

ENERGIE **SPAR** **TIPPS**

FÜR DEN
HAUSHALT
Eine Checkliste

Einleitung

Energiespar-Tipps für den Haushalt

Die Energiekosten sind zur Zeit sehr hoch. Zudem befinden wir uns in einer Klima-Krise. Es ist sehr wichtig, Energie zu sparen. Energie zu sparen hilft der Umwelt. Gleichzeitig sparen Sie viel Geld.

Wenn Sie die Tipps in dieser Broschüre beachten, sorgen Sie für ein gutes Klima. Sie können aber auch mehrere hundert bis tausend Euro jährlich sparen.

Selbst für „Stromsparexpert:innen“ sind hier noch neue Tipps dabei, zum Beispiel: Verwenden Sie einen Durchflussregler in der Dusche und am Wasserhahn. Sie sparen dadurch bis zu 100 Euro pro Person jährlich. Der Durchflussregler ist sehr günstig. Die Kosten liegen unter 10 Euro.

Die Broschüre ist eine Liste mit Maßnahmen. Diese Maßnahmen helfen Energie und Geld zu sparen. Sie können Ihr Verhalten im Haushalt anhand der Liste überprüfen. In der Liste steht auch, wer Ihre Fragen zum Energiesparen bei der Stadt Bamberg beantwortet. Ebenso stehen in der Broschüre Stellen im Internet zum Thema Energiesparen. Hierfür einfach die QR-Codes scannen.

Diese Checkliste ist entstanden im Rahmen der Schulung „Energiehelfer:in werden und CO₂ sparen“. Die Schulung ist ein gemeinsames Projekt der Klima- und Energieagentur Bamberg und dem Büro für Nachhaltigkeit der Stadt.

Energieverbrauch
auf einen Blick

Einsparpotentiale in
wichtigsten Zahlen

1

Heizen & Lüften

2

Wasserverbrauch

3

Elektronik:
Fernseher, PC &
Tablets

4

Lampen & Licht

Spülen in der
Küche

5

Waschmaschine

6

Inhalt

Kühlen &
Gefrieren

7

Kochen & Backen

8

Kauftipps:
Elektrogeräte &
Waschmaschine

9

Weiterlesen:
Wissen & Links

10

Hilfe in Bamberg

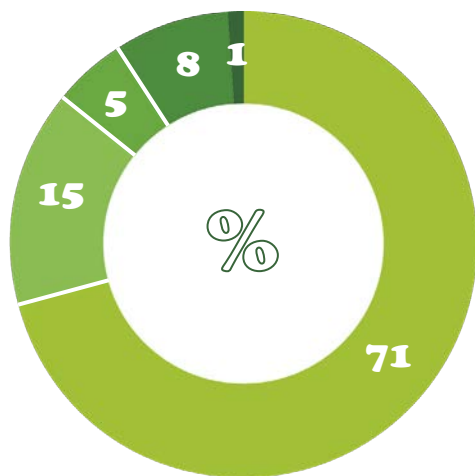
11

Worterklärung

12

Die meiste Energie im Haushalt brauchen wir für das Heizen, also für die Raumwärme. An zweiter Stelle kommt das Warmwasser. Warmwasser brauchen wir für: Duschen, Baden, Händewaschen, Abwaschen usw. An dritter Stelle steht der Betrieb von elektronischen Geräten. Elektronische Geräte sind beispielsweise: Fernseher, Tablets, Computer, Waschmaschine, Trockner, Beleuchtung.

Energieverbrauch im Bereich Wohnen in Prozent (%)



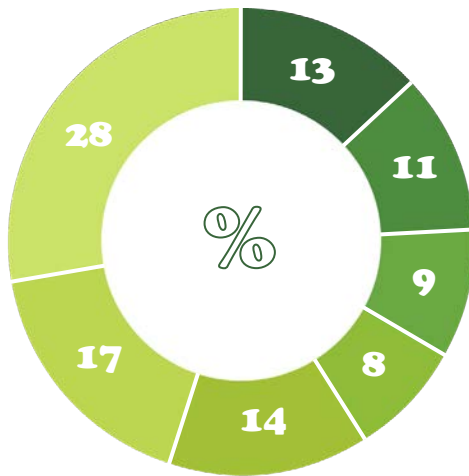
- 71 %** Raumwärme / Heizen
- 15 %** Warmwasser
- 8 %** Elektrogeräte in Betrieb
- 5 %** Sonstige Prozesswärme*
- 1 %** Licht & Lampen

*** Prozesswärme:**

ist Wärme, die für technische Prozesse und Verfahren (z. B. Kochen, Trocknen, Garen usw.) genutzt wird.

Energieverbrauch auf einen Blick

Stromverbrauch im eigenen Haushalt in Prozent (%)



