

*ARGE
solar*



Energiespar Tipps der ARGE SOLAR

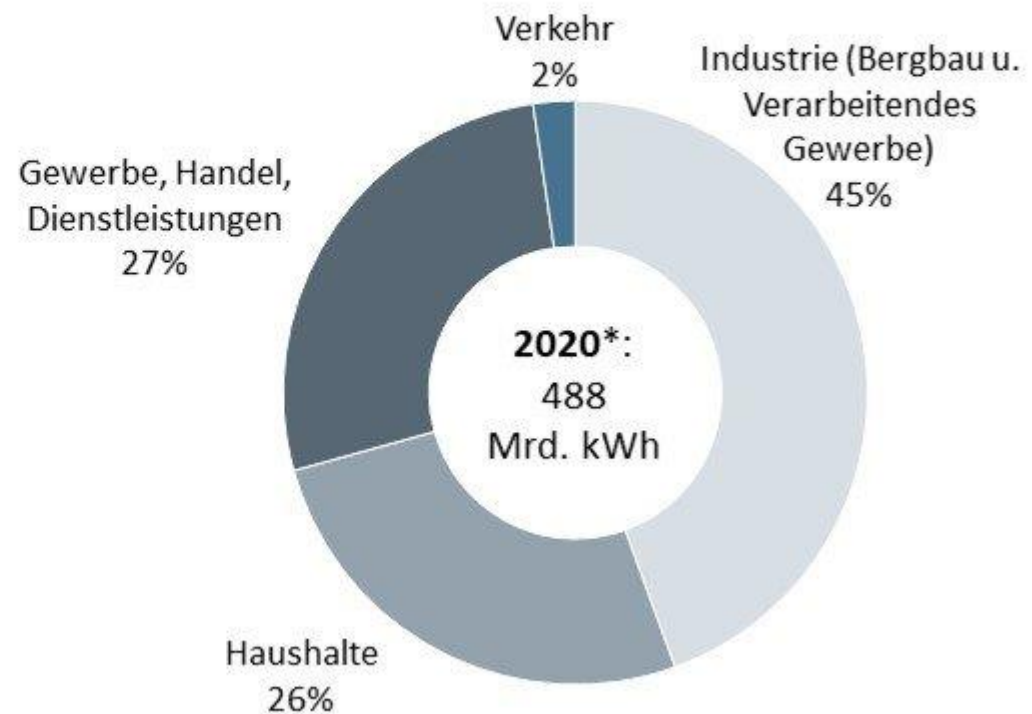
Wie Sie Strom, Wasser, Wärme und damit Kosten sparen können

**Zusammenstellung der effizientesten Einspartipps für
Privatpersonen und Haushalte**

auf der Basis von www.stromspar-check.de, Stand: 14.15.2020, aktualisiert 14.09.2022

