



strom  
spar-  
check.de

Stromspar-Check

Wir lieben

Energiespartipps

Nos encantan

los consejos para  
ahorrar energía

[www.stromspar-check.de](http://www.stromspar-check.de)  
[steckys-spartipps.de](http://steckys-spartipps.de)  
[facebook.com/stromsparcheck](https://facebook.com/stromsparcheck)

## Sei schlau: Spar Geld!

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Strom und Heizung sind in den letzten Jahren immer teurer geworden. Mit den folgenden Tipps können Sie viel Geld sparen. Das ist auch gut für die Umwelt.

Manche Sachen ist man einfach so gewöhnt. Das kann teuer sein. Zum Beispiel: Den Fernseher nur mit der Fernbedienung ausschalten. Ändern Sie ein paar Gewohnheiten. Und sparen Sie Geld.

Unsere Stromsparhelferinnen und Stromsparhelfer sind für Sie da. Und helfen Ihnen.

Sie schauen mit Ihnen zusammen: Wie können Sie Energie sparen? Was machen Sie schon? Und was können Sie noch besser machen.

## ¡Sé listo, Ahorra dinero!

Estimados lectores y lectoras:

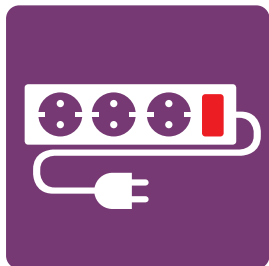
La luz y la calefacción se han encarecido mucho durante los últimos años. Con los siguientes consejos podrá ahorrar mucho dinero. Eso también es bueno para el medioambiente.

Algunas cosas se han convertido en rutina. Eso podría resultar muy caro. Por ejemplo: Apagar el televisor solo con el mando a distancia. Cambie un par de costumbres. Y ahorre dinero.

Nuestros auxiliares para ahorrar electricidad están a su disposición y le ayudarán.

Con usted verán: ¿cómo puede ahorrar energía? ¿qué está haciendo ya? Y qué puede hacer mejor.





¡Sé listo,  
Ahorra dinero!



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

Apaga el televisor, el ordenador y otros equipos electrónicos no solo con el mando a distancia. Utiliza un enchufe múltiple con interruptor.



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

Al apagar los electrodomésticos solo con el mando a distancia sigue usando corriente. Un hogar con 4 personas puede acabar gastando unos 100 euros.



¡Sé listo,  
Ahorra dinero!



Bei manchen Geräten kann man ‚Energiesparen‘ einstellen. Machen Sie das.

En algunos electrodomésticos se puede poner en ‚modo de ahorro‘. Hágalo.

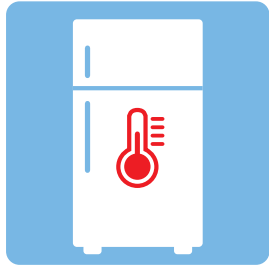


Wenn Sie die Geräte nicht auf ‚Energiesparen‘ stellen, dann verbrauchen die Geräte mehr Strom.

Cuando no pone el electrodoméstico en ‚modo de ahorro‘ consume más electricidad.

# Kühlen & Gefrieren

## Enfriar y congelar



¡Sé listo,  
Ahorra dinero!



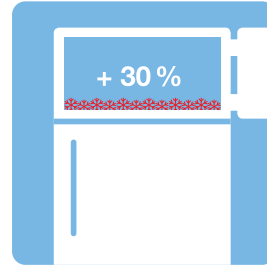
Stellen Sie die richtige Temperatur ein:  
7 °C im Kühlschrank und -18 °C im Gefrierfach.  
Oder im Gefrierschrank.

Ponga la temperatura correcta:  
en la nevera 7 °C y en el  
congelador -18 °C.  
O en una nevera-congelador.



Stellen Sie die Temperatur nicht zu kalt ein.  
Sonst braucht der Kühlschrank mehr Strom.  
Oder der Gefrierschrank.

No ponga una temperatura demasiado fría.  
Sino la nevera consumirá demasiada electricidad.  
O en la nevera-congelador.



¡Sé listo,  
Ahorra dinero!



Machen Sie regelmäßig das Eis an den Wänden  
vom Gefrierfach weg. Das spart Strom.

Retire con regularidad el hielo acumulado en  
las paredes del congelador. Así ahorrará corriente.



Wenn viel Eis an den Wänden vom Gefrierfach ist,  
dann braucht der Kühlschrank mehr Strom.

Si hay demasiado hielo en las paredes del  
congelador, tiene que consumir más electricidad  
para mantener la temperatura.



¡Sé listo,  
Ahorra dinero!



