

Die

Energiespartipps

des

Stromspar-Checks Trier

ein Projekt des Caritasverbands Trier e.V.
in Kooperation mit der Energieagentur Region Trier GmbH



Energie sparen heißt Geld sparen!

Wie, das erfahren Sie hier...



Die Fakten

Jeder Einwohner Deutschlands verbraucht jährlich fast **1700 Kilowattstunden (kWh) Haushaltsstrom**.

Eine Kilowattstunde entspricht etwa der Energiemenge, die man braucht, um eine Mahlzeit für 4 Personen zu kochen. Oder wenn ein Staubsauger mit 1000 Watt Leistung (= 1 Kilowatt kW) *eine Stunde* lang in Betrieb ist.

Der durchschnittliche Strompreis in Deutschland beträgt etwa **28 Cent pro kWh**.

Die 1700 kWh entsprechen somit etwa **476 Euro!**

Jedem Bürger stehen durchschnittlich fast 50 Quadratmeter Wohnfläche zur Verfügung.

Jeder Einwohner Deutschlands verbraucht ungefähr **140 kWh Heizenergie pro Jahr und Quadratmeter**.

Dies bedeutet etwa **7000 kWh** Heizenergie pro Einwohner.

Für Heizenergie zahlt man im Durchschnitt etwa **7 Cent pro kWh**.

Das verursacht zusätzlich etwa **490 Euro** pro Person.

Durchschnittlich verbraucht jeder Einwohner Deutschlands etwa **122 Liter** Wasser pro Tag.

Das sind 45 000 Liter im Jahr.

Im Durchschnitt kosten 1000 Liter Wasser etwa **5 Euro**.

Daraus ergeben sich **225 Euro** pro Person an Wasserkosten.

Das muss nicht sein!

Wussten Sie...

...dass viele Geräte auch dann noch Strom verbrauchen, wenn sie ausgeschaltet sind?

Das nennt man **Schein-Aus!**

Schein-Aus können Fernseher, DVD-Player, Receiver und Set-Top-Boxen, Computer, Radios, Waschmaschinen, Kaffeemaschinen und noch viele andere Geräte betreffen.

Für ein einzelnes Gerät können dadurch schon mal Kosten von 20 bis 30 Euro anfallen – oder auch mehr.

FÜR NICHTS!

Aber auch der Standby-Betrieb von Geräten treibt Ihre Stromrechnung in die Höhe.

*(Ja, auch wir wissen, dass Stand-by bequem ist...
...doch diese Bequemlichkeit hat ihren Preis)*

Und diesen Preis sollte man kennen.

Tatsächlich verursachen Schein-Aus und Stand-by ungefähr etwa 5% Ihres Stromverbrauchs.

Diese unnötigen Kosten können sie ganz einfach verhindern.

Indem Sie **abschaltbare Stecker und Steckdosenleisten verwenden**.

Dadurch können Sie verhindern, dass diese Geräte Strom verbrauchen und somit Kosten entstehen.

Abschaltbare Steckdosen gibt es als Einzel- und Mehrfachsteckdosen.

Diese Steckdosen sind auch als Funksteckdosen mit Fernbedienung oder mit einem Fußschalter erhältlich.

Heißes Wasser kann teuer werden

Heutzutage findet man in vielen Haushalten einen Boiler. Er ist bequem und zuverlässig.

Nur sparsam ist er nicht.

Wenn Sie Ihr heißes Wasser mit einem Boiler zubereiten, fällt Ihre Stromrechnung bis zu 50% höher aus, als wenn Sie Ihr heißes Wasser über eine Zentralheizung beziehen.

Ein Durchlauferhitzer braucht gegenüber einem älteren Boiler weniger als die Hälfte an Strom. Denn er springt nur dann an, wenn wirklich heißes Wasser benötigt wird.

Noch sparsamer sind die Boiler der neuesten Generation, denn aufgrund ihrer hervorragenden Isolierung brauchen sie nur noch sehr wenig Energie.