Industrie nutzt knapp die Hälfte des Stroms

Letztverbrauch Strom nach
Verbrauchergruppen 2020
in Deutschland

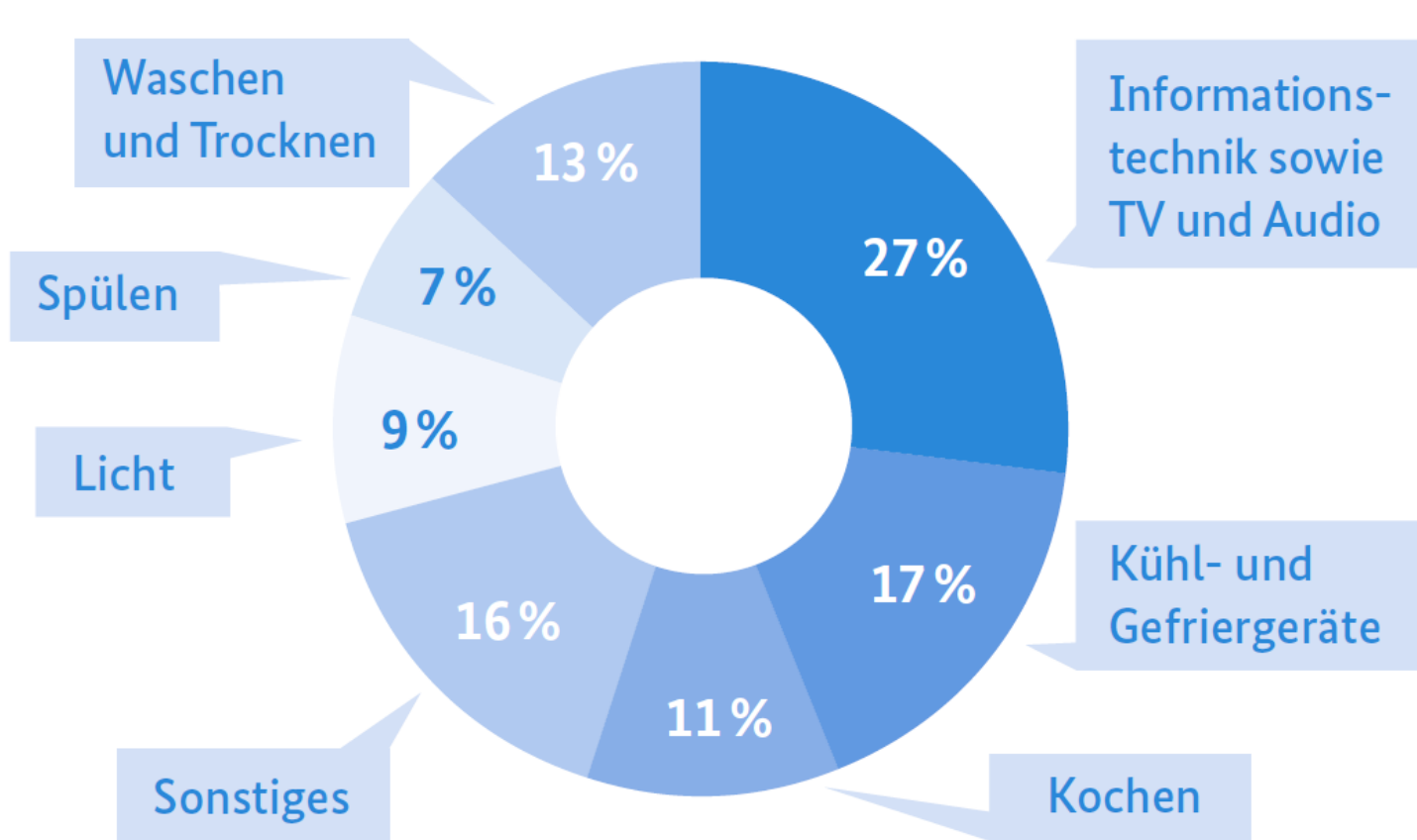


* vorläufig

Quelle: BDEW
Stand 04/2021

energieeffizienz/.

Stromverbrauch im Haushalt



Info:

Alle Aktivitäten im Haushalt verbrauchen Strom. Als größte Stromfresser gelten viele Geräte im Stand-By-Modus. Aber auch nicht optimal eingestellte Heizungen.

Quelle: BDEW, EnergieAgentur.NRW, HEA
3-Personen-Haushalt, ohne elektrische Warmwasserversorgung

Ist mein Stromverbrauch normal?

Gering bis hoch: Das bedeuten die Kategorien

A = gering

Herzlichen Glückwunsch, Sie verbrauchen viel weniger Strom als vergleichbare Haushalte. Weiter so!

B = niedrig

Sie benötigen weniger Strom als vergleichbare Haushalte. Doch auch Sie können noch sparen. Nutzen Sie Ihre Sparmöglichkeiten voll aus!

C und D = mittel

Ihr Verbrauch liegt im Schnitt bzw. leicht darunter. Einige Möglichkeiten zum Stromsparen werden offensichtlich bislang nicht ausreichend genutzt. Das sollten Sie ändern.

E und F = hoch

Sie verbrauchen mehr Strom als vergleichbare Haushalte. Für Sie lohnt es sich besonders, nach Ursachen für Ihren hohen Verbrauch zu suchen und Strom zu sparen.

G = sehr hoch

Ihr Stromverbrauch ist sehr hoch. Sie sollten dringend herausfinden, woran das liegt, und schnell aktiv werden.

Ist Ihr Stromverbrauch hoch oder gering?

