



**ENERGIESPAREN IM HAUSHALT**  
**GUT FÜRS KLIMA, GUT FÜRS PORTEMONNAIE.**

[www.umweltbundesamt.de/energie/sparen.htm](http://www.umweltbundesamt.de/energie/sparen.htm)



# ENERGIESPAREN LOHNT SICH DOPPELT!

Deutschland ist der fünftgrößte Energieverbraucher der Welt. Rund ein Viertel der Energie verbrauchen wir Privatpersonen – um die eigenen vier Wände zu beleuchten oder zu beheizen, um Wäsche zu waschen oder einfach, wenn der Fernseher läuft. Leider gehen viele von uns zu verschwenderisch mit Energie um. Mit unangenehmen Folgen: Zum einen für das Klima, das sich immer weiter aufheizt. Zum zweiten für den Geldbeutel. Denn wer viel Energie verbraucht, merkt dies spätestens bei der nächsten Abrechnung.

Energie treibt alles an. Liegt es da nicht auf der Hand, dass wir sinnvoll mit dieser Ressource umgehen? Mit unseren Tipps sparen Sie bares Geld und schonen die Umwelt – ohne auf den gewohnten Komfort zu verzichten.



## WIE SIE SPAREN KÖNNEN

**TIPP** Kaufen Sie sich Geräte, die ihren Bedürfnissen entsprechen!

Ein zu großer Kühlschrank oder ein leistungsstarker PC, dessen Leistung sie gar nicht ausschöpfen, verbraucht nur unnötig viel Strom. Ein Beispiel: Ein PC, der sich für komplexe Spiele eignet, kann bis zu 767 Kilowattstunden pro Jahr benötigen, was rund 151 Euro an Stromkosten verursacht. Ein sparsamer Multimedia-PC verbraucht dagegen nur 88 Kilowattstunden, dies entspricht 17 Euro. Also: Prüfen Sie vor dem Kauf genau, ob das Gerät nicht für Ihre Anwendung überdimensioniert ist.

Spitzenreiter im Verbrauch sind übrigens große Plasmafernseher. Geräte mit über einem Meter Bildschirm- Diagonale können einen Stromverbrauch von bis zu 600 Kilowattstunden im Jahr haben. Damit ließen sich auch sechs energieeffiziente Kühlschränke betreiben.

**TIPP** Informieren Sie sich vor dem Kauf über den Stromverbrauch des Gerätes!

Genaueres Hinsehen beim Kauf lohnt sich, denn auch scheinbar geringe Verbrauchsunterschiede können sich über eine lange Lebensdauer der Geräte aufsummieren. Ein in der Anschaffung vermeintliches Schnäppchen wird so schnell zur Kostenfalle, wenn es im Betrieb unnötig Energie verbraucht: Die laufenden Stromkosten heben die Einsparung beim Kauf schnell wieder auf. Gute Orientierung bietet das Umweltzeichen „Blauer Engel“. [www.blauer-engel.de](http://www.blauer-engel.de)



## STROMFRESSERN AUF DER SPUR: „AUS“ MUSS AUCH WIRKLICH „AUS“ SEIN!

**TIPP** Vermeiden Sie Leerlaufverluste!  
Kaum zu glauben: Es gibt immer noch Geräte, die Strom verbrauchen, wenn sie eigentlich nicht in Betrieb sind. Fachleute sprechen von Leerlaufverlusten. Das sind Stromverluste, die auftreten, weil etwa ein Fernseher nicht vollständig ausgeschaltet ist oder sich im Bereitschaftsmodus (Stand-By) befindet. Das Umweltbundesamt (UBA) hat ermittelt, dass sich die Kosten aller Leerlaufverluste in Deutschland auf immer noch rund vier Milliarden Euro pro Jahr belaufen. Die Summe entspricht dem jährlichen Stromverbrauch von Berlin und Hamburg.

