

ENERGIE- SPARTIPPS



Kleine Ideen
mit großer
Wirkung!

Stadtwerke
Schwerte





Tag für Tag Energie sparen

Der Einsatz von Energie lässt sich aus dem täglichen Leben nicht mehr wegdenken. Ob zum Beispiel beim Heizen, Kochen oder Baden – überall wird sie benötigt.

Um unsere kostbaren Rohstoffe zu schonen und den Geldbeutel zu entlasten, sollte man seinen Energiebedarf optimieren.

Schon kleine Maßnahmen können eine spürbare Senkung des Energie- beziehungsweise des Strom- und Gasverbrauchs erzielen.

Inhaltsverzeichnis

→ Energielabel	4
→ Kochen und Backen	6
→ Kühlen und Gefrieren	8
→ Geschirrspülen	9
→ Duschen und Baden	11
→ Beleuchtung	13
→ Waschen und Trocknen	14
→ Heizen und Lüften	15
→ Strommessgeräte	18
→ Durchschnittlicher Verbrauch	19

ENERGIELABEL

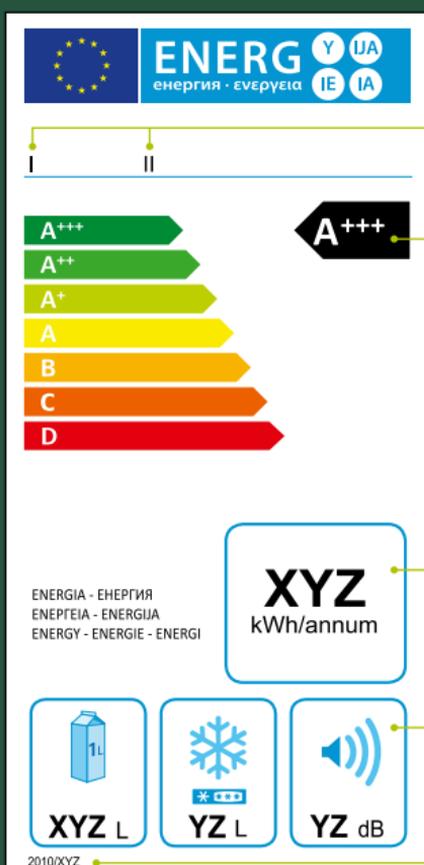
Seit dem 1. März 2021 gibt es das neue Energielabel. Das hat sich geändert:

Auf den ersten Blick sehen das alte und das neue Label für elektronische Haushaltsgeräte ziemlich ähnlich aus. Auf beiden befindet sich die Ampelskala von Rot bis Grün, die die Energieeffizienz des Gerätes kennzeichnet. Beide Skalen verwenden Buchstaben.

Das neue Label streicht die Plusklasse und kategorisiert die Klassen von A (beste) bis G (schlechteste). Eine Verbesserung des bisherigen Energielabels war erforderlich, um den Vergleich zwischen verschiedenen Haushaltsgeräten zu erleichtern.

EU-Energielabel 2021: Beispiel Kühlgerät

Altes Energielabel



QR-Code
für Geräte-Details
in EU-Datenbank

Hersteller
Modellbezeichnung

Energieeffizienzklasse
Neu: von A (beste)
bis G (schlechteste)
Alt: von A+++ bis D

Stromverbrauch
in Kilowattstunden
pro Jahr

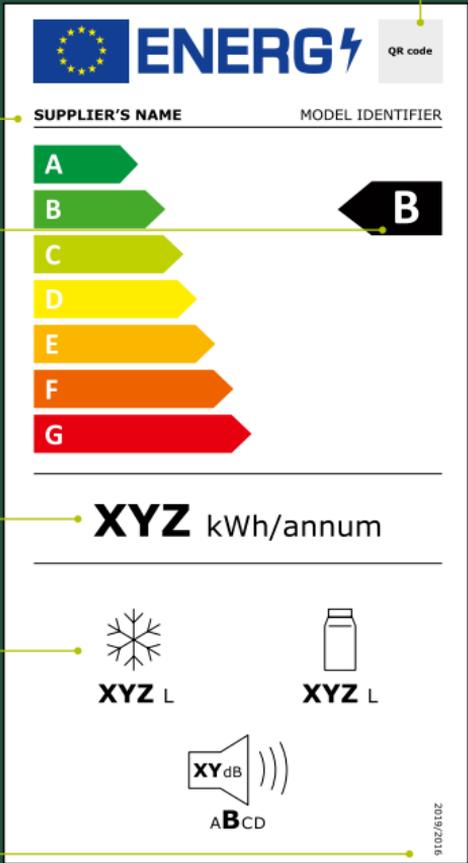
Ergänzende Produkt-
informationen
Fassungsvolumen des
Gefrier- / Kühlteils in Litern
und Lautstärke in Dezibel
(neu: mit Bewertung)