Die Vergleichswerte des Stromspiegels für Deutschland 2016



Gebäudetyp	Warmwasser	Personen im Haushalt	Verbrauch in Kilowattstunden (kWh) pro Jahr						
			Gering				Sehr hoch		
			A	B	C	D	E	F	G
Ein- oder Zweifamilienhaus	ohne Strom	1 Person	bis 1.500	bis 2.100	bis 2.700	bis 3.200	bis 3.500	bis 4.200	über 4.200
		2 Personen	bis 2.100	bis 2.500	bis 3.000	bis 3.300	bis 3.800	bis 4.500	über 4.500
		3 Personen	bis 2.600	bis 3.200	bis 3.500	bis 4.000	bis 4.500	bis 5.500	über 5.500
		4 Personen	bis 3.000	bis 3.500	bis 4.000	bis 4.500	bis 5.000	bis 6.000	über 6.000
	mit Strom	1 Person	bis 1.800	bis 2.400	bis 3.000	bis 3.600	bis 4.300	bis 6.000	über 6.000
		2 Personen	bis 2.500	bis 3.000	bis 3.500	bis 4.000	bis 4.700	bis 6.500	über 6.500
		3 Personen	bis 3.200	bis 4.000	bis 4.400	bis 5.000	bis 6.000	bis 7.500	über 7.500
		4 Personen	bis 3.500	bis 4.400	bis 5.000	bis 5.800	bis 6.600	bis 8.200	über 8.200
Wohnung im Mehrfamilienhaus	ohne Strom	1 Person	bis 800	bis 1.100	bis 1.300	bis 1.500	bis 1.900	bis 2.500	über 2.500
		2 Personen	bis 1.300	bis 1.700	bis 2.000	bis 2.300	bis 2.600	bis 3.200	über 3.200
		3 Personen	bis 1.800	bis 2.200	bis 2.600	bis 3.000	bis 3.500	bis 4.000	über 4.000
		4 Personen	bis 2.000	bis 2.500	bis 3.000	bis 3.400	bis 4.000	bis 4.600	über 4.600
	mit Strom	1 Person	bis 1.200	bis 1.500	bis 1.900	bis 2.100	bis 2.600	bis 3.400	über 3.400
		2 Personen	bis 2.000	bis 2.500	bis 3.000	bis 3.200	bis 3.600	bis 4.400	über 4.400
		3 Personen	bis 2.700	bis 3.400	bis 3.900	bis 4.300	bis 5.000	bis 6.000	über 6.000
		4 Personen	bis 3.100	bis 4.000	bis 4.500	bis 5.000	bis 5.800	bis 7.100	über 7.100



Info:

Diese Tabelle zeigt Ihnen, an welchen Vergleichswerten Sie sich zur Einschätzung Ihres Stromverbrauchs im Haushalt orientieren können.

Wenn Ihre Werte sehr stark von dieser Tabelle abweichen, empfiehlt es sich noch einmal genauer hinzuschauen und die Stromfresser ausfindig zu machen!

Quelle: <http://www.die-stromsparinitiative.de/stromspiegel/index.html>

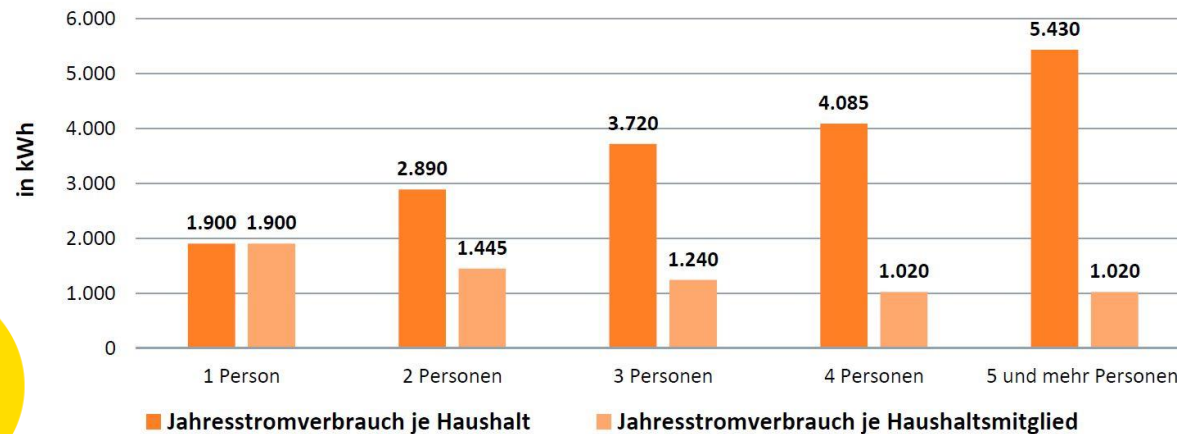
Stromverbrauch in Deutschland: Orientierungswerte für Normalverbrauch 1-5 Personen Haushalt