28 %

Informationstechnik,
TV & Audio

17 %

Sonstiges

14 %

Waschen & Trocknen

13 %

Licht

11 %

Kühl- und Gefriergeräte

9 %

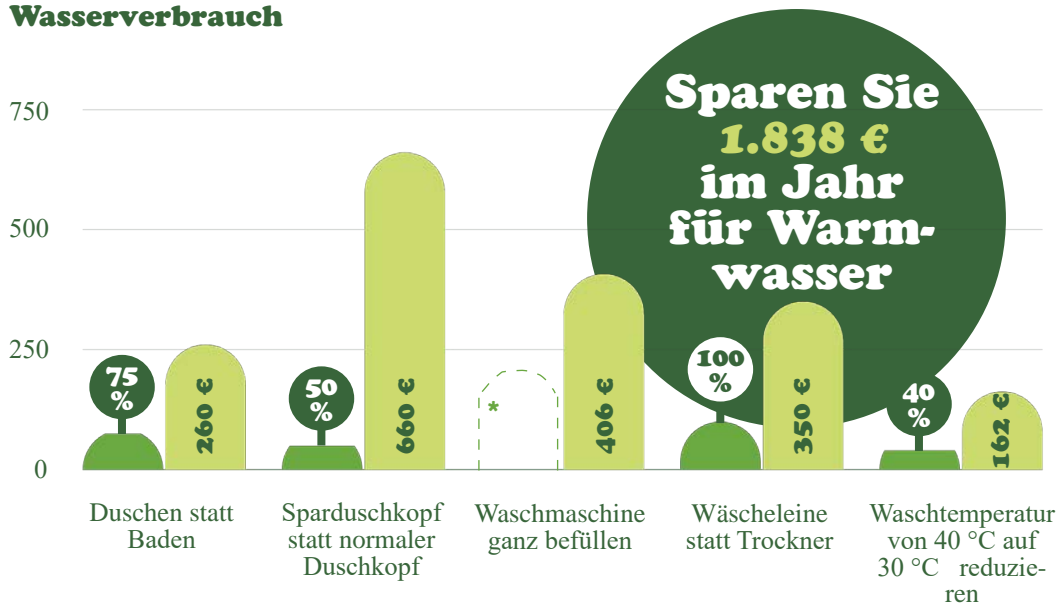
Kochen

8 %

Spülen

Die Grafiken zeigen das Einsparpotential pro Jahr in der Einheit Prozent (%) und Euro (€). Die Werte geben die Einsparung für einen Vier-Personen-Haushalt in einer Wohnung mit 110m² an. Die Höhe des Balkens gibt an, wie viel man sparen kann.
(Stand der Energiepreise April 2022)

Wasserverbrauch

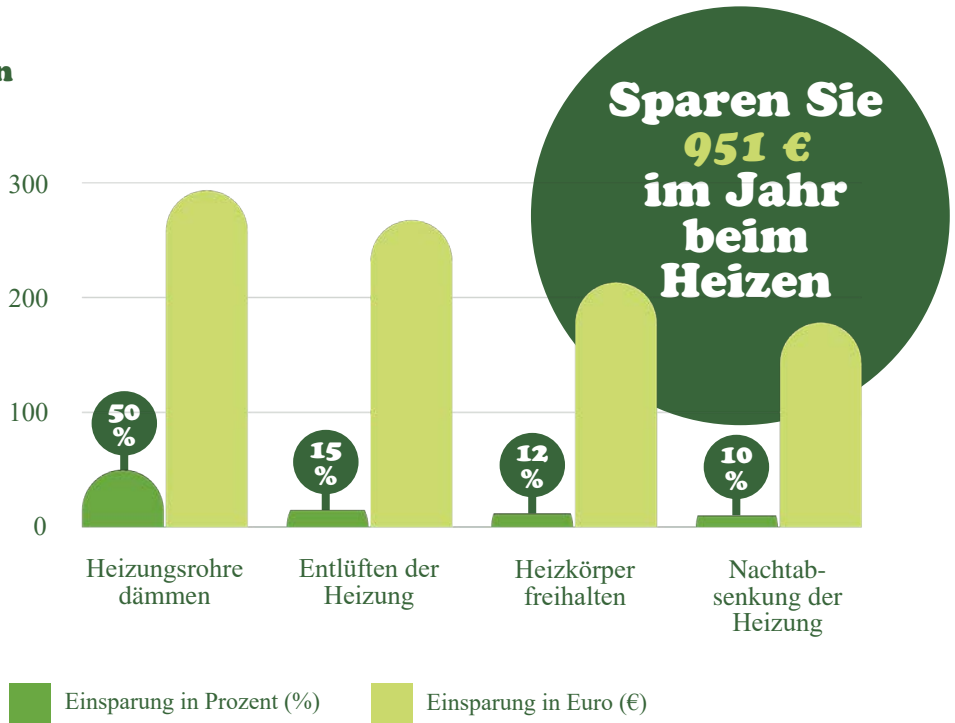


* Prozent (%) ist abhängig von der Füllmenge

Quelle: Verbrauchsdaten aus „Energiesparen leicht gemacht“, Maximilian Gege (Hrsg.), Oekom Verlag, 2022, München

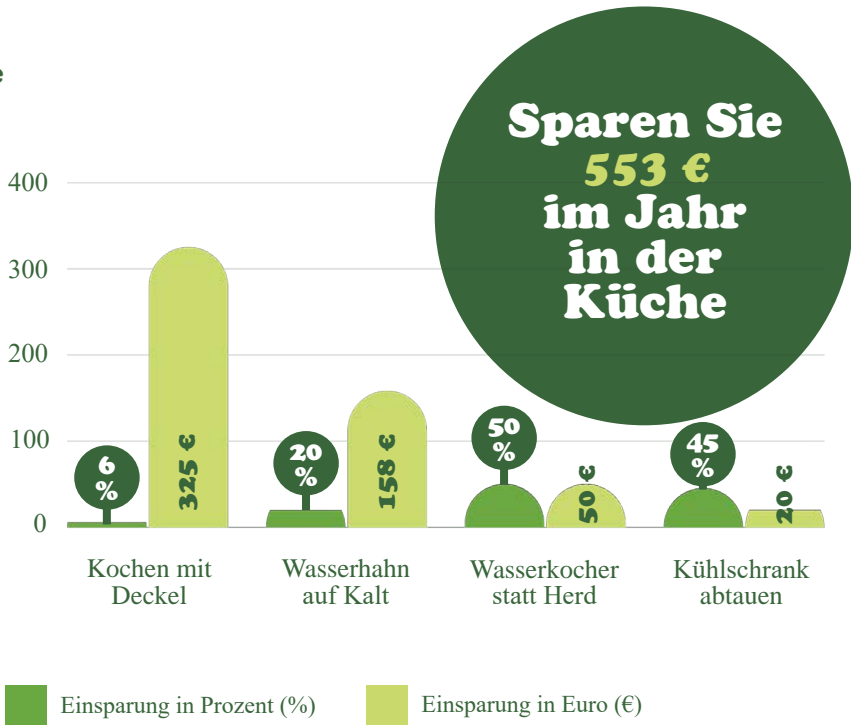
Einsparpotentiale in wichtigsten Zahlen

Heizen



Einsparpotentiale in wichtigsten Zahlen

Küche



Heizen & Lüften

❑ **Raumtemperaturen zwischen 18°C und 21°C**

Senken Sie die Raumtemperatur um 1 °C. Das spart 6 % Heizenergie. Stellen Sie die Temperaturen so niedrig ein wie nötig. Es soll aber für Sie angenehm bleiben. Im Wohnbereich reichen meist 20 bis 21 °C. Im Schlafzimmer reichen 17 bis 18 °C. Im Badezimmer sind 22 °C ideal.

