



strom
spar-
check.de

Stromspar-Check

Wir lieben

Energiespartipps

We love energy

saving tips

www.stromspar-check.de
steckys-spartipps.de
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.

Be clever: save money!

Dear reader,

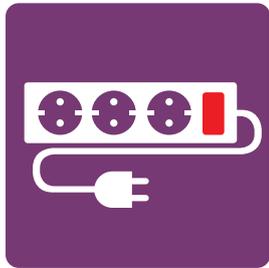
Electricity and heating have become more and more expensive in recent years. The following tips can help you save a lot of money and are also good for the environment.

Some things you do have just become habit. They can be expensive. For example, only turning the TV off with the remote control. Change a few habits and save money.

Our energy saving assistants are there for you and can help you

They are there to help you look – how can you save energy? What do you think you're doing well? What can you do even better?





Be clever:
save money!



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

Don't just turn of TVs with a remote control or put computers and other electronic devices on stand-by. Use a plug connector with a power switch.



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

When switching off devices with the remote control, they continue to use power. 4 people doing this can cost up to 100 Euro a year.



Be clever:
save money!



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

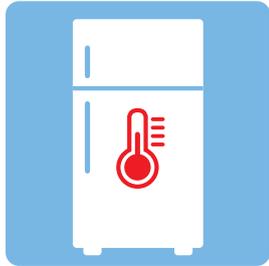
Some devices can be set to an “Energy saving” mode. Do that!



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

If you do not set the devices to “Energy saving” mode, the devices use up more power.

Kühlen & Gefrieren Refrigeration & Freezing



Be clever:
save money!



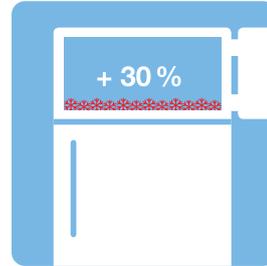
Stellen Sie die richtige Temperatur ein:
7 °C im Kühlschrank und -18 °C im Gefrierfach.
Oder im Gefrierschrank.

Set the correct temperature:
7 °C in the fridge and
-18 °C in the freezer.
Or in the fridge-freezer.



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

Do not set the temperature to too cold.
Otherwise the refrigerator needs more electricity.
Same goes for the freezer.



Be clever:
save money!



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

Remove ice regularly from the walls of the freezer.
This saves electricity.



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

If there is a lot of ice on the walls of the freezer,
it needs more electricity.



**Be clever:
save money!**



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

Vegetables, potatoes, eggs and other things are best cooked in a pot with a lid. Filled with 1 to 2 cm of water is enough.



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

If you use a lot of water whilst cooking, you need more electricity. This costs more money.



**Be clever:
save money!**



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

Always heat water for tea, coffee or stock using a kettle. Take only as much water as you need.

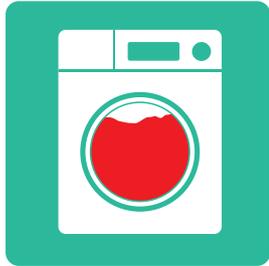


Wenn Sie Wasser auf dem Herd heiß machen, dann dauert das länger. Und kostet doppelt so viel.

If you heat water on the stove not only will it take longer but will also cost twice as much.

Waschen & Trocknen

Washing & Drying



Be clever:
save money!



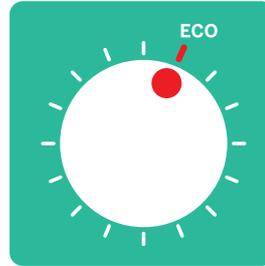
Machen Sie die Waschmaschine immer voll.

Always fill the washing machine.



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

If the washing machine is not full, it costs a lot more money.



Be clever:
save money!



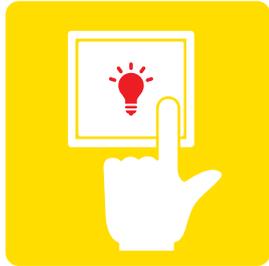
Waschen Sie mit niedrigen Waschttemperaturen (20 °C, 30 °C, 40 °C). Und benutzen Sie die Eco-Programme von Ihrer Waschmaschine.

Wash with a low temperature (20 °C, 30 °C, 40 °C). Also use the eco wash setting on your washing machine.



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.

If you wash at 60 °C, you use 3 times as much electricity in comparison to 30 °C. Nevertheless, wash once a month at 60 °C.



**Be clever:
save money!**



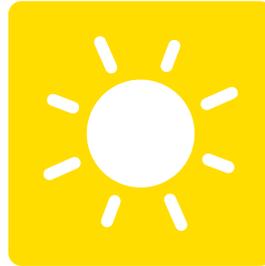
Schalten Sie das Licht nur in den Zimmern ein,
wo Sie gerade sind.

Only switch on the lights in the rooms where you are.



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

If the lights are on everywhere, it uses up a lot of
electricity and costs more money.



**Be clever:
save money!**



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

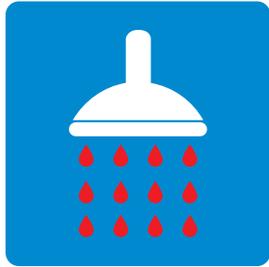
Make the most of daylight. For example, place your
desk close to a window.



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

Open the curtains. Then you won't have to turn on
the lights so often.

Warmwasser Hot water



Be clever:
save money!



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

Showering is better than bathing.
You need less hot water when showering.
Saving energy and money.



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

A full bathtub of water uses up to 5 times as much energy and water compared to 1 shower.



Be clever:
save money!



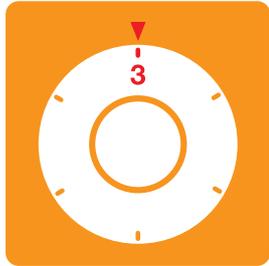
Spülen mit der vollen Spülmaschine ist billiger als Spülen mit der Hand.

Washing dishes in a full dishwasher is cheaper than washing by hand.



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

If you wash by hand – don't leave the water running the entire time.



**Be clever:
save money!**



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 is usually a good room temperature. Set the radiator to 3. Also lower in the bedrooms, 2 corresponds to about 17 °C.



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

If you turn the heating up, you also use up more energy.



**Be clever:
save money!**



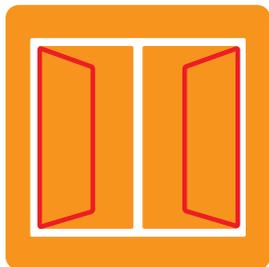
Heizkörper und Thermostat an der Heizung sollen immer frei sein. Verstecken Sie sie nicht hinter Vorhängen oder Möbeln.

The radiator and thermostat on the heater should always be unobstructed. Do not hide them behind curtains or furniture.



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

An obstructed radiator does not heat the room properly. Therefore, the radiator uses up much more energy.

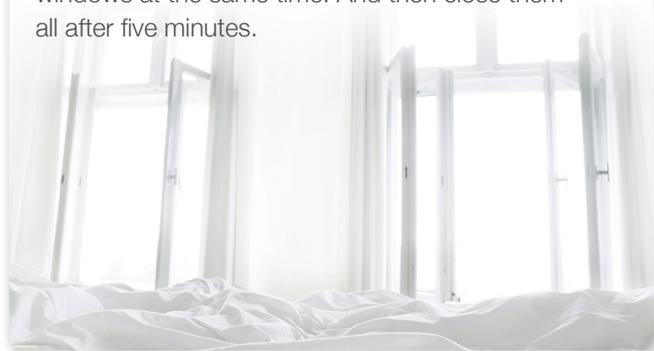


**Be clever:
save money!**



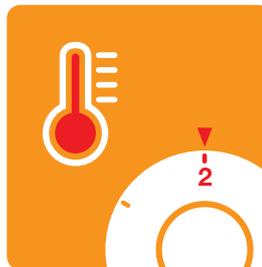
Für frische Luft im Zimmer machen Sie mehrere Fenster gleichzeitig ganz auf. Und machen Sie alle nach 5 Minuten wieder zu.

To have fresh air in the room, open several windows at the same time. And then close them all after five minutes.



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

If the windows are left tilted open over a long time in winter, it can cost more than 100 Euro extra per year.



**Be clever:
save money!**



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

If it is too warm in a room, turn down the radiator.



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.

If it gets too warm for you, then you have turned the heating up too high. Use less heat. Open the windows only when you need fresh air.

Kauf von Elektrogeräten

Purchase of electrical equipment



122
kWh/Year

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

Always check: **How much power does this device need?**

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.

Buying devices that use less power is better. Also ask the seller how much power the device consumes. And much it roughly costs a year.



Kleine Geräte sind sparsamer als große Geräte.

Small devices are more economical than larger devices.

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

Therefore, think about it beforehand: **What do you need? How big does the device have to be? And what must the device be able to do?**

Kaufpreis und Stromverbrauch

Purchase price and electricity costs

369,95 €



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

40 inch screen
B, 117 kWh/Year
Electricity costs 35 €/Year

399,95 €



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

40 inch screen
A+, 67 kWh/Year
Electricity costs 20 €/Year

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

Total costs after 5 years, with use life of 4 hours per day:

545 €



369,95 €

500 €



399,95 €

45 € saved



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.



Computer, TV & Co.

- Turn TV and computer screens brightness down. Not only is it good for you but then the devices also need less power.
- Also turn off the screen when you take small breaks. This also saves electricity.



Refrigeration & Freezing

- Always open the refrigerator briefly.
- Do not put warm things in the fridge. Wait till they cool down.
- Defrost frozen things in the fridge. Do not use the stove. Or the microwave. You save electricity. Even if it takes longer.



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.



Cooking & Baking

- Switch off the hobs a few minutes earlier. Even if the cooking time is not over yet. Leave the pot on the warm hob. Until cooking time is over.
- When baking, use convection rather than top/bottom heat.



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.



Washing & Drying

- There are signs sewn into the clothes. Saying how hot you can wash your clothes. But it's fine if you wash your clothes colder.
- It's better to let your washing dry in the fresh air. Or in the basement. Use the tumble dryer as little as possible.



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 vorseifen.
- Drehen Sie am Wasserhahn den Hebel immer nach rechts. Damit kein warmes Wasser kommt, wenn Sie nur kaltes Wasser brauchen.



Bulbs & lights

- Only turn on the light in rooms where you need it. For example, above the table.
- Check again and again whether you can install more economical bulbs.



Hot water

- Many dishwashers have low temperature washing programmes. Then the dishes are not washed so hot. This usually takes longer. But it's better for the dishes. And you save electricity and money.
- If you have a dishwasher, you do not have to rinse the dishes by hand beforehand.
- Always turn the tap handle to the right. So that no warm water comes out, if you only need cold water.



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.



Heating & Ventilation

- Adjust the heating so that it is colder at night. Do this even if you are not around. For example, whilst you are on holiday.
- Set up a thermometer in the room. Then you can always check how warm it is.
- If you want to warm the room up: place the thermostat on the radiator only as high as you need it. So that the room is pleasantly warm. If you set the thermostat higher at the beginning, it will not heat any faster. But in the end, it is warmer in the room. And the heating costs are higher
- When opening the windows: always set the thermostats on the radiators to 0 or *.
- Sometimes the air in the room is very humid. For example, after a shower, or cooking. Then you should let fresh air directly into the room. Just leave the window open for a moment.



Kauf von Elektrogeräten

- Im Internet finden Sie viele Informationen über die besten und sparsamsten Geräte. Zum Beispiel bei 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.



Purchase of electrical equipment

- You can find a lot of information about the best and most economical devices on the internet. For example, at www.ecotopten.de
- Be careful with second-hand equipment! Always look at how much power the devices consume. You're better off not buying the device if you can't find this information.
- Every piece of electrical equipment needs electricity. And that costs money. Consider carefully whether you really need the device and whether you can or want to pay the electrical costs.

Notizen / Notes

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

Contact

German Caritas Association e. V.
info@stromspar-check.de

General Federal Association of
Energy and Climate Protection Agencies
(eaD) registered association
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