Folie 1

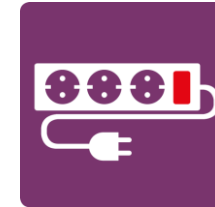
bdew
Energie. Wasser. Leben.

Strombedarf der Haushalte

Durchschnittlicher Stromverbrauch (ohne Heizstrom) je Haushalt nach Haushaltsgrößen



Quelle: BDEW; Stand: 7/2021, Werte gerundet

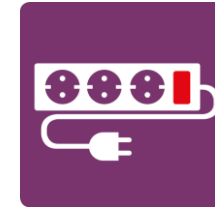


Info:

Achtung Abweichungen: Wenn Warmwasser über Strom elektrisch oder zentral über die Heizungsanlage erhitzt wird, kann der Stromverbrauch deutlich höher ausfallen! Genauso liegt auch der Stromverbrauch im Einfamilienhaus deutlich über dem der Wohnung. Auch die Geräteausstattung und Häufigkeit der Nutzung hat Einfluss auf den Stromverbrauch.

Drei Hauptfaktoren, die den Stromverbrauch wesentlich beeinflussen:

- Wohnungsform: Haushalt im Einfamilienhaus oder Mehrfamilienhaus?
- Anzahl Personen im Haushalt: Leben eine Person oder mehrere Personen im Haushalt?
- Elektrische Warmwassererzeugung?



Info:

Jeder kann Energiesparen. Daher haben wir auf den nächsten Seiten viele Möglichkeiten und wissenswerte Tipps zusammengestellt, die Ihnen zu Hause beim Energie und damit Kosten sparen helfen können.

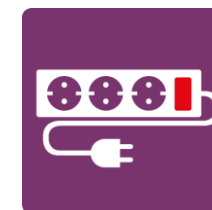
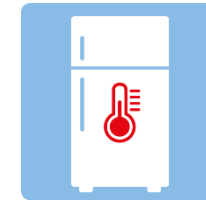
Tipps zum Energiesparen



Wo können Mieter und Eigentümer im Haushalt Kosten sparen?

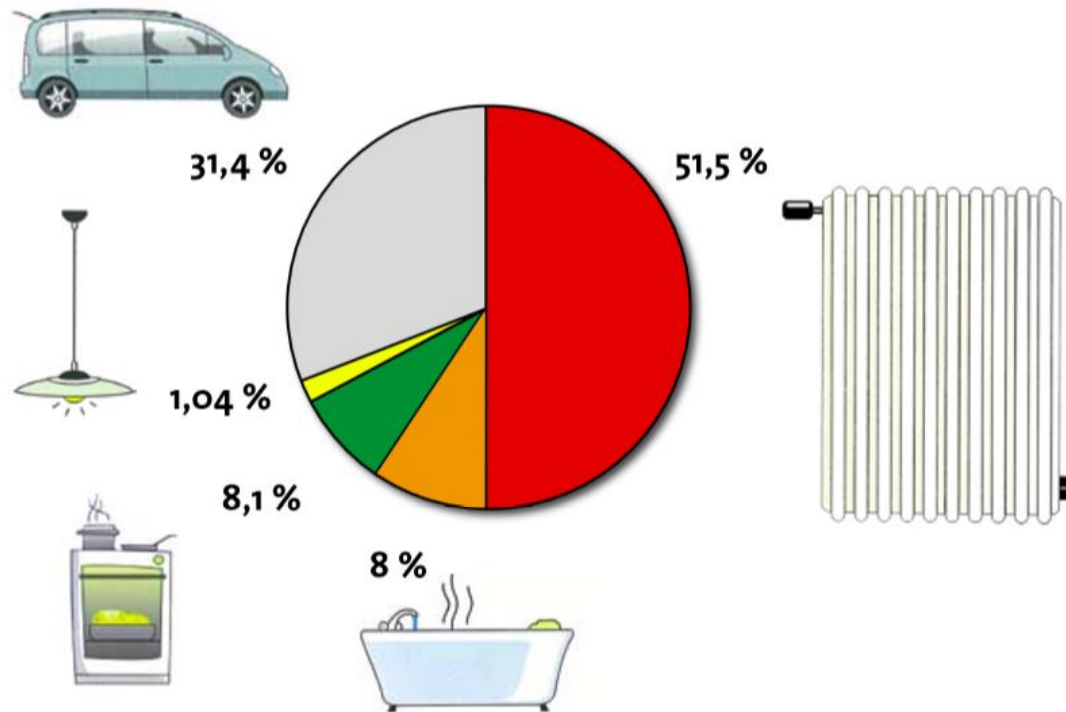
Energie- und Wassereinsparen beim:

- ✓ Kühlen,
- ✓ Kochen,
- ✓ Waschen,
- ✓ Spülen,
- ✓ Beleuchtung,
- ✓ Heizen und Lüften,
- ✓ Computer, TV und Co,
- ✓ Neue elektrische Geräte kaufen,
- ✓ Duschen und mehr.



Gesamtenergieverbrauch im Haushalt

Energieverbrauch der Haushalte in Prozent einschließlich PKW-Nutzung



■ Auto ■ Beleuchtung ■ Elektrogeräte* ■ Warmwasser ■ Heizung

* einschließlich Geräte für Information und Kommunikation
Quelle: Arbeitsgemeinschaft Energiebilanzen, BDEW



Info:

Die Darstellung zeigt eine Übersicht über die gesamte Energie, die ein Haushalt verbraucht: Also Strom inklusive Heizung und PKW-Nutzung. Die größten Posten für Energie stellen Heizung und PKW-Nutzung dar.

Tipps zum Energiesparen

1. Kühlen

- ✓ Einstellen der optimalen Temperatur. Auch hier gilt: Bereits ein 1° C hochschalten senkt die Stromkosten um 6%.
- ✓ Für Gefrierschränke sind -18° C optimal
- ✓ Regelmäßiges Abtauen
- ✓ Keine warmen Speisen einstellen
- ✓ Tür nur kurz öffnen
- ✓ Kühler Standort
- ✓ Effiziente Geräte nutzen



Info:

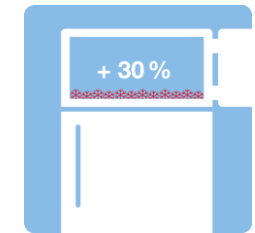
Kühlschränke sind oft zu kalt eingestellt und verbrauchen daher unnötig viel Strom: 7° C ist daher eine optimale Temperatur um Lebensmittel und Getränke verlässlich zu kühlen.

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.



Tipps zum Energiesparen

2. Kochen

- ✓ Topf mit Deckel benutzen
- ✓ Herd früher ausstellen (außer beim Induktionsherd)
- ✓ Umluft-Funktion nutzen: Das kann bis zu 15 % Energie einsparen.
- ✓ Nicht vorheizen: das kann 8% Strom sparen.
- ✓ Wasserkocher statt Herd
- ✓ Passende Töpfe auf Herdplatten




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.

Quelle: https://www.energiewechsel.de/KAENEF/Navigation/DE/Thema/energiespartipps.html?etcc_cmp=energiewechsel&etcc_med=sea&etcc_par=google-ads&etcc_ctv=energieeffizienz-energie-sparen



Info:

Alleine das Kochen mit Deckel kann den Energieverbrauch um bis zu zwei Drittel reduzieren.