Ein Beispiel: Ein Watt Leistungsaufnahme im Dauerbetrieb kostet rund 1,50 Euro pro Jahr. Eine Hi-Fi-Anlage mit 21 Watt Leerlaufverlust verbraucht so rund 30 Euro im Jahr, ohne dass sie auch nur einen Ton gespielt hätte. Im einfachsten Fall erkennen Sie Leerlaufverluste an einem warmen oder noch brummenden Netzteil, welches das Gerät mit Energie versorgt. Oder daran, dass die Stand-by-Lampe am Gerät leuchtet.

**TIPP** Jetzt sind Sie am Drücker: Nutzen Sie ausschaltbare Steckerleisten!

Viele Stromfresser geben sich aber nicht ohne Weiteres zur Erkennen. Diesen Energiedieben können Sie aber über eine einfache Steckdosenleiste mit Schalter das Handwerk legen. Auch Zeitschaltgeräte sind eine sinnvolle und wirkungsvolle Anschaffung, um Energie und Geld zu sparen. Mit ihnen können Sie Geräte völlig vom Netz trennen, die Sie etwa nachts nicht brauchen.



## AKTION NO-ENERGY: LEERLAUFVERLUSTE SELBER AUFSPÜREN

Wenn Sie unsicher sind, wo die Stromräuber in Ihrem Haushalt stecken, besorgen Sie sich am besten einen Energiekostenmonitor. Den Monitor können Sie kostenlos ausleihen. Er wird einfach kurz zwischen Steckdose und das Gerät geschaltet, das Sie auf Leerlaufverluste untersuchen möchten.

Auf der Internetseite [www.no-e.de](http://www.no-e.de) der Aktion „No-Energy“ können Sie sich über Verleihstationen in ganz Deutschland informieren und kostenlos einen Energiekostenmonitor ausleihen.



## COMPUTER, LAPTOP UND CO.

**TIPP** Kleine Energiespartipps für den Computer und Co.  
Nutzen Sie das Energiesparmanagement Ihres PCs, so wechselt er bei Inaktivität in den Energiesparmodus und spart Strom ein. Sie können die Energieoptionen Ihres PCs in der Systemsteuerung regeln. Verzichten Sie auf einen Bildschirmschoner. Dieser verbraucht nur unnötig Strom. Nutzen Sie die Möglichkeit Dokumente im Entwurfsmodus zu drucken oder verwenden Sie den doppelseitigen Druck. Ziehen Sie Ladegeräte nach dem Laden aus der Steckdose und nehmen Sie den Router nach dem Surfen vom Netz – am besten mit einer abschaltbaren Steckdose oder durch Ziehen des Netzsteckers.



## SPAREN BEI LICHT & LAMPEN

TIPP

### Verwenden Sie ausschließlich Energiesparlampen!

Klassische Glühbirnen wandeln nur fünf Prozent der Energie in Licht um, der Rest verpufft als Wärme im Zimmer. Viel effizienter sind moderne Energiesparlampen. Energiesparlampen gibt es mittlerweile in den verschiedensten Lichttönen und Helligkeiten. Beide Informationen befinden sich auf der Verpackung, wobei die Helligkeit in Lumen angegeben ist. Beim Kauf sollten Sie auf qualitativ hochwertige Lampen achten. Diese sind meist etwas teurer, halten aber länger und sind so auf Dauer billiger. Laut Stiftung Warentest kann ein Durchschnittshaushalt zwischen 49 und 177 Euro im Jahr sparen, wenn er vollständig von klassischen Glühbirnen auf Energiesparlampen umsteigt. Da Energiesparlampen derzeit noch geringe Mengen Quecksilber enthalten, müssen defekte Lampen separat auf dem Wertstoffhof Ihrer Stadt oder Gemeinde entsorgt werden. Auch manche Supermärkte und Baumärkte nehmen alte Lampen entgegen. Fragen Sie einfach dort nach, wenn Sie eine neue Lampe kaufen.

