



verbraucherzentrale



Energieberatung

verbraucherzentrale

*Baden-Württemberg*

# ENERGIE SPAREN

Energiespartipps



Die Energieberatung der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V. berät Sie in allen Fragen rund um das Thema Energie. Unsere persönliche Beratung finden Sie an 13 Beratungsstellen in Baden-Württemberg. Die Verbraucherzentrale Baden-Württemberg ist anbieterunabhängig und neutral.

**Bei Fragen können Sie sich direkt an die Energieberatung der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg wenden:**



Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.  
Paulinenstraße 47, 70178 Stuttgart  
Tel.: **0711 669110**  
Mail: [energieberatung@vz-bw.de](mailto:energieberatung@vz-bw.de)

# ENERGIE SPAREN

## Energiespartipps

### INHALTSVERZEICHNIS

#### Strom

- Ihr jährliches Sparpotential..... 4
- Woher kommt Ihr Strom? ..... 5

#### Heizen & Wasser

- Heizen ..... 6
- Heizkosten ..... 7
- Warmwasserkosten ..... 7

#### Energiespartipps

Einfache Energiespartipps für zu Hause

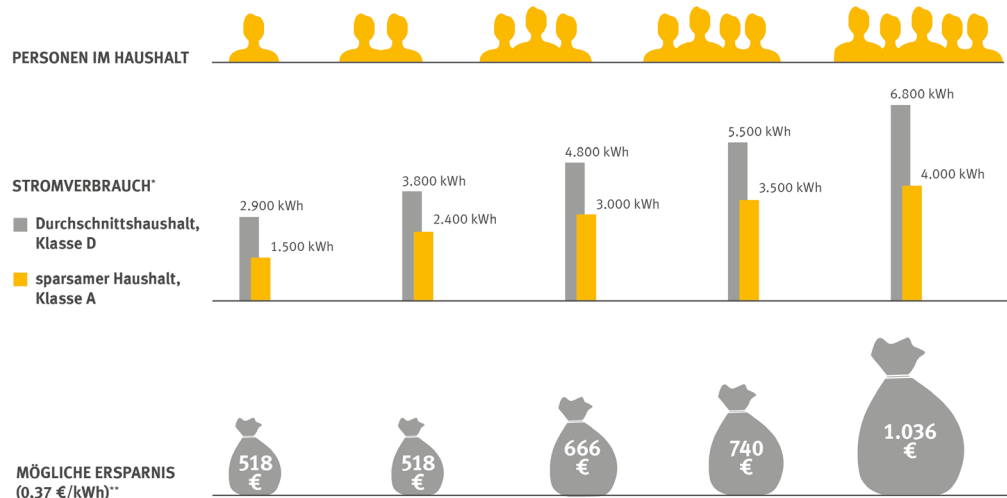
- Wo ist der Stromverbrauch am höchsten?..... 8
- Waschen und Trocknen ..... 9
- Kühlen und Gefrieren..... 9
- Kochen und Backen ..... 10
- Warmes Wasser ..... 10
- Beleuchtung, Computer und TV..... 11
- Energiesparen in der Mietwohnung ..... 12

## 4 | Strom

Die steigenden Energiekosten in Verbindung mit der Gaskrise sorgen dafür, dass warmes Wasser, Heizung und Strom in Deutschland sehr teuer werden. Es lohnt sich also, weniger Energie zu verbrauchen, damit Sie so weniger Geld bezahlen müssen.

## STROMVERBRAUCH Ihr jährliches Sparpotenzial

**So viel können Sie sparen, wenn Sie weniger Energie verbrauchen:**



\*\* Quelle: strom-report.de  
Prognose des durchschnittlichen Haushaltsstrompreises für 2023

\* Daten: Stromspiegel Deutschland 2021/22,  
Werte für Ein- und Zweifamilienhaus mit elektrischer Warmwasserbereitung (Klasse A–G)

# WOHER KOMMT EIGENTLICH MEIN STROM?

**Der Strompreis setzt sich aus drei verschiedenen Kosten zusammen:**

## **Beschaffungskosten**

Energieversorger müssen die Energie einkaufen, dies kostet Geld.