❑ **Thermostatventil - Einstellungen verstehen**

Es nutzt nichts, die Heizung auf Stufe fünf zu stellen, damit es schnell warm wird. Stufe fünf heizt nicht schneller als Stufe drei. Die gewünschte Zieltemperatur ist nur höher (28 °C).

Die Stufen stehen für diese Raumtemperaturen:

5 = 28 °C	4 = 24 °C	3 = 20 °C
2 = 16 °C	1 = 12 °C	* = 6 °C
		0 = Aus

❑ **Richtig Lüften: Fenster ganz öffnen statt gekippte Fenster**

Lüften Sie Ihre Räume 2 – 4 Mal am Tag. Das Fenster muss dazu 5 – 10 Minuten weit geöffnet werden. Das verhindert das Auskühlen der Wände. **WICHTIG:** Bei offenen Fenster die Heizung immer ausmachen!

❑ **Luftfeuchtigkeit bei 40 - 60 % halten**

Die Luftfeuchtigkeit in den Räumen sollte zwischen 40 % und 60 % sein. Eine zu niedrige oder zu hohe Luftfeuchtigkeit kann krank machen. Eine zu hohe Luftfeuchtigkeit kann zu Schimmel führen. Hygrometer (auch im Baumarkt erhältlich) messen die Luftfeuchtigkeit. Die Luftfeuchtigkeit kann z.B. durch Lüften gesenkt werden. Durch Wasserschalen auf der Fensterbank, feuchte Wäsche oder Zimmerpflanzen erhöhen Sie die Luftfeuchtigkeit.

❑ **Dichte Fenster und Türen**

Jährlich prüfen, ob Fenster und Türen noch

☐ **Heizung runterschalten (am Heizkessel und Elektrischen Thermostat)**

Nachts reichen 15 – 16 °C. Es sollte nicht kühler werden. Drehen Sie die Heizung auch runter, wenn Sie tagstüber länger weg sind.

☐ **Raumtemperatur richtig reduzieren**

Manchmal ist es in einem Raum zu warm. Man möchte die Temperatur schnell senken. Drehen Sie die Heizung erst ganz aus. Öffnen Sie die Fenster weit. Dadurch lüften Sie den Raum gleich. Schließen Sie das Fenster nach 5 – 10 Minuten wieder. Stellen Sie die Heizung nun niedriger ein.

☐ **Heizkörper frei halten**

Vor Heizkörpern keine Vorhänge hängen lassen. Stellen Sie vor den Heizkörper auch keine Möbel. Das spart bis zu 15 % Heizkosten.

☐ **Heizungsrohre dämmen**

Dämmen Sie die Heizrohre. Es gibt dafür fertige Dämmschalen im Baumarkt. Das spart bis zu 50 % Energie.

dicht sind. Zugige Ritzen an den Fenstern oder der Haustür mit Dichtungsband oder alten Stoffen abdichten. So bleibt die Wärme drinnen.

☐ **Hohe Luftfeuchtigkeit vermeiden**

Durch Duschen, Kochen oder Bodenwischen steigt die Luftfeuchtigkeit stark an. Lüften Sie gleich danach. Es droht sonst Schimmelbildung an den Wänden.

Fragen

■ **Sind Ihre Heizkosten zu hoch?**

- Der **HeizCheck** auf **cozon-line.de** rechnet Ihnen in 5 Minuten den Heizenergieverbrauch aus -



**JETZT
QR-Code
scannen**

2

Wasserverbrauch

□ Duschen statt Baden

Eine Badewanne braucht rund 120 Liter Warmwasser. Eine 5-Minuten-Dusche braucht nur etwa 60 Liter. Mit einem Sparduschkopf können es nur 15 Liter sein je Dusche. So können Sie weit mehr als 100 Euro für Wasser- und Warmwasser pro Jahr sparen.

□ Wasserhähne auf Kalt

Den Wasserhahn immer auf Kalt eingestellt lassen. Er zeigt dabei meist nach rechts. Steht er in der Mitte, wird immer warmes Wasser zugemischt. Das Erhitzen von Wasser braucht viel Energie. Warmwasser ist deshalb teuer.

□ Durchlauferhitzer auf 39 °C

Stellen Sie den Durchlauferhitzer im Badezimmer auf 39 °C. Haben Sie einen Durchlauferhitzer ohne Temperaturanzeige, stellen Sie den Regler auf die mittlere Position. Diese Temperatur reicht völlig für den Alltagsgebrauch. Ist der Warmwasserhahn voll aufgedreht, soll das Duschwasser gut warm und angenehm sein.

□ Hände mit kaltem Wasser und Seife waschen

Waschen Sie die Hände immer mit kaltem Wasser! Stellen Sie in Toiletten das Warmwasser am besten ganz ab. Drehen Sie dazu das Warmwasserventil unter dem Becken zu.

Benutzen Sie zum Händewaschen immer eine Seife. Seife entfaltet auch bei kaltem Wasser ihre Reinigungskraft. Sie entfernt fast alle Erreger, wie Bakterien und Viren. Sie sparen auch hier Energie und somit Geld für das Erhitzen von Warmwasser.

□ **Wassermenge beim Duschen reduzieren**

Die Warmwasserbereitung im Haushalt macht ungefähr 14 % des gesamten Energieverbrauchs aus.

Messen Sie bei Ihren Duschköpfen den Wasserfluss. Beim Wasserverbrauch gilt: 6 - 9 Liter pro Minute sind gut, 4 Liter pro Minute sind perfekt.

Ein Regler im Sparduschkopf oder am Schlauch ist hilfreich. Der volle Wasserstrahl ist wichtig beim Haare waschen oder bis das erste Warmwasser kommt.