Ansonsten gilt:

➤ **Schalten Sie den Boiler aus, wenn sie kein heißes Wasser brauchen**

Kein Haushalt braucht heißes Wasser rund um die Uhr. Dadurch hat man ein großes Sparpotential, das Sie mit verschiedenen Methoden modifizieren können:

• **Bauen Sie einen Thermostopp ein**

Dieser schaltet sich automatisch aus, wenn die Betriebstemperatur erreicht ist. Sobald Sie wieder heißes Wasser brauchen, schalten Sie den Knopf erneut ein - warten ein paar Minuten und haben dann heißes Wasser.

• **Benutzen Sie eine abschaltbare Steckdose**

Das ist wesentlich günstiger als ein Thermostopp und genauso wirkungsvoll. Voraussetzung ist, dass Sie die Betätigung dieser nicht vergessen.

• **Sie drehen das Thermostat einfach auf Null**

➤ **Drehen Sie das Thermostat niemals auf volle Leistung**

Wasser aufzuheizen und dann durch Zugabe von kaltem Wasser wieder abzukühlen ist unnötig. Und reine Geldverschwendung.

Schalten Sie Ihren Thermostat auf mittlere Stufe, so dass das Wasser gleich mit hautverträglicher Temperatur herauskommt.

➤ **Besser wäre es, wenn Sie Ihr Warmwasser über einen Gasboiler oder gleich über die Zentralheizung beziehen. Doch das ist technisch leider nicht immer möglich.**

Kochen

Kochen und Backen verbraucht pro Haushalt durchschnittlich etwa 500 kWh.

Auch hier gibt es Einsparpotential.

➤ **Schalten Sie Kochplatte und Backofen rechtzeitig ab und nutzen Sie die Nachwärme**

➤ **Kochen Sie mit Deckel auf dem Topf**

Ohne Deckel benötigt man etwa dreimal so viel Energie.

➤ **Die Herdplatte sollte nie größer als der Boden des Topfes sein – zu klein aber auch nicht**

Die Fläche der Herdplatte, die freiliegt, heizt nur Ihre Küche. Auch Töpfe mit unebenem Boden sind Energieverschwender.

➤ **Kochen Sie mit möglichst wenig Flüssigkeit**

Je mehr Flüssigkeit Sie erhitzen müssen, umso mehr Strom brauchen Sie auch.

➤ **Nutzen Sie den Schnellkochtopf**

Bei Speisen, die lange garen müssen, spart er bis zu 50 Prozent Energie.

➤ **Mikrowelle zum Aufwärmen benutzen**

Für andere Einsatzmöglichkeiten bietet sich die Mikrowelle (15 – 45 kWh pro Jahr) jedoch nicht an.

➤ **Nutzen Sie den Wasserkocher**

Gegenüber dem Herd oder der Mikrowelle ist er deutlich sparsamer.

Kühlen und Gefrieren

Kühl- und Gefriergeräte können bis zu 30% Ihres Gesamtstromverbrauchs ausmachen.

➤ **7 Grad sind ideal**

Kontrollieren Sie die Temperatur Ihres Kühlschranks mit Hilfe eines **Kühlschrankthermometers**.

Lebensmittel sollten zwischen **4 und 8 Grad** gekühlt werden.

Halten Sie Ihren Kühlschrank also bei **7 Grad**.

Jedes Grad kühler kostet Sie **weitere 6% mehr Strom**

Bei Gefrierschränken sowie Gefriertruhen sollte die Temperatur bei **minus 18 Grad** liegen.

➤ **Halten Sie Ihren Kühlschrank stets gut gefüllt**

Ein voller Kühlschrank verbraucht weniger Strom, als ein leerer. Der Kühlschrankinhalt wirkt dabei wie ein großer Kühlspeicher.

Luft dagegen ist ein schlechter Speicher.

Stellen Sie einfach volle oder befüllte Flaschen hinein.

➤ **Halten Sie die Öffnungszeiten Ihres Kühlschranks so gering wie möglich**

Eine offene Kühlschranktür setzt auch die beste Isolierung außer Kraft. Am besten hat jedes Lebensmittel in Ihrem Kühlschrank einen festen Platz. Auf diese Weise sparen Sie sich lange Suchzeiten.