## **Netzentgelte:**

Das sind Gebühren, damit die Energieversorger die Netze benutzen dürfen. Durch die Netze kommt die Energie zu Ihnen nach Hause.

## **Staat**

Den größten Teil (mehr als 50%) müssen Sie an den Staat, zum Beispiel für Steuern bezahlen.



## 6 | Heizen & Wasser

# WIE KANN ICH RICHTIG HEIZEN?

Wir fühlen uns wohl, wenn die Raumtemperatur zwischen 18 und 22 Grad liegt. Je nachdem, in welchem Zimmer wir uns befinden, können andere Temperaturen passend sein. Hier ein kleiner Überblick:

**Wohnzimmer: 20 Grad**

**Schlafzimmer: 16-18 Grad**

**Küche: 18 Grad**

**Bad: 21–24 Grad**

**Kinderzimmer,  
Arbeitszimmer: 20–21 Grad**

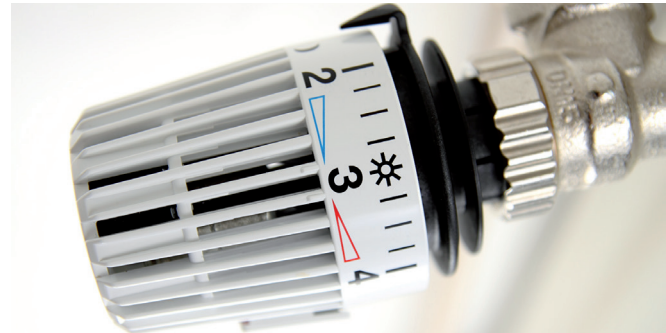
Wenn Sie nicht zu Hause sind, können Sie die Heizung auf 2 runterdrehen.



**Wichtig: Drehen Sie die Heizung im Winter niemals auf 0!**

❖ **Stellen Sie keine Möbel und hängen Sie Vorhänge vor die Heizkörper!**

❖ **Legen Sie keine Kleidung auf die Heizkörper!**



## WAS KOSTET MICH MEINE HEIZUNG?

Heizung mit Öl oder Gas : 991,08 € / Jahr

Heizung mit Strom 2828,28 € / Jahr

Die Berechnung ist für einen 3-Personen Haushalt bei einem ungefähren Verbrauch von 7.200 kWh.



Die Preise ändern sich aktuell sehr schnell. Die Angaben sind mit dem Stand vom 12.09.2022 berechnet.



## WAS KOSTET MICH WARMES WASSER?

Warmes Wasser ist teuer, denn es benötigt Energie!

…❖ Duschen statt baden!

…❖ Duschen Sie nur 5 Minuten!

…❖ Waschen Sie Ihr Geschirr im Becken, lassen Sie das Wasser nicht laufen!