## KLIMAFREUNDLICH KÜHLEN, WASCHEN & KOCHEN

Der Verbrauch von **Kühlgeräten** hängt vor allem davon ab, wie viel Energie aufgewendet werden muss, um die Temperatur niedrig zu halten und die Wärme nach außen zu leiten. Folgende Tipps helfen, um Energie zu sparen:

- ↓ keine warmen Speisen hineinstellen
- ↓ Kühlschränke nicht in die Nähe von Wärmequellen (Herde) stellen und nicht direkter Sonneneinstrahlung aussetzen
- ↓ nicht in stark aufgeheizte Räume stellen
- ↓ nicht zu lange öffnen

- ↓ das Gerät regelmäßig abtauen
- ↓ Der Reif von Lebensmitteln verbraucht Energie, daher die Lebensmittel gut verpacken.
- ↓ Wenn Sie in Urlaub fahren, können Sie Ihren Kühlschrank unbesorgt auf die niedrigste Stufe stellen.

Auch beim **Waschen** können Sie viel Geld sparen. Ihre Waschmaschine sollte stets voll beladen werden. Bei normaler Verschmutzung reicht zudem das 40-Grad-Waschprogramm aus. Es bringt eine Energieeinsparung von etwa 50 Prozent gegenüber dem 60-Grad-Programm, ohne dass Sie auf saubere Wäsche verzichten müssten. Einen Wäschetrockner sollten Sie nur im Ausnahmefall benutzen. Wenn Sie die Möglichkeit haben, Ihre Wäsche an der frischen Luft zu trocknen, sollten Sie dies so oft wie möglich machen. Wenn Sie Ihre Wäsche in der Wohnung zum Trocknen aufhängen, müssen Sie allerdings für ausreichende Belüftung sorgen. Das beugt Schimmel vor. Wichtig: Die Fenster nicht auf Dauerlüften stellen, sondern Stoßlüften: Also die Fenster für bis zu eine halbe Stunde ganz öffnen. Dabei aber bitte nicht vergessen, die Heizung während des Lüftens runter zu drehen.

Beim **Kochen** sind Gasherde gegenüber Elektroherden klar im Vorteil. Sie wandeln die Energie wesentlich effizienter um. Töpfe und Pfannen sollten Sie beim Kochen stets gut verschließen und nicht mehr Wasser als nötig erhitzen. Sehr energieeffizient sind Schnellkochtöpfe: Sie sparen bis zu 50 Prozent Energie und Zeit.

Bei Elektroherden sollten ebene Töpfe und Pfannen verwendet werden, die zur Kochplattengröße passen. Die höchste Garstufe brauchen Sie meist nur, um anfänglich für schnelle Hitze zu sorgen. Danach können Sie die Regler oft runterdrehen.



## HEIZUNG

### Geizen beim Heizen.

Der größte Teil der Energie im privaten Haushalt fließt in die Heizung, hier lohnt sich das Sparen besonders. Und zwar ohne auf Komfort zu verzichten und im Wintermantel durch die Wohnung laufen zu müssen ...

In Wohn- und Arbeitsräumen sind 20°C meist völlig ausreichend. In der Küche, dem Bad und im Schlafzimmer können Sie die Temperatur ruhig bis ca. 17°C absenken. Wussten Sie, dass 1°C weniger rund sechs Prozent Heizkosten spart?

Ganz auf der sicheren Seite sind Sie mit modernen Thermostat-Ventilen, mit denen Sie die Temperatur besonders gut regeln können. Sie bestehen aus zwei Teilen: Am Thermostatkopf können Sie die gewünschte Temperatur einstellen. Der Thermostat misst zudem die Raumtemperatur und gibt dem Ventil vor, wie viel Heizwasser in den Heizkörper fließen soll, um die gewünschte Raumtemperatur zu erreichen. Je genauer ein Thermostatventil die Raumtemperatur einhalten kann, desto geringer ist der Energieverbrauch. Es gibt übrigens auch programmierbare Thermostate, die nur zu den eingegebenen Zeiten auf die gewünschte Temperatur heizen. Mit modernen Thermostaten können Sie bis zu 10 Prozent Energie sparen.

