

strom  
spar-  
check.de



**Stromspar-Check**

**Wir lieben**

**Energiespartipps**

**Мы любим советы по  
энергосбережению**

[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.

## Будь разумным: экономь деньги!

Дорогие читатели,

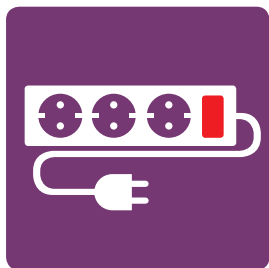
В последние годы электроэнергия и отопление становятся все дороже. Руководствуясь приведенными в данной брошюре советами, вы не только сэкономите ваши деньги, но и позаботитесь об окружающей среде.

Есть множество вещей, без которых мы просто не представляем своей жизни, а ведь они могут стоить дорого. Простой пример: выключать телевизор только при помощи пульта дистанционного управления. Измените несколько ваших привычек и таким образом сэкономьте деньги!

Наши консультанты по вопросам энергосбережения всегда готовы прийти вам на помощь.

Вместе с ними вы сможете разобраться: Как экономить электроэнергию? Что из этого вы уже применяете на практике? Что еще можно предпринять в этом отношении?





**Будь разумным:  
экономь деньги!**



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

Выключайте телевизор, компьютер и другие электроприборы не только при помощи пульта дистанционного управления. Используйте сетевую колодку с выключателем.



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

При выключении электроприбора с помощью пульта ДУ вы расходуете дополнительную электроэнергию. За год при использовании пульта ДУ 4 людьми сумма расходов за электроэнергию может увеличиться на 100 евро.



**Будь разумным:  
экономь деньги!**



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

Многие электроприборы оснащены функцией энергосбережения. Воспользуйтесь ею.

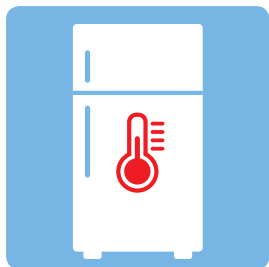


Wenn Sie die Geräte nicht auf ‚Energiesparen‘ stellen, dann verbrauchen die Geräte mehr Strom.

Если функция «Экономия энергии» не активирована, электроприборы будут потреблять больше электроэнергии.

# Kühlen & Gefrieren

## Охлаждение & заморозка



**Будь разумным:  
экономь деньги!**



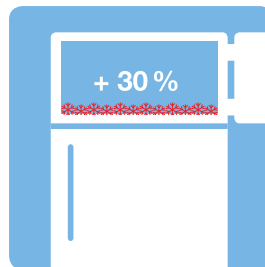
Stellen Sie die richtige Temperatur ein:  
7 °C im Kühlschrank und -18 °C im Gefrierfach.  
Oder im Gefrierschrank.

Задайте правильный температурный режим: 7 °C для холодильника и -18 °C - для морозильной камеры или морозильника.



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

Если вы устанавливаете очень низкие температуры, холодильник или морозильник потребляет больше электроэнергии.



**Будь разумным:  
экономь деньги!**



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

Регулярно убирайте намерзший лед со стен морозильной камеры. Это также сэкономит электроэнергию.



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

Если вы не будете удалять лед со стен морозильной камеры, холодильник будет потреблять больше электроэнергии.

## Kochen & Backen

### Приготовление пищи & выпекание



**Будь разумным:  
экономь деньги!**



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

Овощи, картофель, яйца и другие продукты лучше варить в кастрюле с крышкой. 1 - 2 сантиметра воды будет достаточно.



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

Чтобы довести до кипения большой объем воды, необходимо больше электроэнергии, которая стоит денег.



**Будь разумным:  
экономь деньги!**



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

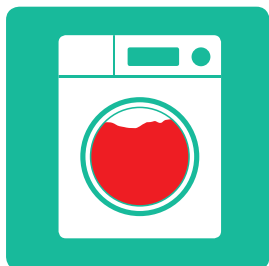
Всегда кипятите воду для чая или кофе в чайнике. Наливайте ровно столько воды, сколько Вам понадобится.



