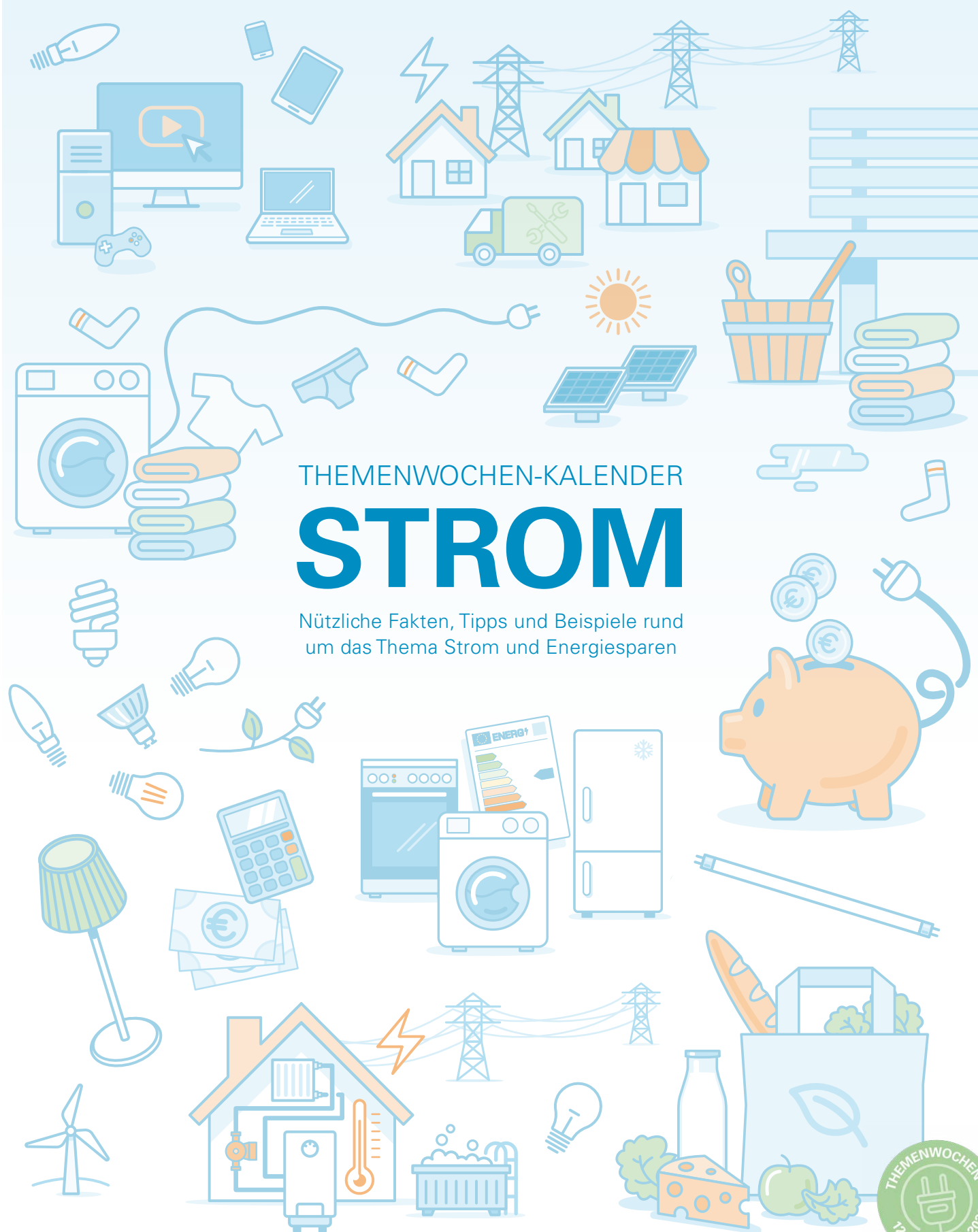




THEMENWOCHEN-KALENDER **STROM**

Nützliche Fakten, Tipps und Beispiele rund
um das Thema Strom und Energiesparen



PARTNER

TEAM **ENERGIEWENDE** BAYERN



ENERGIE-ATLAS
BAYERN

Landesagentur für
Energie und Klimaschutz



Eine kWh – Was ist das eigentlich?



FAKTEN

Der **jährliche Verbrauch** an Strom betrug in Bayern im Jahr **2019** ungefähr **85.800.000.000** Kilowattstunden (kWh). Knapp **die Hälfte** davon wird **für Haushalte, Handel, Gewerbe** und **Dienstleistungen** genutzt.

TIPPS

Jede Person verbraucht täglich rund 3 kWh im Haushalt. Mit deiner eigenen Muskelkraft kannst du diese Menge an verbrauchtem Strom an einem Tag nicht produzieren, denn: Fährst du zügig auf einer geraden Strecke Fahrrad, treibst du es mit rund 0,1 kW an. Für nur 1 kWh musst du folglich zehn Stunden auf deinem Rad verbringen.

Sportlich fernsehen

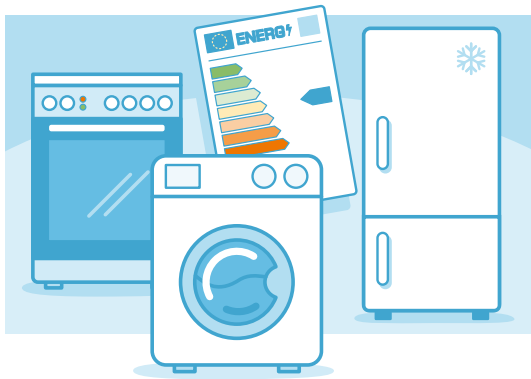
Ein herkömmlicher 55-Zoll-Fernseher hat eine Leistung von circa 0,1 kW. Eine Stunde vor dem Fernseher entspricht also einer Stunde auf dem Fahrrad. Streaming ist dabei noch gar nicht berücksichtigt!

Richtig saugen

Ein sparsamer Staubsauger arbeitet mit 0,5 kW. Saugst du in der Woche zwei Stunden, verbrauchst du 1 kWh, für die du zehn Stunden Fahrrad fahren musst.



Wie viel Strom verbrauchen deine Geräte?



FAKTEN

Energielabels auf Produkten ermöglichen den **Vergleich** der **Energieeffizienz** und weiterer Eigenschaften. Seit dem **01. März 2021** gibt es für einige Geräte **neue Labels**.

TIPPS

Rund ein Drittel des Haushaltstroms verbrauchen Geräte wie Waschmaschine, Kühlschrank oder Herd. Knapp ein weiteres Drittel fällt für Unterhaltungsgeräte, PC und Internet an.

Gerade alte Haushaltsgeräte verbrauchen große Mengen an Strom. Neue Geräte leisten den gleichen Dienst bei viel geringerem Verbrauch. Miss mit einem Strommessgerät nach und vergleiche deine Ergebnisse mit den Werten von Neugeräten anhand der Energielabel der EU.

Schalte Geräte nach dem Gebrauch vollständig aus, denn: Nutzt man eine Vielzahl einzelner Geräte im Stand-by-Modus, treibt das die Stromrechnung enorm in die Höhe.

Vorsicht:

Vernetzte Geräte benötigen im Stand-by noch mehr Strom.

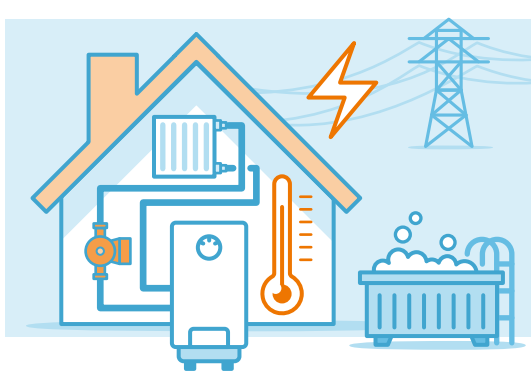


PARTNER

TEAM ENERGIEWENDE BAYERN

ENERGIE-ATLAS
BAYERNLandesagentur für
Energie und Klimaschutz

Wer braucht am meisten Strom?



FAKTEN

Wir schätzen **Komfort** und freuen uns über **Wellness** zuhause. Aber vor allem bei entsprechenden Produkten gibt es einige **Stromfresser** wie **Whirlpools** und **Saunas**. Hier lohnen sich Effizienz und grüner Strom besonders.

TIPPS

Aber auch alltägliche und notwendige Geräte im Haushalt können sehr viel Strom verbrauchen – deshalb rechnet es sich, auf neue Modelle und eine sparsame Nutzung zu achten:

Warmes Wasser ist wertvoll

Erwärmst du Brauchwasser elektrisch, verbrauchst du jährlich bis zu 900 kWh pro Person. Hier kannst du sparen, wenn du Duschköpfe und Hähne mit einem Druckregler nutzt, deine Hände mit kaltem Wasser wäschst und den Boiler nicht durchlaufen lässt.

Austauschen zahlt sich aus

Umwälzpumpen transportieren das heiße Wasser durch Rohre und Heizkörper in die einzelnen Zimmer. Alte Umwälzpumpen verbrauchen bis zu 600 kWh im Jahr. Mit hocheffizienten, modernen Pumpen lässt sich dieser Wert um bis zu 90 % verringern – und der Einbau wird sogar finanziell gefördert!



PARTNER

TEAM ENERGIEWENDE BAYERN

ENERGIE-ATLAS
BAYERNLandesagentur für
Energie und Klimaschutz

Wie wird Unterhaltung umweltfreundlich?



FAKTEN

Rund **2 kWh** benötigt das **Streamen** eines **Blockbuster**-Filmes über **WLAN** – und damit **mehr als ein** energieeffizienter **Kühlschrank** in einer Woche!

TIPPS

Ein paar einfache Tricks senken den Verbrauch:

Bildschirmwahl

Wäge beim Kauf eines Bildschirms stets ab, welche Größe und Auflösung du wirklich benötigst. Je größer das Gerät und je höher die Auflösung sind, desto mehr Strom benötigt der Bildschirm. Ein Modell mit 65 Zoll und einer Auflösung von 8K benötigt bis zu 0,3 kW.

Stromsparmodus

Teste den Stromsparmodus deines Bildschirms, mit dem sich oft ohne spürbare Veränderungen 25 % an Strom einsparen lassen!

Streamen

Sieht man sich Filme im linearen Programm an und streamt sie nicht, spart man viel Strom! Kaufe dir deine Lieblingsfilme oder Musikalben als Blu-Rays und CDs oder speichere die Daten auf dem Heimserver.

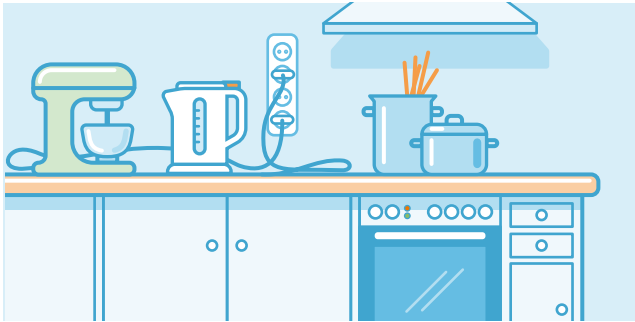


PARTNER

TEAM ENERGIEWENDE BAYERN

ENERGIE-ATLAS
BAYERNLandesagentur für
Energie und Klimaschutz

Wie sparen Koch- und Backprofis Strom?



FAKTEN

Ein **4-Personen-Haushalt** verbraucht im Schnitt **4.000 kWh** Strom pro Jahr. Rund **9%** und somit 360 kWh des Bedarfs entfallen auf das **Kochen und Backen**.

TIPPS

360 kWh pro Jahr alleine fürs Kochen und Backen? Das muss nicht sein! Mit drei einfachen Tipps lässt sich viel Strom einsparen:

Jeder Topf hat seinen Deckel

Verschließe Kochtöpfe mit passenden Deckeln und nimm diese nur zum Umrühren ab.

Wasserkocher sinnvoll nutzen

Wasserkocher sind sparsamer als Herdplatten. Das gilt aber lediglich, wenn man nur die benötigte Menge an Wasser einfüllt und das Gerät regelmäßig entkalkt.

Vorheizen bedeutet Stromverschwendung

Für die meisten Gerichte musst du den Ofen nicht vorheizen. Ganz im Gegenteil: Schalte ihn schon einige Minuten vor Ende der Backzeit ab und nutze die Restwärme.



PARTNER

TEAM ENERGIEWENDE BAYERN

ENERGIE-ATLAS
BAYERNLandesagentur für
Energie und Klimaschutz

Geht dir ein Licht auf?



FAKTEN

Die Abkürzung **LED** stammt aus dem Englischen und steht für „**Light Emitting Diode**“, was im Deutschen mit dem Begriff „**Leuchtdiode**“ umschrieben wird.

TIPPS

Mit LEDs können wir einfach und günstig Stromkosten sparen!

LED-Lampen sind die effizientesten Leuchtmittel. Sie werden sofort hell und sind schaltfest, erschütterungsfest und kälteresistent.

Ein entscheidendes Kriterium ist die **Helligkeit**. Sie wird in Lumen angegeben. Für 700 Lumen benötigt man entweder eine herkömmliche Glühbirne mit 60 Watt oder aber eine LED mit nur 6 bis 10 Watt.

Die Ästhetik und das Wohlbefinden hängen von der **Lichtfarbe** ab, die man in der Einheit Kelvin (K) misst. Ein warm-weißes Licht liegt in einem Bereich zwischen 2.500 und 3.000 K, ein kalt-weißes Licht zwischen 4.000 und 6.500 K. Achte beim Kauf auf **Qualitätsprodukte**.

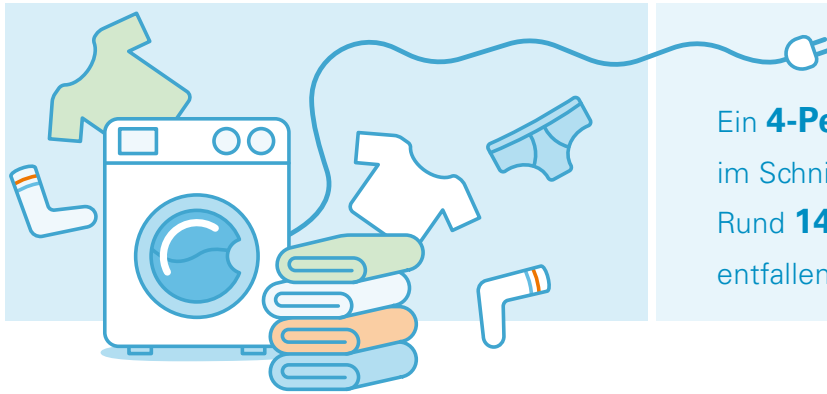


PARTNER

TEAM ENERGIEWENDE BAYERN

ENERGIE-ATLAS
BAYERNLandesagentur für
Energie und Klimaschutz

Wie spart man beim Waschen und Trocknen?



FAKTEN

Ein **4-Personen-Haushalt** verbraucht im Schnitt **4.000 kWh** Strom pro Jahr. Rund **14 %** und somit **560 kWh** des Bedarfs entfallen auf das **Waschen und Trocknen**.

TIPPS

Die Wäsche wird auch mit weniger Strom sauber und trocken:

Die Waschmaschine richtig beladen

Die Maschine sollte nicht zu voll und nicht zu leer sein. Als Faustregel gilt, dass man die Trommel bei normaler Wäsche nur so befüllen sollte, dass noch eine Handbreit Platz bleibt.

Bei niedriger Temperatur waschen

Selbst stark verschmutzte Wäsche wird in neueren Maschinen bei 20 bis 40 Grad strahlend sauber.

Trocknen muss nicht teuer sein, die Wäsche trocknet nämlich von allein

Die gute alte Wäscheleine ist die beste Lösung für die Umwelt und deinen Geldbeutel. Nutzt du dennoch einen Trockner, sollte er mit möglichst gut geschleuderter Wäsche beladen werden, die wenig Restfeuchte enthält.