➤ **Kühlgeräte gehören an ein kühles Plätzchen**

Also nicht neben dem Herd oder in die sonnige Ecke in der Küche. Wenn Sie die Temperatur am Standort nur um 1 Grad senken, spart das bei Gefriergeräten 3% Strom und bei Kühlgeräten sogar 6%.

➤ **Warten Sie, bis das Essen auf Zimmertemperatur abgekühlt ist, bevor sie es in den Kühlschrank stellen.**

➤ **Lassen Sie Gefriergut aus dem Gefrierfach im Kühlschrank auftauen**

Das dauert zwar länger, spart aber Strom.

➤ **Schalten Sie bei längerer Abwesenheit den Kühlschrank aus**

Vergessen Sie jedoch nicht, die Tür des Gerätes offen stehen zu lassen, sonst bildet sich Schimmel.

➤ **Wenn irgend möglich, schaffen Sie sich ein energieeffizientes Gerät an**

A+++ Geräte verbrauchen je nach Größe nur noch 75 bis 150 kWh Strom. Altgeräte eher um die 500 kWh.

➤ **Regelmäßiges Abtauen spart auch**

Geschirr spülen

Eine Spülmaschine verbraucht etwa 250 kWh pro Jahr.

Dennoch ist die Spülmaschine deutlich sparsamer als das Spülen von Hand.

Letzteres verbraucht 25% mehr Energie und bis zu viermal so viel Wasser wie der Automat. Das haben wissenschaftliche Tests ergeben.

➤ **Betreiben Sie die Spülmaschine immer mit dem Energiesparprogramm**

Es trägt häufig die Bezeichnung ECO, Spar, Intelligent oder ähnliches.

➤ **Reinigen Sie regelmäßig die Siebkombination**

➤ **Achten Sie beim Kauf einer Spülmaschine unbedingt auf das Energielabel**

Energieeffiziente Geräte sind zwar teurer, machen sich aber schnell bezahlt.

Wäsche waschen

Waschen verbraucht durchschnittlich etwa 300 kWh Strom pro Jahr.

- **Halten Sie die Waschtemperatur so niedrig wie möglich**
 - **Wenn Sie die Waschtemperatur von 60 auf 40 Grad verringern, sparen sie die Hälfte an Strom.**
 - **Verringern Sie die Temperatur von 60 auf 30 Grad, sparen sie sogar 2 Drittel an Strom**
- **Verzichten Sie wenn möglich auf den Kochwaschgang**
Der ist bei den modernen Waschmitteln meist nicht mehr nötig.

- **Bei sehr hartnäckiger Verschmutzung wählen Sie 60 Grad**
Sofern das Kleidungsstück dafür geeignet ist.
- **Benutzen Sie das Energiesparprogramm**
Und überspringen Sie gleichzeitig die Vorwäsche.
- Neue Waschmaschinen mit hohem Schleuderwirkungsgrad bevorzugen.

Wäsche trocknen

Hier muss der Durchschnittshaushalt mit mehr als 300 kWh Verbrauch rechnen. Der Wäschetrockner kann durchaus den Stromverbrauch der Waschmaschine übertreffen.
Und das Sparpotential dieser Geräte ist denkbar klein.

Daher gilt:

- **So wenig wie möglich nutzen**

Und wenn doch, dann

- **Den Trockner so voll machen wie möglich**

Und ganz wichtig:

- **Die sparsamste Art, Wäsche zu trocknen ist immer noch die gute alte Wäscheleine.**
- **Ein Wärmepumpentrockner benötigt pro Waschladung deutlich weniger Strom als ein Ablufttrockner oder ein herkömmlicher Kondensationstrockner.**
- **Wäsche sollte gut vorgeschleuert sein.**

Die Beleuchtung

Sie verbraucht etwa 8 Prozent des Haushaltsstroms. Dieser Verbrauch kann aber schnell bis auf 15 Prozent steigen, wenn noch alte Glühlampen oder Halogenlampen in Gebrauch sind.

Glücklicherweise gibt es heutzutage **LED's**:

LED = Licht **E**mittierende **D**iode

LED's beruhen auf moderner Halbleitertechnik, genau wie Ihr Computer.