□ **Wassermenge reduzieren an anderen Wasserhähnen**

Gute Durchflussbegrenzer an Wasserhähnen in Küche und Bad sind besonders wichtig. Durch einen aufgedrehten Wasserhahn laufen 8 - 12 Liter pro Minute. Gute Durchflussbegrenzer reduzieren den Verbrauch auf 1,3 - 4 Liter. Durchflussbegrenzer kosten ca. 2 Euro das Stück pro Wasserhahn. Den Wasserhahn abdrehen, wenn er nicht gebraucht wird. Zum Beispiel: Beim Zähneputzen, Hände einseifen oder Rasieren das Wasser nicht laufen lassen.

Fragen

■ **Sie wollen wissen wie viel Geld, Wasser, CO₂ Sie sparen können?**

- Der **Wasserspar-Rechner** hilft Ihnen -



■ **Wie bedienen Sie einen Durchlauferhitzer?**

- Das Video **DIY Durchlauferhitzer richtig einstellen:** **Dreh auf und spar!** von

der **Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen** zeigt es -



Elektronik: Fernseher, PC & Tablets, Spielkonsole

□ **Helligkeit von Fernsehern und Bildschirm dimmen**

Die Helligkeit von Bildschirmen bestimmt den Stromverbrauch. Je dunkler der Bildschirm ist, desto weniger Strom wird verbraucht. Passen Sie die Helligkeit deshalb immer an die Lichtverhältnisse an. Am besten nutzen Sie die automatische Einstellung dafür. Bildschirme in Pausen und während Nichtbenutzung ausschalten. Dadurch hält der Akku beispielsweise beim Handy viel länger. Das Handy muss nicht so oft geladen werden.

□ **Bildschirm-Schoner abschalten - die sparen keine Energie**

Bildschirm-Schoner belasten den Prozessor stark. Sie verursachen einen wesentlich höheren Stromverbrauch. Verwenden Sie den Sparmodus. Das ist viel besser! So sparen Sie wieder Energie und Geld.

□ **Automatisch Strom sparen mit der Stromsparfunktion**

Die Stromsparfunktion von PC, Notebook, Tablet und Handy, Fernseher oder Spielkonsole nutzen. Das schont vor allem auch den Akku.

Schalten Sie den Internet-Router über Nacht aus. Er kann auch tagsüber ausgemacht werden, wenn er nicht benutzt wird.

□ **Fernseher richtig einstellen**

Beim Fernseherkauf ist es wichtig auf die Energie-Effizienzklasse zu achten. Man spart eine Menge Energie, wenn man sich für ein Gerät mit LED- oder OLED-Beleuchtung entscheidet. Reduzieren Sie auch die Bildqualität von Ultra HD bzw. 4K auf HD. Denn je hochauflöster das Bild ist, desto mehr Strom wird verbraucht.

□ **Zimmerbeleuchtung verringern**

Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung auf Bildschirme. Schließen Sie die Vorhänge, wenn es im Raum zu hell ist. Dunkeln Sie die Zimmerbeleuchtung so weit wie möglich ab. Ist es im Zimmer dunkler, müssen die Bildschirme weniger hell strahlen. Die Lampen verbrauchen weniger Strom.

□ **Unsichtbarer Stromverbrauch**

Viele Geräte verbrauchen auch ausgeschaltet noch Strom, z.B. alte Stereo-Anlagen oder Elektrogeräte in der Küche. Ein wartetes Netzteil ist ein Zeichen, dass Strom verbraucht wird. Dieses verbraucht auch Strom, wenn kein Gerät angeschlossen ist. Ziehen Sie das Netzteil für Smartphone, Laptop, Tablets usw. nach dem Laden immer aus der Steckdose.

□ **Abschaltbare Steckdosenleiste**

Mit abschaltbaren Steckdosenleisten lässt sich Geld und Energie sparen. Abschaltbare Steckdosenleisten gibt es z.B. im Baumarkt. Mit einem Strommessgerät kann man den Verbrauch von Geräten messen.

Fragen

■ **Wie benutzen Sie ein Strommessgerät?**

- Das Internet stellt Ihnen auf Video-Streaming-Diensten passende Videos bereit -

■ **Wie viel Strom verbrauchen meine Elektrogeräte?**

- Der **StromCheck** auf **cozonline.de** rechnet Ihnen in 5 Minuten den Stromverbrauch aus und zeigt konkret, wo Sie sparen können -



Lampen & Licht

□ **Licht an den wichtigen Stellen**

Beleuchten Sie in den Zimmern nur die Bereiche gut, in denen tatsächlich viel Licht benötigt wird. Mehr Licht braucht man beispielsweise am Küchentisch oder in der Leseecke. Der Kauf von LED-Lampen rechnet sich meist schon im ersten Jahr.

□ **Tageslicht ist selbstverständlich und kostenlos**

Nutzen Sie das Tageslicht! Stellen Sie zum Beispiel den Schreibtisch an das Fenster.

□ **Gönnen Sie dem Licht eine „Auszeit“**

Schalten Sie die Beleuchtung nur in den Zimmern ein, in denen Sie sich gerade aufhalten. Das Licht ausschalten lohnt sich immer! Es lohnt sich auch dann, wenn Sie einen Raum nur für 5 Minuten verlassen. Das Ein- und Ausschalten verursacht keinen höheren Stromverbrauch. Es senkt auch nicht die Lebensdauer von LED-Lampen.

□ **„Lampentausch“ - Alt gegen Neu**

Tauschen Sie alte Glühlampen oder alte Energiesparlampen gegen neue LED-Lampen. Sie verbrauchen weniger Strom und halten länger. Mit LED-Lampen spart man Energiekosten. Bereits im ersten Jahr gleicht die Einsparung die Anschaffungskosten aus. Die Helligkeit verschiedener Lampen können Sie am Lumen-Wert vergleichen. Wenn man den Lumen-Wert durch zwölf teilt, entspricht das Ergebnis ungefähr der Watt-Zahl einer vergleichbaren alten Glühlampe.