Nummer der
EU-Verordnung

Die Energieeffizienzklassen bestehender Geräte werden heruntergestuft. Kühlschränke, die bisher mit der oberen Klasse A+++ gekennzeichnet waren, zählen nun maximal zur Klasse B, C oder D. Die oberen Klassen bleiben zunächst frei, um in Zukunft Hersteller zur Verbesserung der Technologien zu animieren. In Verbindung mit dem neuen Label gibt es bei jedem Gerät einen QR-Code, über den weitere Informationen zum Gerät von den Herstellern hinterlegt sind.

Elektrogeräte wie Trockner, Staubsauger oder Backöfen erhalten ab 2024 neue Energielabels, Heizungen und Klimageräte voraussichtlich ab 2026.

Energielabel seit 2021





ENERGIE SPAREN IN DER KÜCHE

KOCHEN UND BACKEN

- Benutzen Sie auf den Kochstellen die passenden Kochtöpfe mit gut schließenden Deckeln.
- Kochen Sie Kartoffeln und Gemüse mit wenig Wasser.
- Verwenden Sie bei langer Gardauer, ab 30 Minuten, den Schnellkochtopf. Er spart bis zu 30 Prozent Energie und bis zu 55 Prozent Zeit.
- Stellen Sie Ihren Backofen nicht neben Kühl- oder Gefrierschrank. Durch die Wärmeabgabe Ihres Backofens verbraucht das Kühlgerät mehr Energie.
- Verzichten Sie auf das Vorheizen Ihres Backofens, bei den meisten Gerichten ist es nicht notwendig.



- Öffnen Sie die Backofentür nicht öfter als notwendig.
- Verwenden Sie die Umluftheizung des Backofens; Sie können so auf mehreren Ebenen gleichzeitig backen und garen.
- Mit dem Einsatz eines Wasserkochers sparen Sie bei der Zubereitung bis zu 50 Prozent Energie im Vergleich zum Kochen im Topf.
- Zum Aufwärmen der Brötchen verwenden Sie besser einen Toaster als den Backofen.

KÜHLEN UND GEFRIEREN

- Achten Sie darauf, dass die Tür des Kühl- und Gefriergerätes gut schließt und nicht längere Zeit geöffnet bleibt. Die Scharniere sollten intakt und die Türdichtungen sauber sein.
- Stellen Sie Speisen erst in den Kühl- / Gefrierschrank, wenn sie auf Zimmertemperatur abgekühlt sind.
- Ordnen Sie die sorgfältig verpackten und abgekühlten Lebensmittel übersichtlich im Gefriergerät, damit bei der Entnahme das Gerät nur kurz geöffnet werden muss.
- Sortieren Sie die Lebensmittel in die unterschiedlichen Temperaturzonen im Kühlschrank ein:
 - In den unteren Fächern ist es am kältesten. Hier sollten frische und leicht verderbliche Lebensmittel wie Fisch und Fleisch lagern.
 - In der Mitte fühlen sich Milchprodukte am wohlsten.
 - Oben im Kühlschrank ist es am wärmsten und optimal für Butter, Marmelade oder bereits gekochte Speisen.
- Passen Sie den Kühlschrank an Ihre Haushaltsgröße an. Pro Person sollten etwa 50 Liter Fassungsvermögen kalkuliert werden.
- Stellen Sie Ihren Kühlschrank in kühle Räume und nicht neben Herd und Heizung. Je wärmer der Raum, desto mehr muss der Kühlschrank arbeiten, um im Innern kalt zu bleiben. Direkte Sonneneinstrahlung sollten Sie vermeiden.
- Gefrierschränke sollten regelmäßig abgetaut werden. Schon wenige Millimeter Vereisung können den Stromverbrauch enorm steigern.