Tipps zum Energiesparen

3. Waschen

- ✓ 30° statt 60° C reichen aus. Ein Waschgang bei 90 °C benötigt fast 50 Prozent mehr Energie als eine 60 °C-Wäsche!
- ✓ Eco-Programme nutzen
- ✓ Waschmaschine immer voll
- ✓ Frisch-Luft-Trocknen
- ✓ Hohe Schleuderzahlen



Info:

Alte Maschinen sind häufig Stromfresser und lassen sich nicht mehr wirklich optimieren. Beim Neukauf vielleicht direkt in eine bessere Energieeffizienzklasse investieren, die durch automatische Anpassung der Wassermenge an die Beladungsmenge, den Stromverbrauch reduziert.

Sei schlau:
Spar Geld!

Waschen Sie mit niedrigen Waschtemperaturen (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.

Quelle: Ganz einfach Energiesparen: <https://www.ganz-einfach-energiesparen.de/assets/pdf/factsheet-10-tipps-energiesparen.pdf>



Tipps zum Energiesparen

4. Spülen

- ✓ Spülmaschine immer voll
- ✓ Eco-Programme nutzen
- ✓ Auf niedrige Temperaturen achten
- ✓ Kein Vorspülen, sondern nur grobe Essensreste mit Besteck abstreifen
- ✓ Bei Handspülen: Wasser nicht laufen lassen!
- ✓ Spülmaschine nachts laufen lassen, da dann der Strom günstiger ist



Info:

Mit dem Geschirrspüler können bis zu 50% der Energie und 30% des Wassers eingespart werden, im Vergleich zur Handwäsche.



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.

Quelle: https://www.energiewechsel.de/KAENEF/Navigation/DE/Thema/energiespartipps.html?etcc_cmp=energiewechsel&etcc_med=sea&etcc_par=google-ads&etcc_ctv=energieeffizienz-energie-sparen

Tipps zum Energiesparen

5. Beleuchtung

- ✓ Tageslicht nutzen
- ✓ Licht immer aus, auch wegen 5 Minuten!
- ✓ Keine unbenutzten Räume beleuchten.
- ✓ Leuchten vom Staub befreien, denn Staub schluckt Licht.
- ✓ Lampentausch: LEDs statt Glüh- und Halogenlampen

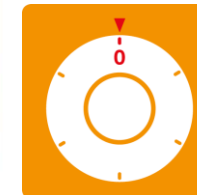
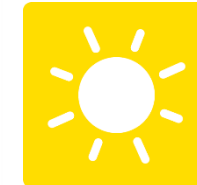


Info:
Jede LED- Lampe verbraucht 80-90 % weniger Strom als eine Glühbirne. Eine LED-Lampe spart so ca. 50 Euro während ihrer Brenndauer.

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.

Quelle: <https://www.co2online.de/energie-sparen/strom-sparen/energiesparlampen-leds/energiesparlampen-oder-led/>, https://www.energieverbraucher.de/de/tipps__1003/

Tipps zum Energiesparen

5. Beleuchtung

- ✓ Weihnachtsbeleuchtung mit einer Zeitschaltuhr beschränken und dieses Jahr stark reduzieren oder sogar ganz weglassen
- ✓ Indirekte Beleuchtung reduzieren
- ✓ Auf Geräte im Standby-Betrieb achten und ausschalten, z.B. elektrische Zahnbürste



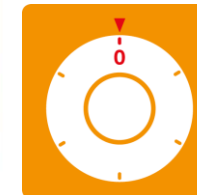
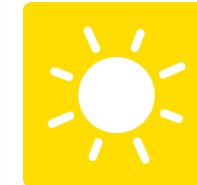
Info:

Eine LED-Lampe der Klasse B gehörte vor der Überarbeitung des EU-Energielabels 2021 zur Effizienzklasse A++. Sie gehört also immer noch zu den Besten, die man aktuell kaufen kann.

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.

Quelle: <https://www.polarstern-energie.de/magazin/artikel/kollege-strom-energie-am-arbeitsplatz/#c23199>

Tipps zum Energiesparen

6. Heizen und Lüften

- ✓ Wohnräume bewusster Heizen (1°C spart 6% Energie)
- ✓ Türen und Fenster abdichten
- ✓ Thermostatventile auf „2-3“
- ✓ Heizkörper frei: nicht zustellen und nicht verdecken
- ✓ Stoßlüften statt Kipplüften und dabei Heizung ausdrehen
- ✓ Nachttemperatur absenken
- ✓ Über Nacht: Rollläden und Vorhänge schließen



Info:

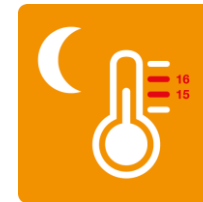
Bei den Thermostaten mit Zahlen von 1 bis 5 entspricht übrigens die Zahl 1 meistens 12 °C, 2 etwa 16 °C, 3 etwa 20 °C und Stufe 4 rund 24 °C.