Fragen

- **In wie vielen Zimmern haben Sie schon auf LED umgestellt?**

Spülen in der Küche

□ **Geschirrspülen mit ECO-Programm**

ECO-Programme der Geschirrspülmaschine dauern etwas länger. Beim ECO-Programm wird das Wasser nicht so stark erhitzt. Es wird weniger Wasser verwendet. Sie sparen mit dem ECO-Programm Energie und schonen das Geschirr. Allerdings sollte einmal im Monat mit der Spülmaschine bei 60 °C gespült werden. Sie vermeiden dadurch Ablagerungen und Keimbildung.

□ **Vorspülen vermeiden**

Mit der Hand vorspülen ist meistens völlig überflüssig. Moderne Spülmaschinen werden mit Essensresten mühelos fertig. Grobe Speisereste können Sie auch mit Hilfe von benutztem Besteck entfernen.

□ **Spülmaschine sparsamer als Handwäsche**

Verwenden Sie lieber die Geschirrspülmaschine. Spülen mit der Spülmaschine ist günstiger. Wenn Sie das Geschirr per Hand waschen, brauchen Sie mehr Wasser und Energie. **WICHTIG:** Schalten Sie die Spülmaschine nur ein, wenn sie voll beladen ist!

Waschmaschine

□ Immer im Sparprogramm

Verwenden Sie die Sparprogramme. Die Spar-ECO-Programme waschen länger mit niedrigerer Temperatur. Die Waschwirkung ist genauso gut. Sie verbrauchen aber deutlich weniger Energie!

□ Bei 30°C reicht

Waschen Sie am besten immer bei 30 °C Waschtemperatur. Eine 60 °C-Wäsche braucht doppelt so viel Energie. Für normal verschmutzte Wäsche reichen 30 °C aus. Sehr stark verschmutzte Wäsche kann bei 40 °C gewaschen werden. Fachleute empfehlen sogar für Kochwäsche nur 60 °C Waschtemperatur. Es gilt also: Je niedriger die Temperatur, desto günstiger das Waschen!

□ Richtige Dosierung Waschmittel

Waschmittel je nach Wasserhärte richtig dosieren. Die Angaben stehen auf der Waschmittel-Verpackung.

□ Flecken vorbehandeln

Behandeln Sie starke Verschmutzungen vor dem Waschen mit Fleckenmittel oder Gallseife. Wäsche danach in der Waschmaschine bei niedriger Temperatur ohne Vorwäsche waschen.

□ Trockner braucht Schleuder

Benutzen Sie den Trockner so wenig wie möglich. Trocknen Sie die Wäsche lieber an der frischen Luft, auf dem Trockenboden oder in gut belüfteten Räumen. Sehr feuchte Wäsche braucht sehr viel Strom im Trockner. Deshalb sollte die Wäsche bevor sie in den Trockner kommt gut geschleudert werden. Wenn möglich bei mind. 1200 Umdrehungen in der Minute.

□ Bügeln vermeiden

Nicht jedes Kleidungsstück muss gebügelt werden. Es hilft schon, Wäsche vor dem Aufhängen kräftig auszuschütteln. Zusätzlich kann man die Wäsche noch glattstreichen. Hängen Sie beispielsweise Hemden oder Shirts zum Trocknen auf Bügel. Sie sind dadurch häufig glatt genug.

□ **Hohe Temperaturen eine Ausnahme**

Unterwäsche und Waschlappen bei mindestens 40 °C waschen. Für Spül- und Geschirrtücher, bei ansteckenden Krankheiten und Pilzinfektionen im Haushalt ist die 60 °C Wäsche richtig.

□ **Verzicht auf Kurzwaschprogramme**

Den Großteil des Stroms verbraucht eine Waschmaschine, während sie das Wasser aufheizt. Bei Kurzprogrammen muss für die gleiche Waschleistung das Wasser schneller erhitzt werden. Die Stromkosten steigen dadurch deutlich. Der Verzicht auf Kurzwaschprogramme spart bis zu 50 % Stromverbrauch. Häufig ist auch der Wasserverbrauch höher.

□ **Volle Waschmaschine**

Stellen Sie die Waschmaschine erst an, wenn sie voll beladen ist. Die richtige Füllmenge erkennen Sie, wenn noch eine aufgestellte Hand zwischen Wäscheberg und Trommel-Innenseite passt.

□ **Waschtemperatur nach Etikett**

Waschetiketten beachten: Die auf den Etiketten angegebene maximal erlaubte Waschtemperatur nicht überschreiten.

Fragen

- **Bei wie viel Grad waschen Sie ihre Wäsche?**

Kühlen & Gefrieren

❑ **Temperaturstufen - daran sollten Sie drehen**

Der Stromverbrauch des Kühlschranks erhöht sich je niedriger die Temperatur eingestellt ist. Jedes Grad Celsius kälter braucht 10 % mehr Energie.

Wählen Sie eine möglichst kleine Kühlstufe. Prüfen Sie mit Thermometer die eingestellte Innentemperatur.

8 °C sind optimal. Im oberen Kühlschrankschrank reichen im Normalfall sogar bis zu 10 °C. Beim Gefrierfach sollten es -18 °C sein.

❑ **Kühlschrank voll befüllen**

Ein voller Kühlschrank braucht weniger Strom. Jedes Produkt im Kühlschrank speichert Kälte. Es wirkt somit wie ein Kühlakku. Dadurch wird die Temperatur automatisch gesenkt.

❑ **Tür nur kurz öffnen**

Den Kühl- und Gefrierschrank immer nur so kurz wie möglich öffnen. Mit einer übersichtlichen und gleichbleibenden Ordnung finden Sie das Gewünschte immer schnell.

❑ **Warme Speisen bleiben draussen**

Keine heißen oder warmen Speisen in den Kühlschrank stellen. Das erfordert nur unnötigen zusätzlichen Strom für die Kühlung. Nutzen Sie zum Auftauen den Kühlschrank. Die Kälte der gefrorenen Lebensmittel verringert den Verbrauch von Kühlenergie.

□ **Eisfrei: Kühlschränke regelmäßig abtauen**

Kühl- und Gefriergeräte regelmäßig abtauen! Bereits 5mm Eisschicht erhöhen den Stromverbrauch um bis zu 30 %.