- Lassen Sie Ihre eingefrorenen Speisen hygienisch im Kühlschrank auftauen. Das dauert zwar etwas länger, aber so gibt das Gefriergerät Kälte an den Kühlschrank ab und dieser muss selbst weniger arbeiten.
- Wählen Sie beim Kühlschrank die Lagertemperatur von +7 Grad. Beim Gefriergerät reichen -18 Grad als Lagertemperatur aus.
- Bei Unterbaugeräten müssen die Lüftungsgitter in der Arbeitsfläche stets frei bleiben.

GESCHIRRSPÜLEN

- Vermeiden Sie beim Einräumen in den Geschirrspüler ein Vorspülen unter fließendem Wasser.
- Das Spülen des Geschirrs in der Maschine ist im Vergleich zum Spülen mit der Hand energie-, wasser- und zeitsparender.
- Sammeln Sie das gebrauchte Geschirr in der Geschirrspülmaschine und spülen Sie erst, wenn das Gerät sein volles Fassungsvermögen erreicht hat.
- Nutzen Sie bei Ihrem Gerät das Spar- bzw. Eco-Programm. Diese Programme dauern zwar länger, verbrauchen aber weniger Strom.

Das Wasser wird hier nur auf max. 50 Grad aufgeheizt, jedoch verlängert sich der Einweich- und Spülvorgang. Es wird auch weniger Wasser als bei anderen Programmen verbraucht.

ENERGIE SPAREN IM **BAD**



DUSCHEN UND BADEN

- Ein Vollbad braucht dreimal so viel Energie wie ein 3-Minuten-Duschbad. Also: Duschen statt Baden!
- Wenn Sie Ihre Duschzeit reduzieren oder einen Sparduschkopf, Durchlaufbegrenzer oder Perlator verwenden, können Sie nicht nur die Energiekosten senken, sondern auch Wasser sparen.
- Drehen Sie beim Zähneputzen den Wasserhahn zu und nutzen einen Becher zum Ausspülen des Mundes. Gleiches gilt beim Händewaschen und Rasieren.
- Nutzen Sie beim Händewaschen kaltes Wasser. In Verbindung mit Seife werden die Hände auch so sauber.
- Lassen Sie den Hebel an Ihrem Wasserhahn an der Mischbatterie auf kaltem Wasser stehen und schieben ihn nicht für die Optik auf die Mittelposition.

ENERGIE SPAREN IM HAUS



BELEUCHTUNG

- Achten Sie bei der Möblierung darauf, dass zum Beispiel das Tageslicht für einen Arbeitsplatz ausgenutzt wird. Dadurch kann zusätzliche Beleuchtung tagsüber vermieden werden.
- Bei allen Lichtquellen im Haushalt lohnen sich stromsparende LED-Lampen.
- LEDs benötigen bis zu 80 Prozent weniger Strom als herkömmliche Glühlampen.
- LED-Lampen gibt es heute in allen Formen und Farben. Dabei sollten Sie die Kelvin-Angabe auf der Verpackung beachten. Je niedriger die Zahl, desto natürlicher die Farbwiedergabe.

Farbtemperatur



- Tauschen Sie Energiesparlampen gegen LED-Lampen aus, besonders in den Räumen, die sofort in der ersten Sekunde sehr hell sein müssen – wie zum Beispiel Hausflure und Außenbeleuchtung.

- Beachten Sie bei dem Einsatz von LED-Lampen den optimalen Abstrahlwinkel. Je geringer dieser ist, desto konzentrierter der Lichtstrahl und die wahrgenommene Helligkeit.

Je größer die auszuleuchtende Fläche, desto heller sollte die Lampe gewählt werden.

Glühbirne in Watt	LED-Lampe in Lumen
25 Watt	250 Lumen
40 Watt	500 Lumen
60 Watt	800 Lumen
75 Watt	1.000 Lumen
100 Watt	1.500 Lumen

Umrechnung Watt (Glühbirne) zu Lumen (LED-Lampe)

WASCHEN UND TROCKNEN

- Nutzen Sie das Fassungsvermögen der Waschmaschine voll aus.
- Bei normal verschmutzter Wäsche reicht in der Regel eine Waschtemperatur von 30 Grad aus. Nur bei stärker verschmutzter Wäsche sind höhere Temperaturen erforderlich.
- Verzichten Sie beim Waschen auf den Vorwaschgang und hängen Sie Ihre Wäsche zum Trocknen lieber auf. Wäschetrockner verbrauchen große Mengen Strom.