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.

Quelle: https://www.energieverbraucher.de/de/tipps__1003/

Tipps zum Energiesparen

6. Heizen und Lüften

- ✓ Heizungseinstellungen überprüfen lassen
- ✓ Hydraulische Abgleich machen lassen, wenn ein Heizkörper nicht richtig warm oder zu heiß wird oder gluckert: er sorgt dafür, dass die Wärme gleichmäßig in der Wohnung/ Gebäude verteilt wird.



Info:

Eine Optimierung der Heizungssteuerung kann je nach Einzelfall 5-15% Energie einsparen.

Der Austausch alter, ineffizienter Heizungs-pumpen gegen neue Hocheffizienzpumpen kann pro Jahr ca. 50 bis 80 Euro Strom sparen.

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.

Quelle: https://www.energieverbraucher.de/de/tipps__1003/

Tipps zum Energiesparen

7. Computer, TV und CO.

- ✓ Abschaltbare Steckerleisten nutzen
- ✓ Kleinere Geräte verbrauchen weniger Strom, d.h. z.B. große Fernsehgeräte durch kleine tauschen
- ✓ Energiespar-Modus in den Geräteeinstellungen aktivieren
- ✓ auf „Stadionbeleuchtung“ und Bildschirmschoner verzichten



Info:

Auch im Homeoffice lässt sich Energie sparen: Vielleicht reicht zu Hause ein Laptop oder ein energieeffizienteres Tablet aus, da kleine Geräte weniger Strom verbrauchen.

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.

Tipps zum Energiesparen

7. Computer, TV und CO.

- ✓ Lichtquellen minimieren
- ✓ Stecker aus Steckdosen entfernen sobald Geräte nicht genutzt werden
- ✓ Weniger ist manchmal mehr: nicht 3 Fernseher gleichzeitig laufen lassen, sondern lieber zusammen schauen.



Sei schlau:
Spar Geld!

€ € € € €

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

Energie sparen ▾

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



Info:

Viele Geräte verbrauchen Strom, ohne dass wir dies merken, z.B. Ladekabel des Laptops. Daher Ladekabel entfernen, sobald dieser voll geladen ist.

Tipps zum Energiesparen

8. Elektrische Geräte kaufen

- ✓ Auf Stromverbrauch achten
- ✓ Effiziente Geräte nutzen
- ✓ Konkrete Vorstellungen: Was brauche ich wirklich? Wie groß muss es sein? Ist ein zusätzliches Gerät notwendig?
- ✓ In Ruhe aussuchen: Internet-Recherche, Beratung



Info:

Wenn Geräte zu veraltet sind, hilft manchmal nur noch eine Neuanschaffung, um wirklich Energiesparen zu können. Hierfür erkundigen Sie sich bei der Fachberatung und im Internet.



Schauen Sie immer:
Wieviele Strom braucht das Gerät?

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.

Kaufpreis und Stromverbrauch



Tipps zum Energiesparen

3. Duschen und Wassersparen

- ✓ Duschen statt Baden
- ✓ nicht so lange Duschen
- ✓ Häufiger nur kaltes Wasser nutzen: z.B. Händewaschen
- ✓ Beim Einseifen ausdrehen
- ✓ Auf Wassertemperatur achten und Boilertemperatur richtig einstellen, damit Wärme nicht im Speicherbehälter verloren geht



Info:

Wer einen Boiler im Bad hat, kann ihn so einstellen, dass das Wasser perfekt temperiert zum Duschen ist, wenn man lediglich das heiße Wasser aufdreht (mind. 55 °C !). Dies spart ca. 40 Euro/ Jahr.

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.