Ein kleines Gefrierfach im Kühlschrank kann mit einem Föhn sehr schnell enteist werden. Dafür den Kühlschrank kurz ausschalten. Das Gefrierfach ausräumen. Halten Sie die Sachen möglichst kühl, z.B. in einer Gefrier Tasche. Mit dem Föhn das Eis schmelzen. Mit einem sauberen Tuch das Wasser aufwischen. Eisschichten lassen sich sehr schnell mit einem flachen, nicht scharfen Gegenstand wie z.B. einem Teigschaber vom Boden und der Wand des Gefrierfaches lösen.

□ **Richtige Kühlschrankgröße**

Es lohnt sich auf die Größe des Kühlschranks zu achten! Ein großer Kühlschrank verbraucht mehr Energie als ein kleiner Kühlschrank. Ein Kühlschrank mit einem Volumen von 100 – 160 Liter reicht für einen Zwei-Personen-Haushalt.

Fragen

■ **Wollen Sie wissen wie man den Kühlschrank richtig einräumt?**

- Auf utopia.de unter dem
Suchbegriff „**Kühlschrank
organisieren**“ finden Sie
Unterstützung -



■ **Wie viele frische Lebens- mittel kaufen Sie, die nicht (tief-)gekühlt wer- den müssen?**

Kochen & Backen

❑ **Passender Deckel und passendes Kochfeld**

Verwenden Sie beim Kochen einen Topf mit Deckel. Das spart mehr als 60 % der Energie. Wählen Sie auch den passend großen Topf für jedes Kochfeld. Ist der Topf zu klein und das Kochfeld zu groß braucht man bis zu 30 % mehr Strom.

❑ **Dünsten mit wenig Wasser und mit Deckel**

Verwenden Sie zum Dünsten einen Topf mit Deckel. Bedecken Sie nur den Boden des Kochtopfs gut mit Wasser. Bei einem Glasdeckel ist immer ein Kontrollblick möglich.

❑ **Wasserkocher statt Platte**

Wasserkocher sind viel sparsamer als ein Topf auf der Herdplatte. Erhitzen Sie kochendes Wasser grundsätzlich im Wasserkocher, so zum Beispiel auch Nudelwasser oder Teewasser. Erhitzen Sie nur so viel Wasser, wie Sie tatsächlich brauchen!

❑ **Wasserkocher entkalken**

Entkalken Sie regelmäßig Ihren Wasserkocher! Sie können Ihre Stromkosten dadurch um bis zu 30 % senken.

❑ **Schnellkochtopf**

Kochen mit einem Schnellkochtopf verbraucht bis zu 50 % weniger Energie.

Fragen

■ **Wie viel schneller wird Ihr Lieblingsgericht mit Hilfe eines Schnellkochtopfes fertig?**

- Auf smarticular.net

erfahren Sie, welche Vorteile der Schnellkochtopf beim Kochen bietet -



□ Die Restwärme nutzen

Nutzen Sie die Restwärme der Herdplatten. Nur am Anfang voll aufdrehen. Sie können die Herdplatte schon einige Minuten vor Ende ganz ausschalten. Die Restwärme genügt völlig, um das Essen fertig zu kochen, weiter zu garen und warm zu halten.

Alte Herdplatten haben eine deutlich größere Nachhitze als moderne Kochfelder. Sie brauchen aber auch länger beim Aufwärmen.

□ Umluft statt Ober-/Unterhitze

Mit der Umluft Funktion vieler Backöfen kann die Backtemperatur um 20 °C gesenkt werden. Die Backdauer verlängert sich dadurch nicht. Manchmal ist die Backdauer bei Umluft sogar geringer. Das spart schon 20 % Energie.

□ Backofen - „Vorheizen“ meist unnötig

In vielen Backrezepten wird traditionell ein Vorheizen des Backofens gefordert. Das ist unnötig! Stellen Sie den Backofen ein. Geben Sie die Speise bereits in den kalten Backofen. Prüfen Sie nach der angegebenen Backzeit z.B. mit einem Holzspieß, ob der Kuchen fertig ist.

■ Wo können Sie in Bamberg für wenig Geld einen Schnellkochtopf kaufen?

- Im **Gebrauchtwarenhaus**, im **Kolping-Center**, bei dem **Kolping Second-Hand Shop** und dem **Kreis-Lauf-Kaufhaus** finden Sie passende Töpfe -

Die genauen Adressen finden Sie unter Punkt 10 *Weiterlesen: Wissen & Links*

■ Wie können Sie beim Garen und Kochen noch mehr Energie sparen?

- Mit dem **Kochsack** sparen Sie pro Gericht bis zu 30 % Energie. Die Anleitung auf **smarticular.net** zeigt Ihnen wie es geht -



KaufTippS

Elektrogeräte

Diese Fragen sollten vor dem Kauf eines Neu- oder Zusatzgerätes ehrlich beantwortet werden:

Brauche ich das Gerät wirklich?

Sorgen die neuen Funktionen wirklich für mehr Komfort?

Habe ich die neuen Funktionen schon länger vermisst?

Wie groß muss der neue Kühlschrank oder Fernseher unbedingt sein?

Stromverbrauch prüfen

Achten Sie auf den konkreten jährlichen Stromverbrauch auf dem EU-Energielabel! Vergleichen Sie die Angabe „Kilowattstunden pro Jahr“ (kWh/Jahr). Eine Faustregel dabei: 100 kWh pro Jahr kosten derzeit 35 - 60 Euro pro Jahr. Die Strompreise in einigen Jahren will derzeit niemand vorhersagen.

Bei gebrauchten Geräten ist eine verlässliche Angabe zum Stromverbrauch wichtig. Achten Sie auf die Produktnummer des Gerätes. Mit dieser Nummer können Sie

Waschmaschine

Wasserverbrauch

Die angegebene Wassermenge ist zwar wichtig, allerdings ist der Wasserverbrauch neuer Maschinen seit Jahren im Durchschnitt gleichgeblieben. Vor allem die Wassertemperatur bestimmt den Energieverbrauch und die Kosten pro Waschgang. Sie senken den Energieverbrauch durch niedrigere Wassertemperaturen. Niedrige Wassertemperaturen bedeuten weniger Kosten!