LED's verbreiten ein Licht, das der alten Glühlampe an Qualität **ebenbürtig** ist (auf *warmweiß* achten), sie sind **extrem sparsam** im Verbrauch und haben eine **Betriebsdauer** von durchschnittlich 25 000 Stunden.

LED's gibt es mittlerweile für nahezu **jede Lampenart** (auch dimmbar).

Dazu eine einfache Rechnung:

Wenn Sie eine alte 60 Watt Glühlampe jeden Tag vier Stunden brennen lassen, kostet Sie das mehr als **25 Euro** im Jahr.

Tauschen Sie diese gegen eine 10 Watt LED (mindestens derselbe Helligkeitswert = Lumen), dann sind es nur noch **4 Euro** an jährlichen Stromkosten.

Sie können also durch den Austausch einer einzigen Glühlampe mehr als **20 Euro** sparen.

Hier noch einmal die Vergleichswerte bei jeweils einer Stunde Brennzeit pro Tag:

Medium	Kosten
60 Watt Glühlampe	= 6 Euro
10 Watt LED	= 1 Euro
40 Watt Glühlampe	= 4 Euro
6 Watt LED	= 60 Cent
20 Watt Glühlampe	= 2 Euro
3 Watt LED	= 30 Cent

Und jetzt prüfen Sie mal, wie viele Glühlampen Sie noch in der Wohnung haben und wie lange diese jeden Tag brennen...

- **Beleuchten Sie Ihre Wohnung nur noch mit LED's**
- **Achten Sie beim Kauf von LED-Lampen nicht *nur* auf die Anzahl der Watt (= Leistung), sondern auch auf die Anzahl der *Lumen* (= Lichtstärke).**
 - Für einen **mittelgroßen Raum** reichen 400 – 600 Lumen
 - Für einen **großen Raum** 600 – 1000 Lumen
 - Bei einer Lampe mit mehreren Leuchtmitteln müssen Sie auf die **Gesamtlumenzahl** achten.

Die Fernsehanlage

Je nach Größe verbraucht ein modernes TV-Gerät zwischen 25 und 100 kWh. Unter Umständen aber auch mehr, da Zusatzgeräte wie Receiver, Set-Top-Boxen, DVD-Player und Recorder den Verbrauch natürlich in die Höhe treiben.

Beachten Sie daher einfach Folgendes:

- **Schalten Sie Ihren Fernseher nur dann ein, wenn Sie auch wirklich fernsehen**
Wenn keiner hinsieht, muss das Gerät auch nicht laufen.
- **Achten Sie auch beim Kauf eines TV-Geräts auf den Verbrauch und vermeiden sie Leerlaufverluste wie Schein-Aus und Stand-by!**

Übrigens hat die EU bereits zum 1. Januar 2013 eine Verordnung herausgegeben, dass Geräte *ohne* Informationsanzeige nur noch höchstens

0,5 Watt Stand-by-Leistung

haben dürfen.

Geräte *mit* Informationsanzeige höchstens

1 Watt Stand-by-Leistung

Das gilt natürlich nur für Geräte, die nach dem 1. Januar 2013 in den Handel kamen. Und auch nur, wenn die Richtlinie von den Herstellern gewissenhaft umgesetzt wurden.

- **Im Zweifelsfall also lieber abschaltbare Steckdosen verwenden**

Computeranlagen

Diese werden immer aufwendiger und das hat seinen Preis. 2000 Betriebsstunden vorausgesetzt, verbraucht ein PC rund **45 kWh** im Jahr – Ein Laptop dagegen nur **15 kWh**. Aber egal ob Laptop oder PC, fast immer muss man dabei noch mehrere **Zusatzgeräte** dazu rechnen, wie etwa Drucker, Scanner, externe Festplatten usw.

Bei Zusatzgeräten gilt grundsätzlich:

- **Nur einschalten, wenn man sie wirklich braucht**

Zudem neigen gerade Computeranlagen zu hohen Stand-by- und Schein-Aus-Werten. Oft erkennbar an warmen Adaptern oder leisen Brummtönen.