Gemüse, Kartoffeln, Eier und andere Sachen kochen Sie am besten in einem Topf mit Deckel. 1 bis 2 Zentimeter Wasser reichen.

La verdura, las patatas, los huevos y demás alimentos se cuecen preferentemente en una tartera con tapa. 1 o 2 centímetros de agua son suficiente.



Wenn Sie viel Wasser zum Kochen benutzen, dann brauchen Sie mehr Strom. Und das kostet mehr Geld.

Si cuece con mucha agua necesita más corriente para calentar toda esa agua. Y eso cuesta más dinero.



¡Sé listo,  
Ahorra dinero!



Machen Sie Wasser für Tee, Kaffee oder Brühe immer in einem Wasserkocher heiß. Nehmen Sie nur so viel Wasser, wie Sie brauchen.

Caliente el agua para una infusión, café o un consomé siempre en la hervidora. Y caliente solo la cantidad de agua que necesita.

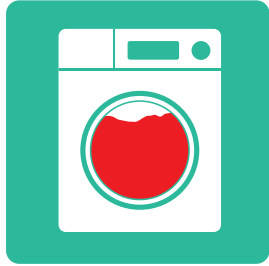


Wenn Sie Wasser auf dem Herd heiß machen, dann dauert das länger. Und kostet doppelt so viel.

Calentar el agua en el fogón dura más tiempo. Y vale el doble.

# Waschen & Trocknen

## Lavar y secar



¡Sé listo,  
Ahorra dinero!



Machen Sie die Waschmaschine immer voll.

Llene siempre la lavadora.



Wenn die Waschmaschine nicht voll ist, dann kostet das viel mehr.

Una lavadora que no está llena cuesta mucho más.



¡Sé listo,  
Ahorra dinero!



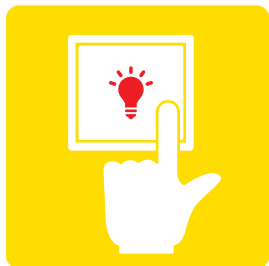
Waschen Sie mit niedrigen Waschtemperaturen (20 °C, 30 °C, 40 °C). Und benutzen Sie die Eco-Programme von Ihrer Waschmaschine.

Lave a temperaturas bajas (20 °C, 30 °C, 40 °C). Y use los programas eco de su lavadora.



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.

Quando lava con 60 °C, entonces consume 3 veces más corriente que lavando a 30 °C. Pero debe lavar 1 vez al mes a 60 °C.



¡Sé listo,  
Ahorra dinero!



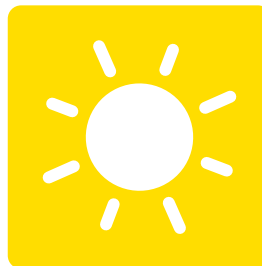
Schalten Sie das Licht nur in den Zimmern ein,  
wo Sie gerade sind.

Encienda solo la luz eléctrica en las habitaciones  
donde está en ese momento.



Wenn überall das Licht an ist, kostet das nur  
Strom und Geld.

Tener la luz encendida en todas las habitaciones  
cuesta electricidad y dinero.



¡Sé listo,  
Ahorra dinero!



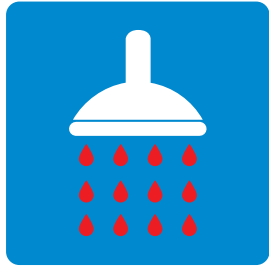
Nutzen Sie das Tageslicht. Stellen Sie zum Beispiel  
Ihren Schreibtisch nahe am Fenster auf.

Aproveche la luz diurna. Ponga, por ejemplo,  
el escritorio al lado de la ventana.



Ziehen Sie die Gardinen auf. Dann müssen Sie  
nicht so oft das Licht anschauen.

Abra las cortinas. Así no tendrá que encender  
la luz con tanta frecuencia.



¡Sé listo,  
Ahorra dinero!



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

Una ducha es mejor que un baño.  
Para ducharse usa menos agua caliente.  
Así ahorra energía y dinero.



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

Una bañera llena de agua consume hasta 5 veces más energía y agua que 1 ducha.



¡Sé listo,  
Ahorra dinero!



Spülen mit der vollen Spülmaschine ist billiger als Spülen mit der Hand.

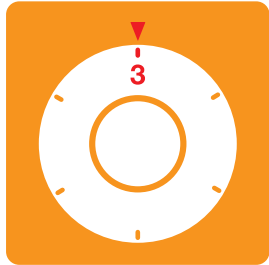
Lavar con un lavavajillas lleno es más barato que fregar a mano.



Wenn Sie mit der Hand spülen: Lassen Sie nicht die ganze Zeit das Wasser laufen.

Cuando fríega los platos a mano: no deje el agua correr durante todo el tiempo.





¡Sé listo,  
Ahorra dinero!



20 °C ist meistens eine gute Zimmertemperatur. Stellen Sie den Heizkörper auf 3. Im Schlafzimmer auch niedriger, Stufe 2 entspricht ca. 17 °C.

20 °C suele ser una temperatura idónea para las habitaciones. Ponga los radiadores a 3. En los dormitorios incluso más bajo, en 2, eso corresponde a unos 17 °C.



Wenn Sie die Heizung höher stellen, dann verbrauchen Sie auch mehr Energie.

Si pone el radiador más alto, consume más energía.



¡Sé listo,  
Ahorra dinero!



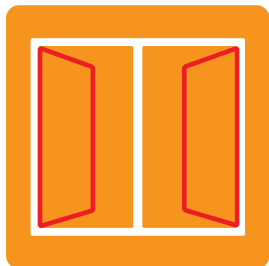
Heizkörper und Thermostat an der Heizung sollen immer frei sein. Verstecken Sie sie nicht hinter Vorhängen oder Möbeln.

Los radiadores y el termostato de la calefacción deben estar siempre libres. No los oculte detrás de cortinas o muebles.



Ein versteckter Heizkörper heizt das Zimmer nicht richtig. Deshalb verbraucht die Heizung zu viel.

Un radiador tapado no puede calentar correctamente la habitación. Actuando así la calefacción consume demasiado.

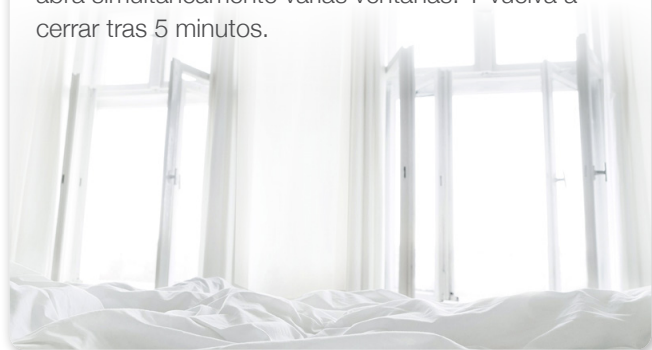


¡Sé listo,  
Ahorra dinero!



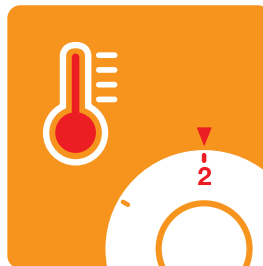
Für frische Luft im Zimmer machen Sie mehrere Fenster gleichzeitig ganz auf. Und machen Sie alle nach 5 Minuten wieder zu.

Para dejar entrar el aire fresco en la habitación abra simultáneamente varias ventanas. Y vuelva a cerrar tras 5 minutos.



Wenn die Fenster im Winter längere Zeit gekippt sind, dann kann das mehr als 100 Euro im Jahr mehr kosten.

Dejar en invierno las ventanas entreabiertas durante mucho tiempo puede llegar a costar más de 100 euros al año de más.



¡Sé listo,  
Ahorra dinero!



Wenn es in einem Zimmer mal zu warm ist: Dann drehen Sie die Heizung runter.

Si en una habitación hace mucho calor: entonces, baje la calefacción.



Wenn es Ihnen zu warm wird, dann haben Sie die Heizung zu hoch gestellt. Heizen Sie weniger. Machen Sie die Fenster nur für frische Luft auf.

Si tiene mucho calor, entonces es porque la calefacción está muy alta. Caliente menos. Abra las ventanas solo para dejar entrar el aire fresco.

# Kauf von Elektrogeräten

## Compra de electrodomésticos



122  
kWh/año

Schauen Sie immer: **Wieviel Strom braucht das Gerät?**

Mire siempre: **¿cuánta corriente consume el electrodoméstico?**

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.

Compre, preferentemente electrodomésticos de bajo consumo. Pregúntele al vendedor cuánto consume el electrodoméstico. Y cuánto es, más o menos, por año.

### Kaufpreis und Stromverbrauch

#### Precio de compra y datos

369,95 €



40 Zoll Bildschirm  
**B**, 117 kWh/Jahr  
Stromkosten 35 €/Jahr

Pantalla de 40 pulgadas  
**B**, 117 kWh/año  
Costes de energía 35 €

399,95 €



40 Zoll Bildschirm  
**A+**, 67 kWh/Jahr  
Stromkosten 20 €/Jahr

Pantalla de 40 pulgadas  
**A+**, 67 kWh/año  
Costes de energía 20 €



Kleine Geräte sind sparsamer als große Geräte.

Los aparatos pequeños consumen menos que los grandes.

Überlegen Sie deshalb vorher: **Was brauchen Sie? Wie groß muss das Gerät sein? Und was muss das Gerät können?**

Por eso, antes de comprar recapacite: **¿qué necesita? ¿qué tamaño tiene que tener el aparato? ¿qué debe poder hacer el aparato?**

Kosten nach 5 Jahren, wenn das Gerät 4 Stunden am Tag benutzt wird:

Costes totales tras 5 años con un uso de 4 horas por día:

545 €



369,95 €

500 €



399,95 €

Ahorro  
45 €



### Computer, TV & Co.

- Stellen Sie die Bildschirme vom Fernseher und Computer dunkler ein. So wie es für Sie noch gut ist. Dann brauchen die Geräte weniger Strom.
- Schalten Sie den Bildschirm auch aus, wenn Sie kleine Pausen machen. Das spart auch schon Strom.



### Kühlen & Gefrieren

- Machen Sie den Kühlschrank immer nur ganz kurz auf. Oder den Gefrierschrank.
- Stellen Sie keine warmen Sachen in den Kühlschrank. Warten Sie, bis die Sachen kalt sind.
- Lassen Sie gefrorene Sachen im Kühlschrank auftauen. Benutzen Sie dafür nicht den Herd. Oder die Mikrowelle. Sie sparen Strom. Auch wenn das länger dauert.



### Computadora, TV y demás

- Configure las pantallas del televisor y la computadora oscuras. De forma que se pueda ver aún bien. Así, los aparatos consumen menos corriente.
- Cuando haga una pausa apague la pantalla. Así ahorrará corriente.



### Enfriar y congelar

- Abra la nevera solo durante poco tiempo. O en la nevera-congelador.
- No ponga nada aún caliente dentro de la nevera. Espere hasta que haya enfriado.
- Deje que las cosas congeladas se descongelen dentro de la nevera. No las descongele en la cocina. Ni en el microondas. Así ahorra corriente. Aunque dure algo más.



### Kochen & Backen

- Schalten Sie die Herdplatten ein paar Minuten früher ab. Auch wenn die Kochzeit noch nicht zu Ende ist. Lassen Sie den Topf auf der warmen Herdplatte stehen. Bis die Kochzeit zu Ende ist.
- Benutzen Sie beim Backen lieber Umluft statt Ober-/Unterhitze.



### Waschen & Trocknen

- In den Kleidern sind Schilder eingenäht. Dort steht, wie heiß man die Sachen waschen darf. Es reicht aber, wenn Sie die Sachen kälter waschen.
- Lassen Sie Ihre Wäsche lieber an der frischen Luft trocknen. Oder im Keller. Benutzen Sie den Wäschetrockner so wenig wie möglich.



### Cocinar y hornear

- Apague el fogón un par de minutos antes. Un poco antes de que termine el tiempo de cocción. Deje la tartera sobre el fogón caliente. Hasta que termine de cocer.
- Cuando hornee utilice aire circulante mejor que calor superior-inferior.



### Lavar y secar

- En la ropa se incorporan etiquetas. En las etiquetas se indica la temperatura de lavado. Pero suele ser suficiente lavar la ropa algo más fría.
- Deje secar la ropa al aire libre. O en el sótano. Use el secador lo menos posible.



### Lampen & Licht

- Machen Sie in einem Zimmer nur dort Licht, wo Sie das Licht brauchen. Zum Beispiel über dem Tisch.
- Schauen Sie immer wieder nach, ob Sie sparsamere Lampen einbauen können.



### Warmwasser

- Viele Spülmaschinen haben Spülprogramme mit niedrigen Temperaturen. Dann wird das Geschirr nicht so heiß gespült. Das dauert meistens länger. Aber es ist besser für das Geschirr. Und Sie sparen Strom und Geld.
- Wenn Sie eine Spülmaschine haben, dann müssen Sie das Geschirr nicht mit der Hand vorseülen.
- Drehen Sie am Wasserhahn den Hebel immer nach rechts. Damit kein warmes Wasser kommt, wenn Sie nur kaltes Wasser brauchen.



### Lámparas y luz

- En una habitación solo hace falta luz allí donde se necesita. Por ejemplo, encima de la mesa.
- Mire siempre si puede poner bombillas de menor consumo.



### Agua caliente

- Muchos lavavajillas tienen programas de lavado a baja temperatura. Así la loza no se lava con agua muy caliente. Suele durar algo más. Pero es mejor para la vajilla. Y ahorra corriente y dinero.
- Si tiene lavavajillas no tiene que lavar antes a mano la vajilla.
- Gire la palanca del grifo siempre hacia la derecha. Para no usar nada de agua caliente cuando solo necesita agua fría.



### Heizen & Lüften

- Stellen Sie die Heizung so ein, dass es nachts kälter ist. Machen Sie das auch, wenn Sie längere Zeit nicht da sind. Zum Beispiel im Urlaub.
- Stellen Sie im Zimmer ein Thermometer auf. Dann können Sie immer sehen, wie warm es im Zimmer ist.
- Wenn es in einem kalten Zimmer wieder warm werden soll: Stellen Sie das Thermostat am Heizkörper nur so hoch, wie Sie es brauchen. Damit das Zimmer angenehm warm ist. Wenn Sie das Thermostat am Anfang höher einstellen, dann geht es nicht schneller. Am Schluss ist es aber wärmer im Zimmer. Und die Heizkosten sind höher.
- Wenn Sie die Fenster aufmachen: Stellen Sie immer die Thermostate an den Heizkörpern auf 0 oder \*.
- Manchmal ist die Luft im Zimmer ganz feucht. Zum Beispiel nach dem Duschen. Oder beim Kochen. Dann soll man direkt frische Luft ins Zimmer lassen. Lassen Sie das Fenster aber nur kurz auf.



### Calentar y ventilar

- Configure la calefacción para que de noche la temperatura esté algo más fría. Hágalo también cuando no está en su domicilio largo tiempo. Por ejemplo, durante las vacaciones.
- Ponga un termómetro en la habitación. Entonces podrá ver la temperatura real de la habitación.
- Si una habitación fría debe calentarse: ponga el termostato del radiador solo a la temperatura necesaria, para que la habitación tenga una temperatura agradable. Si pone el termostato al principio más alto no se calienta más rápido, pero al final la habitación estará más caliente. Y los costes de calefacción serán más altos.
- Cuando abre las ventanas: ponga siempre el termostato de los radiadores en 0 o en \*.
- De vez en cuando el aire de las habitaciones está muy húmedo; por ejemplo, después de una ducha, o al cocinar. En ese caso debe dejar entrar aire fresco en la habitación. Abra la ventana durante poco tiempo.



### Kauf von Elektrogeräten

- Im Internet finden Sie viele Informationen über die besten und sparsamsten Geräte. Zum Beispiel bei [www.ecotopten.de](http://www.ecotopten.de)
- Vorsicht bei gebrauchten Geräten! Schauen Sie immer, wieviel Strom die Geräte verbrauchen. Kaufen Sie das Gerät besser nicht, wenn das nicht dabei steht.
- Jedes elektrische Gerät braucht Strom. Und das kostet Geld. Überlegen Sie genau, ob Sie das Gerät wirklich brauchen. Und ob Sie die Stromkosten bezahlen können oder wollen.



### Compra de electrodomésticos

- En internet podrá obtener información sobre los electrodomésticos mejores y de menor consumo. Por ejemplo, en [www.ecotopten.de](http://www.ecotopten.de)
- ¡Tenga cuidado con los electrodomésticos de segunda mano! Consulte siempre el consumo de los aparatos. Si no hay información al respecto, es mejor que no compre ese aparato.
- Todos los electrodomésticos consumen electricidad. Y eso cuesta dinero. Recapacite sobre si necesita de verdad ese aparato. Y si puede o quiere pagar la corriente para él.

### Notizen / Notas

---

---

---

---

---

---

---

---



## Imprint

The project "Electricity Saving Check" has been funded by the Federal Ministry for the Environment, Nature Conservation, Nuclear Safety and Consumer Protection (BMUV) since January 2024. The project is conducted jointly by the German Caritas Association and the Federal Association of Energy and Climate Protection Agencies in Germany.

Status March 2024

Printed on 100 % recycled paper, Blue Angel certified  
("Blauer Engel"- German ecolabel)

© Stromspar-Check 2024

2024/03 Spanisch

## Contact

German Caritas Association e. V.  
[info@stromspar-check.de](mailto:info@stromspar-check.de)

General Federal Association of  
Energy and Climate Protection Agencies  
(eaD) registered association  
[info@energieagenturen.de](mailto:info@energieagenturen.de)



Supported by:



Federal Ministry  
for the Environment, Nature Conservation,  
Nuclear Safety and Consumer Protection

based on a decision of the German Bundestag