Angaben zum Energieverbrauch

Die Angaben zum Energieverbrauch beziehen sich auf den durchschnittlichen Verbrauch. Ihr tatsächlicher Stromverbrauch und Wasserverbrauch kann davon abweichen, wenn Sie beispielsweise: Öfter als 2 x pro Woche waschen, eine höhere Wassertemperatur wählen oder nicht das Sparprogramm verwenden.

die Verbrauchszahlen nachschauen. Oder führen Sie eine Probemessung mit einem Strommessgerät durch.

Energie-Effizienzklasse prüfen

Wenn Sie ein neues Elektrogerät anschaffen, achten Sie auf den Stromverbrauch. Den Stromverbrauch erkennt man an der Energie-Effizienzklasse. Die neuen Effizienzklassen gehen von A bis G. A ist die sparsamste Effizienzklasse. G ist die Effizienzklasse mit dem höchsten Stromverbrauch. Geräte mit niedrigem Verbrauch sind oft teurer. Sie sparen damit aber jedes Jahr Stromkosten. Wenn es Ihnen finanziell möglich ist, kaufen Sie nur Geräte mit Effizienzklasse A. Grundsätzlich gilt: Je grüner, desto besser!

Testberichte

Lesen Sie Testberichte! Es gibt diese zum Beispiel von Stiftung Warentest oder auf *utopia.de*.

Richtige Trommelgröße

Wählen Sie die Trommelgröße nach der Anzahl der Personen im Haushalt. Für eine Person reicht eine Waschmaschine mit 3-5 kg. Für 4 Personen braucht man eher 8 kg.

Programmablauf & Temperatur

Bevorzugen Sie Geräte, bei denen Programmablauf und Temperatur unabhängig voneinander eingestellt werden können.

Vorschleudern wenn Trockner

Wenn ein Trockner verwendet wird, sollte die Waschmaschine eine Schleuderrzahl von mindestens 1.200 Umdrehungen pro Minute schaffen. Die geringere Restfeuchte senkt den Stromverbrauch des Trockners.

Informationen zu Rechnungen & Tarifen finden Sie unter:

www.co2online.de/energie-sparen/strom-sparen/strom-sparen-stromspartipps/stromrechnung-verstehen/

www.stromtarife.de/haushaltstarife.php

www.verbraucherzentrale.de/musterbriefe/energie

www.stromzentrum.de

Tipps zum Heizkosten sparen:

www.heizspiegel.de

www.co2online.de/energie-sparen/heizenergie-sparen/heizkosten-sparen/

Tipps zum Strom sparen:

www.stromspiegel.de

www.stromspar-check.de

www.co2online.de/service/energiesparchecks/stromcheck/

Tipps zum Wasser sparen:

www.watersaving-calculator.com

www.verbraucherzentrale.de/duschrechner

WEITERLESEN

Wissen & Links

Alles rund um das Thema Energie finden Sie hier:

www.energieatlas.bayern.de

www.verbraucherzentrale.de

www.co2online.de

www.energiesparen-im-haushalt.de

www.bmu.de/themen/verbraucherschutz-im-bmu/energiekosten

Buch: **Energiesparen leicht gemacht**, Maximilian Gege, Oekom Verlag, 2022

Energielabel prüfen mit EPREL - Europäische Produktdatenbank für die Energieverbrauchskennzeichnung

<https://eprel.ec.europa.eu/screen/home>

Produktbewertungen & Tests

www.ecotopten.de

www.spargeraete.de

www.waerme24.de

www.utopia.de

www.energieatlas.bayern.de/buerger/stromsparen/haushaltsgeraetecheck

Wo finden Sie in Bamberg eine Energieberatung?

www.klimaallianz-bamberg.de/private-haushalte/energieberatung/
www.verbraucherzentrale-energieberatung.de/beratung/beratungsstellen/
www.beratung.energieagentur-oberfranken.de

Strom wurde gesperrt: Wer kann helfen?

www.caritas.de/hilfeundberatung/ratgeber/schulden/so-vermeidest-du-eine-stromsperre
[www.verbraucherzentrale.de/wissen/geld-versicherungen/kredit-schulden-insolvenz/
stromsperre-was-nun-11674](http://www.verbraucherzentrale.de/wissen/geld-versicherungen/kredit-schulden-insolvenz/stromsperre-was-nun-11674)

Allgemein

www.energiezukunft-bamberg.de
www.stadtwerke-bamberg.de/energie/energiespartipps

HILFE IN BAMBERG

Gebrauchtwarenläden in Bamberg

Gebrauchtwarenhaus

Lichtenhaidestraße 7

96052 Bamberg

Telefon: 0152 / 29852745

Webseite: www.gebrauchtwarenhaus.com

Kolping-Center Bamberg

Siechenstraße 69

96052 Bamberg

Telefon: 0951 / 96830300

Webseite: www.kolping-center-bamberg.de

Kolping Second-Hand Shop

Laubanger 9A

96052 Bamberg

Telefon: 0951 / 916710

Webseite: www.kolping-second-hand.shop/bamberg

KreisLauf-Kaufhaus

Pödeldorfer Straße 73

96052 Bamberg

Telefon: 0951 / 91787341

Webseite: www.kreislauf-kaufhaus.de/bamberg

CO₂ Emissionen

CO₂ ist die Abkürzung für Kohlendioxid. Kohlendioxid ist ein farbloses und geruchloses Gas. Es ist nicht giftig. Emission ist das englische Wort für Ausstoß. CO₂ Emission bedeutet also, dass das Gas Kohlendioxid ausgestoßen wird. Dies geschieht zum Beispiel beim Ausatmen von Mensch und Tier. Kohlenstoffdioxid ist für die Natur grundsätzlich wichtig. Aber die Menschen erzeugen seit Jahren zu viel CO₂. Es entsteht nämlich zum Beispiel auch wenn Erdöl, Kohle oder Erdgas verbrannt werden. Dies passiert in Fabriken, beim Autofahren oder Fliegen und beim Heizen von Räumen. Zu viel CO₂ in der Luft ist gefährlich. Die Erde wärmt sich dadurch zu stark auf. Das ist schlecht für unser Klima. Wir müssen die Umwelt schützen. Wir dürfen nicht mehr zu viel CO₂ produzieren. Wenn wir beispielsweise mehr mit dem Fahrrad fahren statt mit dem Auto, entsteht weniger CO₂.