Wichtig ist auch, Heizkörper nicht abzudecken, etwa mit Umbauten, Möbeln oder Fensterbrettern. Dann kann sich die Wärme schlechter im Raum verteilen.

Sollten Sie ihre Wohnung länger verlassen, kann die Heizung ohne Bedenken auf die Frostschutzposition (\*) eingestellt werden.

Wenn Sie nachts die Vorhänge oder Rolläden schließen, lässt sich der Wärmeverlust eines Zimmers um 20 Prozent verringern, da ein Großteil über die Fenster verloren geht.

Auf elektrische Heizlüfter und Radiatoren sollten Sie verzichten bzw. sie nur im Notfall verwenden, da sie im Dauerbetrieb eine reine Energieverschwendung sind.

## AKKUS STATT BATTERIEN

### Verzichten Sie auf Batterien oder nutzen Sie Akkus!

Batterien sind nicht umweltfreundlich. In ihnen steckt viel Energie, viele Rohstoffe. Bei Fahrradlampen, Digitalkameras und Co. greifen Sie daher besser zu Akkus, also wieder aufladbaren Batterien. Sie sind teurer, aber bis zu 1000 Mal wieder verwendbar. Die Batterien und Akkus müssen nach Ende der Nutzung ordnungsgemäß entsorgt werden. Rücknahmemöglichkeiten finden Sie bei den kommunalen Sammelstellen – oder in eigens dafür vorgesehenen, meist grünen Behältern, welche Sie in vielen Supermärkten finden.



## WIE IST MEINE KLIMABILANZ DER UBA-CO<sub>2</sub>-RECHNER

Strom und Heizenergie steht den meisten von uns unkompliziert und bequem zur Verfügung – jeden Tag, 24 Stunden am Stück. Auch wenn wir mobil sind, etwa mit dem eigenen Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln, verbrauchen wir Energie: Wenn Sie Ihre persönliche CO<sub>2</sub>-Bilanz berechnen möchten, können Sie das ganz einfach unter [www.uba.klima-aktiv.de](http://www.uba.klima-aktiv.de).

**Und ganz wichtig:** Verwenden Sie Ökostrom. Die Zukunft der Energieversorgung kann nur in den erneuerbaren Energien liegen. Je früher wir alle darauf umsteigen, desto besser. Der Wechsel zum grünen Strom ist ganz einfach und für Sie als Verbraucher völlig kostenlos.

## **NOCH MEHR TIPPS RUND UM DAS ENERGIESPAREN**

finden Sie im Ratgeber „Energiesparen im Haushalt“, auf den Internet-Seiten des Umweltbundesamtes und weiteren Websites:

### **Ratgeber „Energiesparen im Haushalt“:**

[www.umweltdaten.de/publikationen/fpdf-l/188.pdf](http://www.umweltdaten.de/publikationen/fpdf-l/188.pdf)

### **Broschüre „Computer Internet und Co“:**

[www.umweltdaten.de/publikationen/fpdf-l/3725.pdf](http://www.umweltdaten.de/publikationen/fpdf-l/3725.pdf)

[www.umweltbundesamt.de/energie/sparen.htm](http://www.umweltbundesamt.de/energie/sparen.htm)

[www.no-e.de](http://www.no-e.de)

[www.co2online.de](http://www.co2online.de)

[www.uba.klima-aktiv.de](http://www.uba.klima-aktiv.de)

## **IMPRESSUM:**

Herausgeber: Umweltbundesamt

Postfach 1406

06813 Dessau-Roßlau

E-Mail: [info@umweltbundesamt.de](mailto:info@umweltbundesamt.de)

[www.umweltbundesamt.de](http://www.umweltbundesamt.de)

[www.fuer-mensch-und-umwelt.de](http://www.fuer-mensch-und-umwelt.de)

Stand: Juli 2010