- Nutzen Sie das Energiesparprogramm an Ihrer Maschine. Das läuft zwar länger als die Standardprogramme, verbraucht aber weniger Strom und spart jede Menge Wasser.
- Schleudern Sie Ihre Wäsche im höchsten Schleudergang, bevor diese in den Trockner kommt.
- Die Wäsche im Trockner trocknet schneller, wenn das Fusselsieb regelmäßig gereinigt wird.

HEIZEN UND LÜFTEN

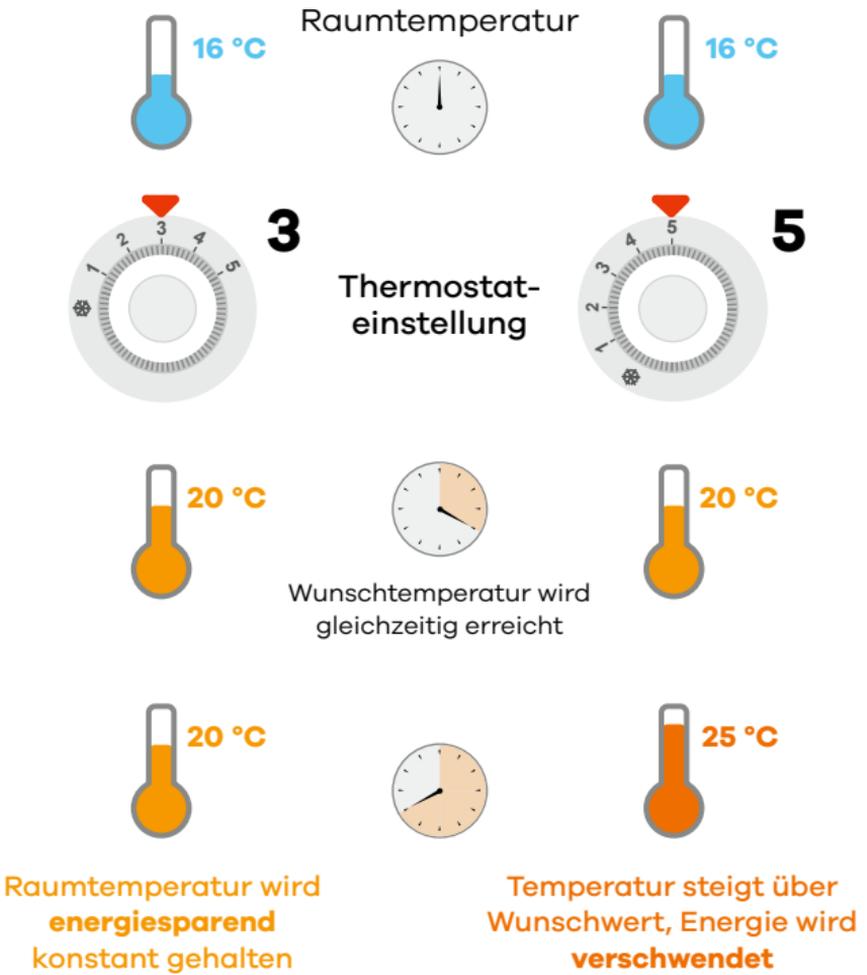
- Sorgen Sie immer dafür, dass Heizkörper nicht von Vorhängen, Verkleidungen oder Möbeln verdeckt werden. Die Wärme sollte sich ungehindert im Raum verteilen können.
- Denken Sie daran, während des Lüftens die Thermostatventile herunterzudrehen.
- Reinigen Sie Ihren Heizkörper regelmäßig. Auch eine Dämmung der Heizungs-nische bringt Einsparungspotential.
- Senken Sie bei längerer Abwesenheit (zum Beispiel Berufstätigkeit, Einkaufen) oder nachts die Raumtemperatur auf etwa 16 – 17 Grad.
- Achten Sie darauf, die Heizungsanlage regelmäßig vom Fachmann warten zu lassen. Schon geringe Ablagerungen im Heizkessel von nur einem Millimeter können Energieverluste von etwa sechs Prozent verursachen.

- Bedenken Sie, dass durch eine gute Wärmedämmung die Heizkosten sinken und das Wohlfühlen durch weniger Strahlungskälte steigt.
- Heizkörper müssen regelmäßig entlüftet werden, damit sie einwandfrei funktionieren können. Nutzen Sie dafür eine spezielle Entlüftungsschraube.
- Der Energieverlust ist besonders hoch, wenn Sie Fenster gekippt halten. Sie sollten lieber drei- bis viermal am Tag für etwa fünf Minuten stoßlüften.
- Passen Sie Ihre Raumtemperatur an! Schon mit einem Grad weniger können bis zu sechs Prozent Energie gespart werden.