Abschlag, Abschlagszahlung

Die Abschlagszahlung ist die gängige Art der regelmäßigen Bezahlung der Energierechnung. Sie fällt meist monatlich an. Die Abschlagszahlung wird aus dem voraussichtlichen Jahresverbrauch für Strom oder Erdgas und den aktuellen Energiekosten berechnet. Als Maßstab verwendet man den Verbrauch

des letzten Jahres. Die geschätzten Kosten für ein Jahr werden in der Regel durch zwölf geteilt. Dieser Betrag wird als monatliche Teilzahlung geleistet. Meist wird nach einem Jahr eine Gesamtabrechnung gestellt. Die bereits gezahlten Teilzahlungsbeträge werden von der Jahresabrechnung abgezogen. Hat man weniger Energie verbraucht, erhält man eine Gutschrift.

Jahresstromverbrauch

Der Jahresstromverbrauch ist der gesamte Stromverbrauch eines Jahres.

Kilowattstunde

Eine Kilowattstunde ist die Einheit, mit der unser Stromverbrauch gemessen wird. Die Maßeinheit für elektrische Leistung wird in Watt gemessen. Ein Kilowatt ist einfach 1.000 Watt. Sprechen wir also von einer Kilowattstunde, so ist die Energiemenge gemeint, die ein Gerät innerhalb einer Stunde verbraucht.

Lumen

Lumen ist die Einheit für den Lichtstrom. Sie gibt an, wie hell eine Lampe ist. Heutzutage ist beim Kauf einer Lampe der Lumen-Wert entscheidend und nicht mehr die Wattzahl. Der Lumen-Wert steht auf allen Leuchtmittel-Verpackungen. Neue Leuchtmittel wie Energiesparlampe oder LED er-

WORTERKLÄRUNG

zeugen die gleiche Helligkeit mit weniger Watt.

Thermostatventil

Im Normalfall verfügt eine Heizung bzw. ein Heizkörper neben dem Entlüftungsventil auch über ein Thermostatventil. So wird der Regler bezeichnet, mit dem Sie am Heizkörper selbst die gewünschte Temperatur einstellen können. Das Thermostatventil steuert je nach Umgebungstemperatur die Menge des zufließenden oder abfließenden heißen Wassers.

Vorlauftemperatur

Der Heizkessel wärmt das Wasser auf einen bestimmten Wert auf, bevor es über die Leitungen zu den Räumen fließt. Die Vorlauftemperatur legt fest, wie stark das Heizungswasser aufgewärmt wird. Die Vorlauftemperatur der Heizung entscheidet, ob alle Räume der Wohnung wohl temperiert sind. Ist sie richtig eingestellt, geht zudem nicht unnötig Energie verloren.

Durchflussbegrenzer

Durchflussbegrenzer (auch Durchlaufbegrenzer genannt) sind kleine, runde Metall-einsätze für den Wasserhahn. Sie kosten etwa 2 Euro. Durchflussbegrenzer teilen

den Wasserstrahl am Hahn oder mischen dem Wasser Luft bei. Dadurch erhöhen sie den Wasserdruck. Bei gleichbleibender Reinigungswirkung sparen Sie dennoch viel Wasser.

Durchlauferhitzer

Durchlauferhitzer werden an das Wasser-netz des Hauses angeschlossen. Sie werden per Strom oder Gas betrieben. Beim Öffnen des Wasserhahns, fließt Leitungswasser in den Durchlauferhitzer. Es wird dort mithilfe von Heizdrähten erwärmt und fließt anschließend warm aus dem Hahn. Ein Durchlauferhitzer erwärmt Wasser immer dann, wenn es gerade gebraucht wird.

Sparduschkopf

Sparduschköpfe sorgen dafür, dass dem durchfließenden Wasser Luft beigemischt und dadurch Wasser gespart wird. Ein Sparduschkopf spart bis zu 50 % des Warmwasser- verbrauchs bei gleichem Duschkomfort. Durch einen gewöhnlichen Duschkopf laufen 12 bis 15 Liter Wasser pro Minute. Ein guter Sparduschkopf verbraucht nur 6 bis 8 Liter pro Minute. Er kostet etwa 20 Euro.

Impressum

Herausgeber

Klima- und Energieagentur Bamberg
Ludwigstraße 23
96052 Bamberg
E-Mail: kontakt@klimaallianz-bamberg.de
Internet: www.klimaallianz-bamberg.de

in Zusammenarbeit mit dem:

Büro für Nachhaltigkeit
Klima- und Umweltamt
Michelsberg 10
96049 Bamberg
E-Mail: nachhaltig@stadt.bamberg.de
Internet: www.nachhaltigkeit.bamberg.de

Grafik & Layout

Lucie Waschke
Büro für Nachhaltigkeit
Klima- und Umweltamt
Michelsberg 10
96049 Bamberg

Fachdaten für Diagramme

Statistisches Bundesamt (Destatis), Stand
2022

BDEW Bundesverband der Energie- und
Wasserwirtschaft e.V., Stand 2021

Stand

1. Ausgabe, März 2023

Druck

DRUCKEREI DISTLER GBR
Oberer Löserweg 2
96114 Hirschaid
Telefon 09543 21995-10

E-Mail info@druckerei-distler.de
Internet www.druckerei-distler.de

Literaturverzeichnis

Handout Energietipps für den Haushalt,
(Hrsg.) Peter Enzenberger und Michael
Fischer-Hoyer, November 2022

Energiesparen leicht gemacht, (Hrsg.)
Maximilian Gege, Oekom Verlag, 2022,
München

Verwendungsnachweis

Creative Commons

Gedruckt auf 100% - Recyclingpapier