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

Если вы подогреваете воду на плите, это потребует больше времени, а значит будет стоить в два раза дороже.

# Waschen & Trocknen Стирка & Сушка



**Будь разумным:  
экономь деньги!**



Machen Sie die Waschmaschine immer voll.

Всегда загружайте стиральную машину полностью.



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

Если в стиральной машине недостаточно белья, стоимость одной стирки автоматически возрастает.



**Будь разумным:  
экономь деньги!**



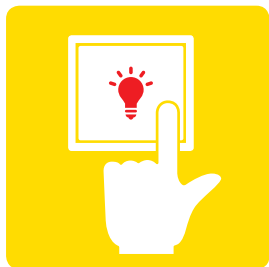
Waschen Sie mit niedrigen Waschtemperaturen (20 °C, 30 °C, 40 °C). Und benutzen Sie die Eco-Programme von Ihrer Waschmaschine.

Стирайте при низких температурах воды (20 °C, 30 °C, 40 °C). При этом лучше использовать энергосберегающие программы.



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.

Если стиральная машина запрограммирована на подогрев воды до 60 °C, расход электроэнергии будет в 3 раза выше, чем при 30 °C. Несмотря на это 1 раз в месяц рекомендуется стирать при температуре 60 °C.



**Будь разумным:  
экономь деньги!**



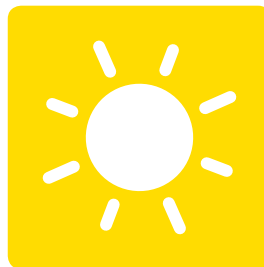
Schalten Sie das Licht nur in den Zimmern ein, wo Sie gerade sind.

Включайте свет только в той комнате, в которой вы непосредственно находитесь в данный момент.



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

Если повсюду включен свет, это приводит к большому расходу электроэнергии и соответственно денег.



**Будь разумным:  
экономь деньги!**



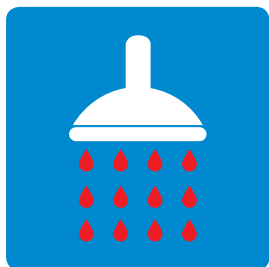
Nutzen Sie das Tageslicht. Stellen Sie zum Beispiel Ihren Schreibtisch nahe am Fenster auf.

Используйте дневной свет. Например, Вы можете разместить письменный стол у окна.



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

Распахните шторы. И тогда вам не придется так часто включать искусственное освещение.



Будь разумным:  
экономь деньги!



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

Душ – лучше, чем ванна.  
Для принятия душа Вам необходимо гораздо меньше теплой воды, что экономит электроэнергию и деньги.



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

Для того, чтобы набрать полную ванну воды, вам понадобится до 5 раз больше электроэнергии и воды, чем для душа.



Будь разумным:  
экономь деньги!



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

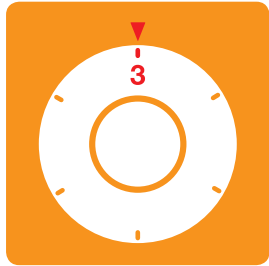
Мыть посуду в посудомоечной машине с полной загрузкой гораздо дешевле, чем вручную.



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

Если вы моете посуду вручную, закрывайте вовремя кран и не допускайте, чтобы вода лилась все время.





**Будь разумным:  
экономь деньги!**



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

Чаще всего 20 °C – это комфортная комнатная температура. Установите регулятор радиатора на уровне 3. В спальнях можно даже ниже – на уровне 2, что соответствует температуре приблизительно 17 °C.



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

Если вы установите регулятор на более теплую температуру, расход электроэнергии будет выше.