- **Bei Computern und den dazugehörigen Geräten lohnen sich abschaltbare Steckdosen und Steckerleisten ganz besonders**

Spielkonsolen

Bei 1000 Betriebsstunden pro Jahr verbraucht eine

Playstation 3	150 kWh	Standby 1,1 Watt	42,- €
X Box 360	118 kWh	Standby 3,1 Watt	33,- €
Nintendo Wii	16 kWh	Standby 1,9 Watt	4,50 €

Stromtarif

Da gibt es große Unterschiede. Und nicht jeder Tarif passt zu jedem Haushalt.

Nehmen Sie einfach die Summe Ihrer letzten Rechnung und teilen Sie diese durch die dort angegebene Anzahl der kWh.

So ermitteln Sie den Preis pro kWh. Wenn er zwischen 28 bis 29 Cent beträgt, dann liegen Sie im Durchschnitt.

Ein guter Stromtarif sollte allerdings deutlich unter dem Durchschnitt liegen – so können Sie leicht mehrere hundert Euro im Jahr einsparen.

Gehen Sie einfach auf ein unabhängiges Vergleichsportaal im Internet und geben Sie dort Ihre Postleitzahl und Ihren letzten Jahres-Stromverbrauch an.

Achten Sie dabei auf Folgendes:

- **Rechnen Sie unbedingt die Wechselprämie raus**
Die gibt es nur einmal, und auch nur, wenn Sie lange genug dabei bleiben.

- **Keine Pakettarife, keine Vorauszahlungen, keine Kaution**

So etwas kann schnell zur Kostenfalle werden.

- **Höchstens 12 Monate Laufzeit**
- **Höchstens 6 Wochen Kündigungsfrist**
- **Mindestens 12 Monate Preisgarantie**

Sollte Ihr derzeitiger Tarif noch einige Monate laufen, wechseln Sie trotzdem. Ihr neuer Anbieter kündigt für Sie, und der neue, günstigere Tarif beginnt sofort nach Ablauf Ihres alten Vertrages.

Wenn Sie den Tarif innerhalb Ihres alten Anbieters wechseln, entfällt die Kündigungsfrist höchstwahrscheinlich sogar ganz.

Sie können übrigens auch zu einer Niederlassung der **Verbraucherzentrale** gehen. Gegen eine geringe Gebühr suchen diese den günstigsten Tarif für Sie und helfen Ihnen beim Wechsel.

Die Heizung

Wie ganz am Anfang schon erwähnt, kostet die Heizung noch mehr Geld oder vor allem wesentlich mehr Energie als der Haushaltsstrom.

Daher lohnt sich das Energiesparen hier ganz besonders:

- **Entscheidend ist die Dämmung**
 - **Allein durch eine gute Dachdämmung können die Heizkosten um 20 Prozent gesenkt werden**
 - **Eine gute Außendämmung trägt ebenfalls spürbar zum niedrigeren Heizenergieverbrauch bei**
 - **Doppelt verglaste Fenster sollten heute ohnehin zum Standard gehören**
 - **Dichten Sie undichte Fenster unbedingt ab**

Dafür gibt es in jedem Baumarkt für wenig Geld speziell dafür vorgesehene Klebestreifen.

- **Heizungsnischen sind grober Unfug**

Mit ihnen heizt man zumindest teilweise direkt auf die Straße hinaus. Sollten Sie dennoch solche Nischen in Ihrer Wohnung haben, kleben Sie eine wärmeabstrahlende Folie hinter den Heizkörper.

- **Prüfen Sie die Temperatur mit einem Raumthermometer. 20 Grad sind prinzipiell ausreichend.**

Pro 1 Grad kostet Raumtemperatur 6% mehr.

- **Bestehen Sie auf Thermostatventile**

Sie sind schon lange gesetzlich vorgeschrieben.

Dadurch lässt sich eine effektive Temperaturkontrolle durchführen.

➤ **Stoß- und Querlüften spart Heizenergie**

Über längere Zeit gekippte Fenster erhöhen den Energieverbrauch und Ihre Heizkosten erheblich, da hierbei die Wände ausgekühlt werden. Insbesondere gut gedämmte Wände sind ein wichtiger Wärmespeicher in jeder Wohnung. Lüften Sie Ihre Räume während der Heizperiode täglich 5 bis 10 Minuten mit weit geöffnetem Fenster.