Quelle: https://www.energieverbraucher.de/de/tipp38-boilertemperatur__1931/

Tipps zum Energiesparen

3. Duschen und Wassersparen

- ✓ Wasserspar-Duschköpfe und Perlatoren verwenden (spart ca. 40 – 60% Wasser).
- ✓ Wasserzirkulation nachts abschalten, das kann bis zu 10% des Gesamtenergieverbrauchs sparen.
- ✓ Wasserstops für WC-Spülkasten



Info:

Um Legionellen zu verhindern, ist es daher ratsam, die Speichertemperatur des warmen Wassers einmal pro Woche eine kurze Zeit auf 70 °C zu stellen, um die Bakterien abzutöten. Bei Wasserstops an Armaturen und WC-Spülkasten unbedingt darauf achten, dass genug Wasser durchs WC gespült wird, sonst droht Rohrverstopfungsgefahr.

Sei schlau:
Spar Geld!

€ € € € €

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

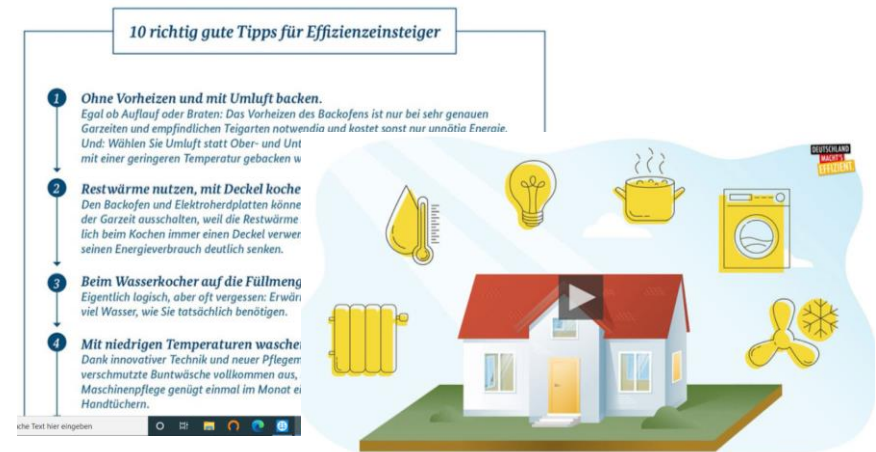


Eine Badewanne voll Wasser verbraucht bis zu 5 mal mehr Energie und Wasser als 1 mal Duschen.

Tipps zum Energiesparen

Weitere Infos finden Sie im Netz unter anderem hier:

- Co2online Energiesparen und Klimaschutz zu Hause: <https://www.co2online.de/>
- Energiespar-Kampagne des BMWK: <https://www.energiewechsel.de/KAENEF/Navigation/DE/Home/home.html>
- Deutschland macht's Effizienz, Erklärfilm und Tipps: www.deutschland-machts-effizient.de
- Stromspar-Check: Broschüren in 10 Sprachen zum Downloaden: www.stromspar-check.de



stromspar-check.de

STROMSPAR-CHECK STANDORTE AKTUELLES & ERFOLGE PRESSE **ENERGIESPARTIPPS**

SOFORTHILFEN IM WERT VON BIS ZU 70 EURO GRATIS ERHALT

ENERGIESPARTIPPS VOM STROMSPAR-CHECK

Nutzen Sie die Spar-Tipps des Stromspar-Check-Projekts zu den unterschiedlichen Bereichen des Alltags. Sie werden staunen, wie einfach es ist, Energie- und Stromkosten und damit bares Geld zu sparen! **Und Sie können sofort damit beginnen!**

Dies finden Sie hier

- Broschüren zum Herunterladen: alle Tipps von hier, auf Deutsch und in 10 Fremdsprachen
- Energiespar-Tipps für den Alltag:

Stromspar-Check
Wir lieben
Energiespartipps

30 Jahre ARGE solar



Bei allen Fragen rund um das Thema Energie, sei es Energiesparen, Energieberatung oder unseren Projekten, können Sie sich wie folgt an die Geschäftsstelle der ARGE SOLAR wenden:

ARGE SOLAR e.V.

Altenkesseler Str. 17

InnovationsCampus Saar, Gebäude B 5

66115 Saarbrücken

Telefon: 0681 | 99 88 4 - 0

Telefax: 0681 | 99 88 4 - 499

Mail: info@argesolar-saar.de