sie immer wieder nach, ob Sie sparsamere Lampen einbauen können.



## Warmwasser

- Viele Spülmaschinen haben Spülprogramme mit niedrigen Temperaturen. Dann wird das Geschirr nicht so heiß gespült. Das dauert meistens länger. Aber es ist besser für das Geschirr. Und Sie sparen Strom und Geld.
- Wenn Sie eine Spülmaschine haben, dann müssen Sie das Geschirr nicht mit der Hand vorspülen.
- Drehen Sie am Wasserhahn den Hebel immer nach rechts. Damit kein warmes Wasser kommt, wenn Sie nur kaltes Wasser brauchen.



## Heizen & Lüften

- Stellen Sie die Heizung so ein, dass es nachts kälter ist. Machen Sie das auch, wenn Sie längere Zeit nicht da sind. Zum Beispiel im Urlaub.
- Stellen Sie im Zimmer ein Thermometer auf. Dann können Sie immer sehen, wie warm es im Zimmer ist.
- Wenn es in einem kalten Zimmer wieder warm werden soll: Stellen Sie das Thermostat am Heizkörper nur so hoch, wie Sie es brauchen. Damit das Zimmer angenehm warm ist. Wenn Sie das Thermostat am Anfang höher einstellen, dann geht es nicht schneller. Am Schluss ist es aber wärmer im Zimmer. Und die Heizkosten sind höher.
- Wenn Sie die Fenster aufmachen: Stellen Sie immer die Thermostate an den Heizkörpern auf 0 oder \*.
- Manchmal ist die Luft im Zimmer ganz feucht. Zum Beispiel nach dem Duschen. Oder beim Kochen. Dann soll man direkt frische Luft ins Zimmer lassen. Lassen Sie das Fenster aber nur kurz auf.

Unsere Energiespartipps gibt es  
in vielen Sprachen:



نحن نحب  
نصائح لتوفير الطاقة



AR 

We love energy  
saving tips



EN 

Kochamy wskazówki  
oszczędzania energii



PL 

Ne place sfaturi  
de economisire  
a energiei



RO 

Nos encantan  
los consejos para  
ahorrar energía




ES 


Nous aimons  
les astuces pour  
économiser l'énergie



FR 

Мы любим советы по  
энергосбережению



RU 

Tassaruf önerilerini  
seviyoruz



TR 

Volimo savjete  
za uštedu energije




KR 


توصیه های صرفه جویی  
در برق را دوست داریم



Farsi 

Ми любимо поради з  
енергозбереження



UKR 

Wir lieben  
Energiespartipps



DE 

## Impressum

Das Projekt Stromspar-Check wird seit 2008 aus Mitteln der Nationalen Klimaschutzinitiative des Bundeswirtschafts- und Klimaschutzministeriums gefördert.

Das Projekt wird im Verbund durch den Deutschen Caritasverband und den Bundesverband der Energie- und Klimaschutzagenturen Deutschlands durchgeführt.

Stand Oktober 2022.

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

© Stromspar-Check 2022

## Kontakt

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

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

Ein Verbundprojekt von:



**eaD**  
Bundesverband der  
Energie- und Klimaschutzagenturen  
Deutschlands e.V.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Wirtschaft  
und Klimaschutz



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages