



strom  
spar-  
check.de

Stromspar-Check

Wir lieben

Energiespartipps

Nous aimons

les astuces pour

économiser l'énergie

[www.stromspar-check.de](http://www.stromspar-check.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.

## Soyez futé: faites des économies

Chères lectrices, chers lecteurs,

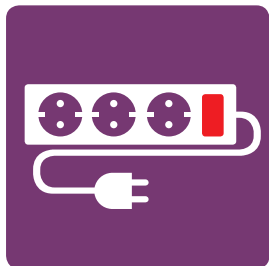
L'électricité et le chauffage sont devenus de plus en plus chers ces dernières années. Grâce aux astuces suivantes, vous pouvez économiser beaucoup d'argent. Et c'est aussi bon pour l'environnement.

On est tout simplement habitués à certaines choses. Cela peut coûter cher. Par exemple : Éteindre la télé uniquement avec la télécommande. Changez quelques-unes de vos habitudes. Et économisez de l'argent.

Nos assistantes et assistants en économie d'énergie sont à votre disposition pour vous informer. Et vous aident.

Ils analysent avec vous : Comment pouvez-vous économiser l'énergie ? Que faites-vous déjà ? Et ce que vous pouvez encore améliorer.





Soyez futé:  
faites des économies



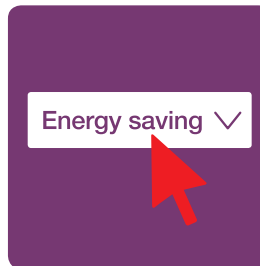
Schalten Sie Fernseher, Computer und andere elektronische Geräte nicht nur mit der Fernbedienung ab. Benutzen Sie eine Steckerleiste mit Stromschalter.

N'éteignez pas la télé, l'ordinateur ou d'autres appareils électroniques seulement avec la télécommande. Utilisez une prise multiple avec interrupteur.



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

Lorsque vous éteignez les appareils avec la télécommande, ils continuent à consommer du courant. Dans un foyer de 4 personnes, cela peut coûter jusqu'à 100 euros par an.



Soyez futé:  
faites des économies



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

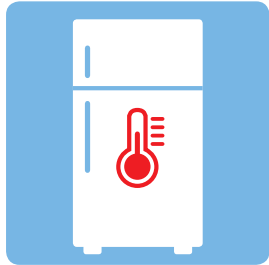
Sur certains appareils, il est possible de régler sur « économie d'énergie ». Faites-le.



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

Si vous ne réglez pas les appareils sur « économie d'énergie », ils consomment alors plus d'électricité.

# Kühlen & Gefrieren Refroidir & congeler



Soyez fûté:  
faites des économies



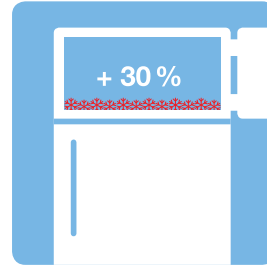
Stellen Sie die richtige Temperatur ein:  
7 °C im Kühlschrank und -18 °C im Gefrierfach.  
Oder im Gefrierschrank.

Réglez votre réfrigérateur  
à une température de 7°C et  
votre compartiment congélation  
ou votre congélateur à - 18°C .



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

Ne réglez pas une température trop froide.  
Sinon, votre réfrigérateur consomme trop  
d'électricité. Ou le congélateur.



Soyez fûté:  
faites des économies



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

Retirez régulièrement la glace sur les parois  
du compartiment congélation. Cela permet  
d'économiser de l'électricité.



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

Lorsqu'il y a trop de glace sur les parois  
d'un compartiment congélation, le réfrigérateur  
consomme plus d'électricité.



Soyez futé:  
faites des économies



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

Pour cuire vos légumes, pommes de terre et d'autres aliments, remplissez une casserole à couvercle avec 1 à 2 centimètres d'eau maximum.



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

Si vous utilisez trop d'eau pour la cuisson, vous consommez alors beaucoup d'électricité. Et cela coûte plus cher.



Soyez futé:  
faites des économies



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

Faites toujours chauffer l'eau du thé, du café ou pour les bouillons dans une bouilloire. Utilisez juste l'eau dont vous avez besoin.

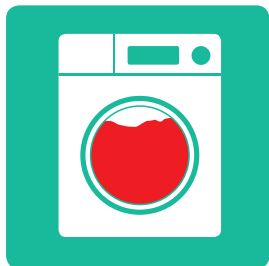


Wenn Sie Wasser auf dem Herd heiß machen, dann dauert das länger. Und kostet doppelt so viel.

Lorsque vous faites chauffer l'eau sur une cuisinière, cela prend plus de temps. Et coûte le double.

# Waschen & Trocknen

## Laver & sécher



Soyez futé:  
faites des économies



Machen Sie die Waschmaschine immer voll.

Remplissez toujours votre lave-linge au maximum.



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

Si le lave-linge n'est pas rempli, cela coûte beaucoup plus cher.



Soyez futé:  
faites des économies



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

Lavez à des températures basses (20 °C, 30 °C, 40 °C). Et utilisez le programme Eco de votre lave-linge.



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.

Lorsque vous lavez votre linge à 60 °C, vous consommez alors 3 fois plus d'électricité qu'à 30 °C. Mais, lavez quand même une fois par mois à 60 °C.



Soyez futé:  
faites des économies



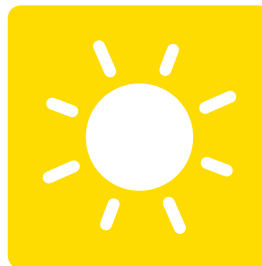
Schalten Sie das Licht nur in den Zimmern ein,  
wo Sie gerade sind.

Allumez la lumière uniquement dans la pièce que  
vous occupez.



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

Lorsque la lumière est allumée partout, cela ne  
sert qu'à dépenser de l'électricité et de l'argent.



Soyez futé:  
faites des économies



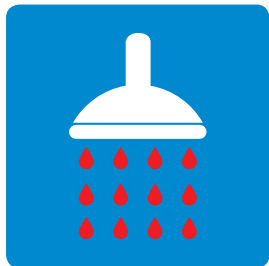
Nutzen Sie das Tageslicht. Stellen Sie zum Beispiel  
Ihren Schreibtisch nahe am Fenster auf.

Utilisez la lumière du jour. Placez par exemple votre  
bureau à côté de la fenêtre.



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

Ouvrez les rideaux. Vous n'aurez plus besoin  
d'allumer aussi souvent la lumière.



Soyez futé:  
faites des économies



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

Les douches consomment moins d'eau que les bains. En prenant une douche vous économisez de l'énergie et votre argent.



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

Une baignoire remplie d'eau consomme jusqu'à 5 fois plus d'énergie et d'eau qu'une douche.



Soyez futé:  
faites des économies



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

Faire la vaisselle avec un lave-vaisselle plein coûte moins cher que de la faire à la main.



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

orsque vous faites la vaisselle à la main : Ne laissez pas couler l'eau tout le temps.





Soyez futé:  
faites des économies



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 est souvent une bonne température pour les pièces à vivre. Réglez les chauffages sur 3. Dans les chambres, 17 °C est suffisant, régler la vanne sur 2.



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

Si vous chauffez à plus haute température vous consommez plus d'énergie.



Soyez futé:  
faites des économies



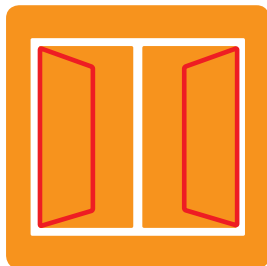
Heizkörper und Thermostat an der Heizung sollen immer frei sein. Verstecken Sie sie nicht hinter Vorhängen oder Möbeln.

Les chauffages et le thermostat ne doivent jamais être recouverts. Ne les recouvrez pas avec des rideaux ou des meubles.



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

Si le chauffage est caché, il ne chauffe pas correctement la pièce et il consomme beaucoup d'énergie.



Soyez futé :  
faites des économies



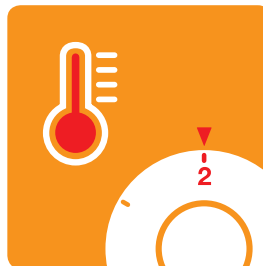
Für frische Luft im Zimmer machen Sie mehrere Fenster gleichzeitig ganz auf. Und machen Sie alle nach 5 Minuten wieder zu.

Pour aérer les pièces et éviter les problèmes d'humidité ouvrez plusieurs fenêtres en même temps et refermez-les au bout de 5 minutes.



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

Si en hiver les fenêtres restent trop longtemps entrouvertes cela peut coûter jusqu'à 100 euros de plus par an.



Soyez futé :  
faites des économies



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

S'il fait trop chaud dans une pièce : baissez le chauffage.



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 vous avez trop chaud, c'est que le chauffage est réglé à trop haute température. Diminuez le chauffage. N'ouvrez les fenêtres que pour changer l'air.

# Kauf von Elektrogeräten

## Achat d'appareils électriques



122  
kWh/an

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

Avant d'acheter un appareil **vérifier toujours sa consommation en électricité.**

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.

Achetez plutôt des appareils qui consomment moins d'électricité. Demandez aussi au vendeur la consommation électrique de l'appareil. Et quel sera le coût approximatif par an.

### Kaufpreis und Stromverbrauch

#### Prix d'achat et caractéristiques du produit

369,95 €



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

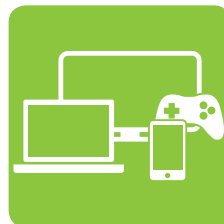
Écran de 40 pouces  
**B**, 117 kWh/an  
Coût de l'électricité 35 €/an

399,95 €



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

Écran de 40 pouces  
**A+**, 67 kWh/an  
Coût de l'électricité 20 €/an



Kleine Geräte sind sparsamer als große Geräte.

Les appareils plus petits sont plus économes.

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

Par conséquent, avant tout achat réfléchissez : **De quoi avez-vous besoin ? Quelle doit être la taille de l'appareil ? Et quelles doivent être ses fonctions ?**

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

Coût total au bout de 5 ans avec une durée d'utilisation de 4 heures par jour :

545 €



369,95 €

500 €



399,95 €

45 €  
économisé



### 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.



### Ordinateur, télé & Co.

- Régler votre télévision et votre ordinateur sur une luminosité plus sombre mais agréable à votre vue vous permet d'économiser de l'électricité.
- Éteignez aussi l'écran lorsque vous faites une petite pause. Cela permet aussi d'économiser du courant.



### 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.



### Refroidir & congeler

- Ouvrez toujours brièvement le réfrigérateur. Ou le compartiment de congélation.
- Ne rangez pas des aliments chauds dans le réfrigérateur. Attendez qu'ils soient froids.
- Faites décongeler les aliments surgelés dans le réfrigérateur. N'utilisez pas la cuisinière ou le micro-ondes pour le faire. Cela prend plus de temps mais vous économiserez de l'électricité.



### 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.



### Cuire & cuisiner au four

- Eteignez les plaques électriques quelques minutes avant la fin de la cuisson de vos aliments. En laissant la casserole sur les plaques la cuisson continue.
- Pour la cuisson au four, utilisez de préférence la chaleur tournante plutôt que la voute inférieure/supérieure.



### Laver & sécher

- Des étiquettes sont cousues dans les vêtements. Elles indiquent la température de lavage du linge. Mais cela est suffisant si vous lavez le linge à une température un peu plus froide.
- Faites plutôt sécher le linge à l'air ou dans la cave. Utilisez le sèche-linge le moins 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 vorspülen.
- Drehen Sie am Wasserhahn den Hebel immer nach rechts. Damit kein warmes Wasser kommt, wenn Sie nur kaltes Wasser brauchen.



### Lampes & lumière

- Allumez la lumière dans une pièce uniquement là où vous en avez besoin. Par exemple : au-dessus de la table.
- Vérifiez régulièrement si vous pouvez installer des lampes plus économes.



### Eau chaude

- Utilisez les programmes basse température de votre lave-vaisselle. C'est plus long mais c'est mieux pour la vaisselle. Et vous économiserez de l'électricité et de l'argent.
- Si vous avez un lave-vaisselle, vous n'avez alors pas besoin de laver la vaisselle à la main avant.
- Tournez toujours le robinet d'eau vers la droite. Ainsi, l'eau chaude ne coule pas inutilement.



### 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.



### Chauffer & aérer

- Réglez le chauffage de sorte qu'il fasse plus froid la nuit. Faites-le aussi si vous êtes absent pendant longtemps. Par exemple : pendant les vacances.
- Placez un thermomètre dans la pièce. Vous pouvez ainsi voir la température de la pièce.
- Pour réchauffer une pièce froide et obtenir une température agréable : réglez le thermostat sur la température souhaitée. Si vous mettez une température trop élevée au début, la pièce ne se réchauffera pas plus vite et vous risquez au final d'avoir trop chaud. Les frais de chauffage seront plus important.
- Lorsque vous ouvrez les fenêtres : Placez toujours les thermostats des radiateurs sur « 0 » ou \*.
- Parfois, l'air d'une pièce est vraiment humide. Par exemple après la douche ou pendant la cuisson. Il faut alors faire entrer de l'air frais directement dans la pièce. Mais ne laissez la fenêtre ouverte que quelques instants.



### 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.



### Achat d'appareils électriques

- Sur Internet, vous trouverez de nombreuses informations sur les meilleurs appareils et les plus économes. Par exemple sur [www.ecotopten.de](http://www.ecotopten.de)
- Attention aux appareils d'occasion ! Vérifiez toujours leur consommation électrique. Le mieux est de ne pas l'acheter si cela n'est pas indiqué.
- Tout appareil électrique consomme du courant et cela coûte de l'argent. Demandez-vous si vous avez vraiment besoin de l'appareil et si vous pouvez ou voulez payer les frais d'énergie.

### Notizen / Notes

---

---

---

---

---

---

---

---



## Impressum

Das Projekt „Stromspar-Check Kommunal – Haushalte mit geringem Einkommen schützen das Klima“ (1. April 2016 bis 31. März 2019) wird aus der Nationalen Klimaschutzinitiative des BMUB gefördert.

Das Projekt wird im Verbund durch den Deutschen Caritasverband und den Bundesverband der Energie- und Klimaschutzagenturen Deutschlands durchgeführt.

Gedruckt auf 100% Altpapier, zertifiziert mit dem Blauen Engel.

## Mentions légales

Le projet « Chèque énergie communal - les ménages aux revenus faibles protègent le climat » (du 1er avril 2016 jusqu'au 31 mars 2019) est financé par l'initiative nationale pour la protection climatique du Ministère fédéral de l'environnement (BMUB).

Le projet est réalisé en association avec la Deutschen Caritasverband et le Bundesverband der Energie und Klimaschutzagenturen (office fédéral des agences de l'énergie et de la protection climatique) d'Allemagne.

Imprimé sur du papier 100% recyclé, certifié avec le label « Ange bleu ».

## Contact

Deutscher Caritasverband e. V.  
info@stromspar-check.de

Bundesverband der Energie- und  
Klimaschutzagenturen Deutschlands (eaD) e. V.  
info@energieagenturen.de

A joint campaign of:



Bundesverband der  
Energie- und Klimaschutzagenturen  
Deutschlands e. V.

Supported by:



Federal Ministry  
for the Environment, Nature Conservation  
and Nuclear Safety



NATIONAL  
CLIMATE  
INITIATIVE

based on a decision of the German Bundestag