Wasser mit Öl oder Gas : 637 € / Jahr

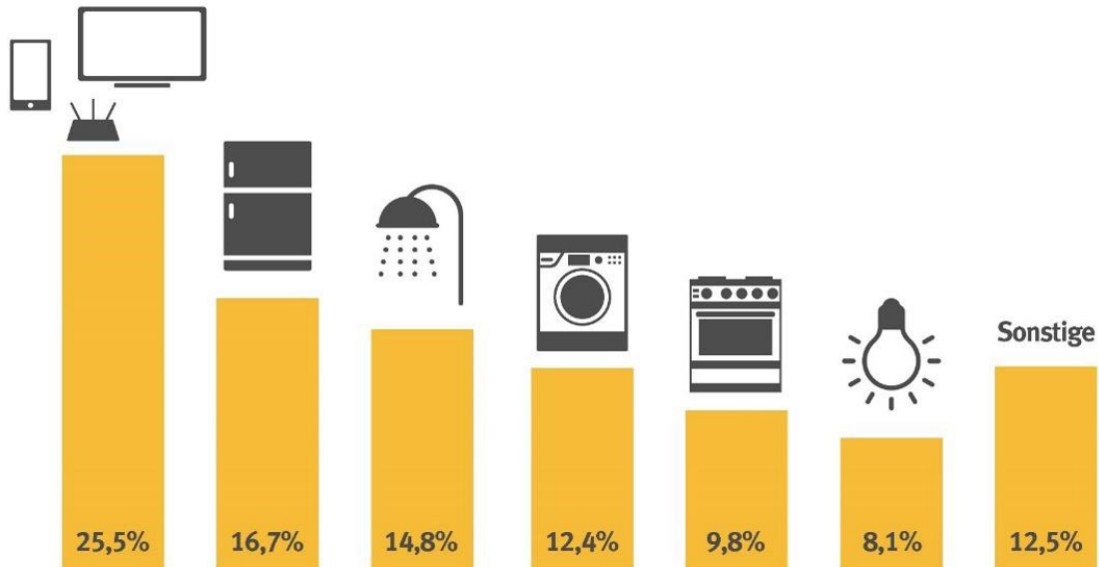
Wasser mit Strom 1.029 € / Jahr

Die Berechnung ist für einen 3-Personen Haushalt inklusive Frischwasser und Abwasser bei ca. 49.275 Liter im Jahr.



Die Preise für Warm- und Kaltwasser können je nach Wohnort unterschiedlich sind. Hier wurde Konstanz als Beispiel genutzt.

## WO IST DER STROMVERBRAUCH IM HAUSHALT AM HÖCHSTEN?





## WASCHEN UND TROCKNEN

Wenn Sie Ihre Wäsche waschen, achten Sie auf die Temperatur. Bei normal verschmutzter Wäsche reicht eine Waschtemperatur von 30 Grad aus. Bei einer 30 Grad-Wäsche sparen Sie Geld. Je heißer Sie waschen, desto teurer wird das für Sie!

Am besten ist es, die Wäsche auf der Wäscheleine oder auf dem Wäscheständer zu trocknen. Aber wenn Sie auf Ihren Wäschetrockner nicht verzichten wollen, dann schleudern Sie Ihre Wäsche vor dem Trocknen. Stellen Sie hierfür 1.200 Umdrehungen ein.



## KÜHLEN UND GEFRIEREN

Öffnen Sie Ihren Kühl- oder Gefrierschrank nur kurz. Lassen Sie Ihre Speisen erst abkühlen, bevor Sie diese in den Kühlschrank stellen. Bitte stellen Sie Ihr Gerät nicht neben eine Heizung oder einen Ofen. Achten Sie darauf, dass sich keine dicken Eisschichten in Ihrem Gefrierschrank bilden.

Wie stelle ich meinen Kühl-/Gefrierschrank richtig ein:

…❖ **Der Kühlschrank sollte ca. 7 Grad haben. Das entspricht ungefähr der Stufe 2 oder 3.**

…❖ **Ihr Gefrierschrank sollte ungefähr -18 Grad haben. Bitte denken Sie daran, diesen regelmäßig abzutauen. Eine Eisschicht von einem halben Zentimeter sorgt für hohe Mehrverbräuche.**

Beides können Sie mit einem Thermometer messen!

### KOCHEN UND BACKEN



- …❖ Benutzen Sie beim Kochen für Ihre Töpfe und Pfannen einen Deckel!
- …❖ Kochen Sie das Wasser im Wasserkocher vor.

**!** Wichtig: Der Backofen ist keine Heizung. Bitte verzichten Sie darauf, damit Ihre Wohnung zu heizen!

### WIE LÜFTE ICH RICHTIG?

Frische Luft ist gut! Auch lässt sich Schimmel verhindern, wenn wir richtig lüften. Vor allem im Winter ist dies sehr wichtig.

- …❖ **Machen Sie das Fenster mindestens 3 mal am Tag ganz auf. Das Fenster sollten Sie 5 – 10 Minuten geöffnet lassen. Wenn Sie das Fenster nur kippen, müssen Sie länger lüften und dies erhöht Ihren Energiebedarf.**
- …❖ Lüften Sie nach dem Kochen.
- …❖ Lüften Sie, wenn Sie Ihre Wäsche in Ihrer Wohnung trocknen. Manchmal darf man in Mietwohnungen nicht in der Wohnung trocknen. Dies steht in Ihrem Mietvertrag!