**Будь разумным:  
экономь деньги!**



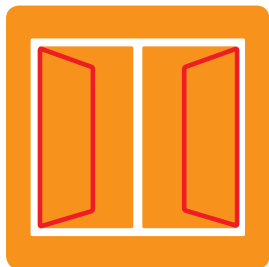
Heizkörper und Thermostat an der Heizung sollen immer frei sein. Verstecken Sie sie nicht hinter Vorhängen oder Möbeln.

Радиатор и термостат отопления не должны быть ничем загорожены. Не прячьте их за занавесками или мебелью.



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

Закрытый радиатор не полноценно отапливает комнату, соответственно расход электроэнергии становится выше.



**Будь разумным:  
экономь деньги!**



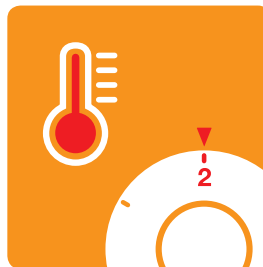
Für frische Luft im Zimmer machen Sie mehrere Fenster gleichzeitig ganz auf. Und machen Sie alle nach 5 Minuten wieder zu.

Для проветривания комнаты откройте одновременно несколько окон. Через 5 минут закройте их снова.



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

Если зимой оставлять окна приоткрытыми на длительное время, это может увеличить ваши расходы на оплату электроэнергии на более чем 100 евро в год.



**Будь разумным:  
экономь деньги!**



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

Если в комнате очень тепло, установите регулятор на более низкий температурный режим.



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.

Если вам очень тепло, это свидетельствует о том, что Вы выбрали слишком высокую температуру отопления. Отапливайте помещение меньше. Открывайте окна только для проветривания помещения.

# Kauf von Elektrogeräten Покупка электроприборов



122  
кВт /год

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

Всегда обращайте внимание на то, **сколько электроэнергии потребляет прибор.**

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.

Покупайте электроприборы с невысоким уровнем энергопотребления. Спросите у продавца, сколько электроэнергии потребляет конкретный прибор, и во сколько вам это приблизительно обойдется из расчета на год.

## Kaufpreis und Stromverbrauch

Покупная стоимость и характеристики приборов

369,95 €



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

Диagonal экран 40"  
**B**, 117 кВт/год  
Расходы на электричество  
35 €/год

399,95 €



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

Диagonal экран 40"  
**A+**, 67 кВт/год  
Расходы на электричество  
20 €/год



Kleine Geräte sind sparsamer als große Geräte.

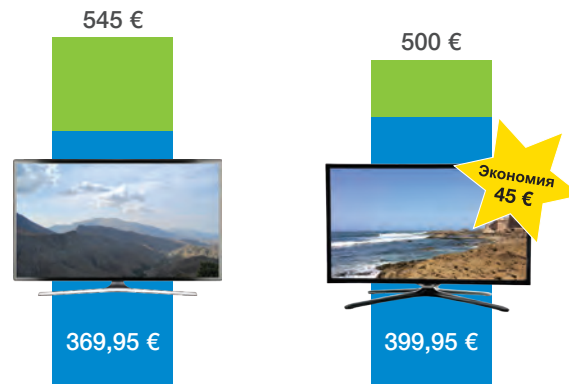
Небольшие электроприборы экономичнее крупных.

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

Поэтому перед покупкой основательно подумайте: **Что вам необходимо? Насколько большим должен быть прибор? Для чего он нужен?**

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

Общие затраты в течение 5 лет при использовании 4 часа в день:





### 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.



### Компьютер, ТВ и прочее

- При помощи настроек сделайте экран телевизора и компьютера менее ярким в пределах Вашего комфортного восприятия. Это отразится на количестве потребляемой электроэнергии.
- Выключайте экран на период небольших перерывов. Это также поможет вам сэкономить электроэнергию.



### Охлаждение & заморозка

- Не держите открытыми холодильную или морозильную камеру на протяжении длительного периода.
- Не ставьте в холодильник теплую еду. Дождитесь, пока она остынет.
- Замороженные продукты лучше размораживать в холодильнике, а не на плите или в микроволновой печи. Пусть для этого потребуется больше времени. Но таким образом Вы экономите электроэнергию.