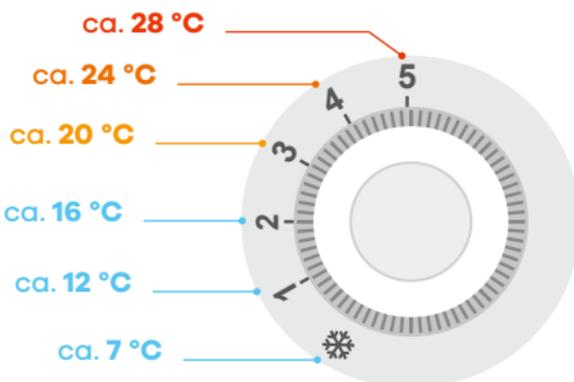
Unsere Empfehlung:

- ✓ Wohnzimmer: 20 Grad
 - ✓ Küche: 18 Grad
 - ✓ Schlafzimmer: 16 Grad
 - ✓ Badezimmer: 23 Grad
- Verwenden Sie programmierbare Thermostatventile mit Nachtabsenkung. Alte Thermostate sollten etwa alle 15 Jahre ausgewechselt werden.
 - Dämmen Sie Ihre Rollladenkästen. Damit schirmt der Rollladenpanzer die Temperatur ab.

→ Bedienen Sie Ihr Heizungsthermostat richtig: Es wird nicht schneller warm, wenn das Thermostat voll aufgedreht ist:



→ Einstellung der Wunschtemperatur über das Heizungsthermostat:



- Wenn die Heizkörper gluckern und, obwohl die Thermostate alle aufgedreht sind, nur lauwarm werden, lassen Sie von einem Fachmann einen hydraulischen Abgleich vornehmen. Dieser regelt individuell die Menge an Heizungswasser, die für den Raum benötigt wird. Damit funktioniert Ihre Heizung effizienter.
- Achten Sie auf die Dichtung Ihrer Türen und Fenster, um die Temperatur möglichst nicht entweichen zu lassen (Dichtungsband gibt es im Fachhandel).
- Schließen Sie in den kalten Nächten die Jalousien, Vorhänge und Rollos. So werden Ihre Fenster auch von innen zusätzlich isoliert. Diese Maßnahmen helfen außerdem auch beim Schutz vor hohen Temperaturen.

STROMMESSGERÄTE

Elektronische Geräte verbrauchen unterschiedlich viel Strom – je nach Gerätetyp und -alter, technischer Ausstattung sowie der individuellen Nutzung. Daher ist es sinnvoll, Geräte auf ihren tatsächlichen Stromverbrauch zu prüfen, um Energiefresser direkt zu entlarven.

Mit unseren Messgeräten können Sie den Stromverbrauch aller haushaltsüblichen Geräte, die über einen Stecker mit dem Stromnetz verbunden sind, messen. Diese Messgeräte können Sie sich kostenfrei im Kundenzentrum der Stadtwerke Schwerte ausleihen.

Durchschnittlicher Jahresverbrauch im Haushalt

Personen im Haushalt	Wasserverbrauch*
1	46,5 m ³ pro Jahr
2	93 m ³ pro Jahr
3	140 m ³ pro Jahr
4	186 m ³ pro Jahr

* Quelle: o2online.de

Personen im Haushalt	Stromverbrauch*
1	1.600 kWh pro Jahr
2	2.900 kWh pro Jahr
3	3.800 kWh pro Jahr
4	4.500 kWh pro Jahr

* Quelle: Verbraucherzentrale NRW.

Wohnfläche	Gasverbrauch*
50 m ²	12.500 kWh pro Jahr
80 m ²	25.000 kWh pro Jahr
100 m ²	30.000 kWh pro Jahr
120 m ²	40.000 kWh pro Jahr

* Quelle: BDEW Veröffentlichung Gastechnik.

Kundenzentrum der Stadtwerke Schwerte

Bahnhofstraße 1 · 58239 Schwerte

Öffnungszeiten:

Montags bis freitags von 8 bis 18 Uhr

Telefon: 02304 203-222

E-Mail: kunden@stadtwerke-schwerte.de

Internet: stadtwerke-schwerte.de