## BELEUCHTUNG, COMPUTER, TV



- ❖ Kaufen Sie LED-Lampen!
- ❖ Machen Sie das Licht aus, wenn Sie den Raum verlassen!
- ❖ Lassen Sie Ihre Geräte nicht im „Standby-Modus“! Das bedeutet, wenn Sie keine Mehrfachsteckdose mit einem Kippschalter haben, den Sie ausmachen können, ziehen Sie das Stromkabel aus der Steckdose. Denn auch im „Standby-Modus“ verbrauchen Geräte Strom.

Wenn Sie vorhaben, sich ein neues Gerät anzuschaffen, dann sollten Sie auf die Energieklassen achten. Seit März 2021 gibt es hierfür neue Einstufungen!



# ENERGIESPAREN IN DER MIETWOHNUNG



Wenn Sie in einer Mietwohnung leben, dann haben Sie meist keine Möglichkeit, die Wohnung zu renovieren, damit Sie die Heiz- und Warmwasserkosten senken können. Aber auch Sie als Mieter haben die Möglichkeit, Kleinigkeiten zu ändern, um Ihre Energiekosten zu senken:

❖ Wenn Sie genug Platz haben zwischen Heizung und Wand, können Sie diese mit sogenannten „Dämmstoffplatten“ abdichten. Die Platten müssen gut verklebt sein, sodass keine Lücken entstehen. Bitte sprechen Sie dies vorab mit Ihrem Vermieter ab!

❖ Dichten Sie Fenster und Türen mit Dichtungsbändern und sogenannten Bürstendichtungen ab.

Bringen Sie Zeitschaltuhren an. So können Ihre Geräte automatisch abgestellt werden, ohne dass Sie daran denken müssen.

❖ Wasserperlatoren reduzieren den Wasserstrahl. Es kommt weniger Wasser durch den Wasserhahn, weshalb Sie aktiv Wasser sparen.

❖ Wassersparende Duschköpfe sorgen dafür, dass weniger Wasser verbraucht wird und Sie somit Geld sparen.

**Die Einsparung funktioniert nur bei Duschen und Wasserhähnen, an denen Leitungsdruck ansteht. Wenn Sie nicht sicher sind, fragen Sie Ihren Vermieter oder einen Fachbetrieb!**



## IMPRESSUM

Herausgeber  
Verbraucherzentrale  
Baden-Württemberg e.V.  
Team Energieberatung  
Paulinenstraße 47  
70178 Stuttgart

Stand: August 2022  
Gedruckt auf 100 Prozent  
Recyclingpapier

© Verbraucherzentrale  
Baden-Württemberg e.V.

Fotos/ Bildnachweise:

© Westend61/Fotolia.com , Titel| Ralf Kalytta, S. 2 | ©  
Verbraucherzentrale Bundesverband e.V.: S.4, S. 7, S.  
8 | ChiccoDodiFC, S. 5 | Volker Riechert, S. 6 | Sandralise  
(YAYMicro), S. 9 | toa55 (YAYMicro), S.10 | gualtiero  
boffi, S. 11 | Rupert Trischberger, S. 11 | Andriy Popov  
123rf.com, S. 11 | Gts/shutterstock.com, S. 11 | geme-  
nacom (YAYMicro), S. 12

Das Projekt „Energieberatung für ein-  
kommensschwache Haushalte“ wird  
durch das Umweltministerium Baden-  
Württemberg gefördert, finanziert aus  
Landesmitteln, die der Landtag Baden-  
Württemberg beschlossen hat.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Wirtschaft  
und Klimaschutz

aufgrund eines Beschlusses



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR UMWELT, KLIMA UND ENERGIEWIRTSCHAFT

in Kooperation mit:

**rea**bw

Verband der regionalen  
Energie- und Klimaschutz-  
agenturen  
Baden-Württemberg

**verbraucherzentrale**

*Baden-Württemberg*