### 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.



### Приготовление пищи & выпекание

- Выключайте конфорки плиты на пару минут раньше, даже если время приготовления еще не истекло. Оставьте кастрюлю на теплой плите до окончания времени приготовления.
- Во время выпекания лучше использовать циркулирующий воздух вместо верхнего/нижнего жара.



### Стирка & Сушка

- На одежде нашиты ярлыки с информацией о том, при какой температуре их лучше стирать. Однако для стирки можно использовать воду прохладнее указанной.
- Белье и одежду лучше сушить на свежем воздухе или в подвале. Используйте сушильную машину как можно реже.



### Lampen & Licht

- Mache 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.



### Лампы & Освещение

- Включайте свет в комнате только там, где освещение действительно необходимо. Например, над столом.
- Обращайте внимание на то, что можно использовать более экономичные лампы.



### Теплая вода

- Многие посудомоечные машины оснащены программами для мытья посуды при низких температурах. При этом мытье посуды происходит не в такой горячей воде. Это занимает больше времени, но даже лучше для посуды, а вы сможете сэкономить электроэнергию и деньги.
- Если у вас есть посудомоечная машина, нет необходимости предварительно ополаскивать посуду вручную.
- Оставьте рукоятку крана в положении справа, чтобы горячая вода не лилась, когда вам нужна только холодная.



### 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.



### топление & Вентиляция

- Выберите температурный режим отопления таким образом, чтобы ночью в помещении было прохладнее. Прибегните также к этим настройкам, если Вы длительное время отсутствуете дома, например, находитесь в отпуске.
- Установите в комнате термометр, тогда вы всегда сможете контролировать температуру.
- Если вы хотите снова прогреть остывшую комнату, установите термостат на батарее на нужный Вам уровень для достижения температуры, при которой Вам будет комфортно находится в помещении. В комнате станет теплее. Если Вы сразу установите регулятор на максимальный уровень, комната быстрее не прогреется, а расходы за отопление будут выше.
- Когда открываете окна, устанавливайте термостат на батарее на уровень 0 или \*.
- Иногда воздух в комнате становится очень влажным. Например, после душа или приготовления еды. Поэтому нужно ее сразу же проветрить. Однако окна не следует открывать надолго.



### **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.



### **Покупка электроприборов**

- В интернете вы найдете исчерпывающую информацию о том, какой электроприбор лучше выбрать с точки зрения энергосбережения. Например, на сайте [www.ecotopten.de](http://www.ecotopten.de)
- Будьте осторожны при покупке б/у электроприборов. Обращайте внимание на потребление ими электроэнергии. В случае отсутствия соответствующей информации, лучше откажитесь от покупки.
- Каждый электрический прибор потребляет электричество, которое стоит денег. Подумайте основательно, действительно ли он вам необходим, а также хотите ли вы платить за электроэнергию.

### **Notizen / Заметки**

---

---

---

---

---

---

---



## 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.

## О проекте

Проект „Stromspar-Check Kommunal – Haushalte mit geringem Einkommen schützen das Klima“ (с 1 апреля 2016 до 31 марта 2019) реализуется при поддержке Национальной инициативы по защите климата при Федеральном министерстве окружающей среды, охраны природы, строительства и безопасности ядерных реакторов.

Проект реализуется совместно с Союзом немецких объединений «Caritas» и Федеральной ассоциацией агентств по энергетике и защите климата Германии.

Отпечатано на 100 % бумажной макулатуре, сертифицированной знаком экологичности Blauer Engel.

## Kontakt/Контакты

Общественная организация  
Союз немецких объединений «Caritas»  
info@stromspar-check.de

Общественная организация  
«Федеральная ассоциация агентств по энергетике и защите климата Германии»  
info@energieagenturen.de



Supported by:



based on a decision of the German Bundestag