➤ **Schalten Sie die Heizkörper-Thermostate bei längerer Abwesenheit auf Frostschutz (Schneeflocken-Symbol)**

➤ **Heizen Sie bewusst und sparsam**

Heizen Sie mit möglichst vielen Heizkörpern auf kleiner Stufe und nicht nur mit einem auf Maximum.

Elektrisch heizen ist teuer!

Egal ob als Wärmestrahler, mit Gebläse oder als Nachtspeicherheizung, mit einer Elektroheizung verbrauchen Sie sehr viel Strom. Gas, Öl, Holz, Kohle oder Fernwärme kosten deutlich unter 10 Cent pro kWh, heizen mit Strom hingegen kostet von 20 Cent (Nachtspeicherheizung) bis zu 30 Cent und mehr.

Wasser

Der durchschnittliche Wasserverbrauch liegt bei 122 Litern pro Person und Tag in Deutschland. Dieser Verbrauch setzt sich in der Regel wie folgt zusammen:

- 40 Liter für die Toilettenspülung
- 30 Liter zum Wäsche waschen
- 20–40 Liter für duschen (baden nicht inbegriffen)
- 5–15 Liter für die Körperpflege
- 7 Liter zum Putzen
- 7 Liter zum Geschirr spülen
- 3 Liter zum Kochen und Trinken

30% unseres Wasserbedarfs ist übrigens heißes Wasser zum Waschen, Duschen, Kochen und anderen Dingen. Wassersparen senkt also nicht nur den Wasserverbrauch, sondern auch unsere Energiekosten. Und so spart man jede Menge Wasser ein:

➤ **Verwenden Sie einen Spar-Duschkopf**

Er begrenzt den Durchfluss auf 8 Liter die Minute und halbiert damit den Wasserverbrauch.

➤ **Schrauben Sie Wasserdurchfluss-Begrenzer an Ihre Wasserhähne (Perlatoren)**

- Für das Händewaschen genügt ein Wasserdurchfluss von 4,5 Litern in der Minute
- In der Küche sollte er 7,5 Liter betragen
- Bei Wasserhähnen an Badewannen lohnt sich ein Wasserdurchfluss-Begrenzer in der Regel nicht.

Spar-Duschköpfe und Durchfluss-Begrenzer mischen Luft in den Wasserfluss. Somit bleibt die Dicke des Strahls gleich, aber der Wasserverbrauch wird deutlich verringert.

Falls Ihre Toilette noch keine Spartaste hat (oder einen Hebel zur Wasserregulierung) **bauen Sie ein Wasserstoppgewicht ein!**

Grundlegende Tipps zum Abschluss

Wenn Sie wissen wollen, was Sie ein bestimmtes elektrisches Gerät im Jahr kostet, dann multiplizieren Sie die Anzahl der Watt (Leistung) mit der durchschnittlichen Stundenanzahl, die das Gerät pro Tag läuft. Diese Zahl teilen Sie dann durch 10. So bekommen Sie eine ungefähre Vorstellung, wie viel Euro Sie im Jahr für diese Leistung mindestens bezahlen müssen.

Der Verbrauch eines Geräts steigt immer schneller als seine Leistung – oder anders ausgedrückt: Jede Leistungssteigerung führt zu einem überproportionalen Energieverbrauch. Auch die energieeffizientesten Waschmaschinen, Spülmaschinen oder Trockner sparen nicht wirklich, wenn man sie stets nur wenig befüllt.

Lesen Sie jede Woche Ihren Stromzähler ab und tragen Sie den Wert in eine Liste ein. Das schafft automatisch Kontrolle über Ihren Verbrauch.

Die Umsetzung all unserer Tipps könnte zu einer Ersparnis von hunderten Euro pro Jahr führen!!

Haben Sie noch Fragen?

Bitte wenden Sie sich gern an uns!

Stromspar-Check Trier

E-Mail: stromsparcheck@caritas-region-trier.de

oder

Telefon: 0651 4627 8869

in der

Bärenfeldstraße 8, 54294 Trier

Wir beraten Sie gerne!