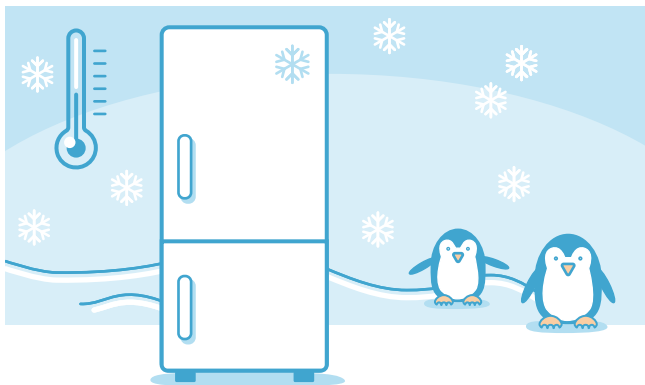


PARTNER

TEAM ENERGIEWENDE BAYERN

ENERGIE-ATLAS
BAYERNLandesagentur für
Energie und Klimaschutz

Wie hält man Temperatur und Stromkosten niedrig?



FAKTEN

Kühl- und Gefrierschränke sind die Marathonläufer unter den Haushaltsgeräten. Daher ist es **besonders wichtig**, hier auf **sparsame Geräte** zu achten.

TIPPS

Rund 11 % und somit 440 kWh des jährlichen Stromverbrauchs eines 4-Personen-Haushalts werden für das Kühlen verbraucht. So sparst du Strom:

Kurze Öffnungszeiten: Vermeide häufiges und langes Öffnen der Türen.

Die erste Stufe reicht meist aus: Mit der kleinsten Kühlstufe erreichst du in der Regel 7 bis 9°C. Diese Temperatur ist normalerweise ausreichend, um Lebensmittel zu kühlen.

Wärmequellen vermeiden: Stelle keine warmen Speisen in den Kühlschrank.

Keller statt Kühlschrank: Es kann sich lohnen, Getränke, Obst und Gemüse im Keller, in der Garage oder auf dem Balkon zu kühlen. Dadurch sparst du nicht nur Strom, sondern bewahrst auch den Geschmack der Lebensmittel. Tomaten verlieren beispielsweise das Aroma, wenn sie im Kühlschrank gelagert werden.



PARTNER

TEAM ENERGIEWENDE BAYERN



ENERGIE-ATLAS
BAYERN

Landesagentur für
Energie und Klimaschutz



Welcher Ökostrom passt zu dir?

FAKTEN



Die meisten **Treibhausgasemissionen** in Deutschland werden **durch die Stromerzeugung** verursacht. Durch Strom aus **erneuerbaren Energien** (Ökostrom) können diese stark reduziert werden.

TIPPS

Nutze Ökostrom

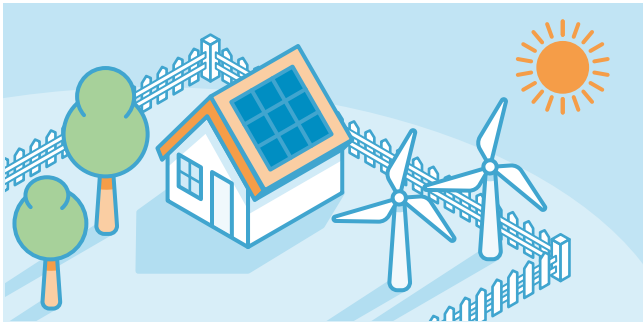
In Bayern stammt ungefähr die Hälfte des erzeugten Stroms aus erneuerbaren Energien. Photovoltaik und Wasserkraft haben die größten Anteile. Nutze diesen Strom für dein Zuhause.

Der Wechsel des Stromanbieters gelingt einfach und schnell, da sich dein neuer Anbieter durch den Vertragsabschluss in der Regel um alles Weitere kümmert. Bevor du dich für ein Ökostrom-Angebot entscheidest, solltest du Folgendes beachten:

Der Begriff Ökostrom ist nicht geschützt und variiert zwischen den Anbietern. Eine Hilfe bei der Wahl eines Ökostromtarifs bieten Ökostrom-Labels. Empfehlenswerte Labels und Tarifvergleiche sind ok-power (www.ok-power.de) und Grüner Strom (www.gruenerstromlabel.de).



Wie produziert man selbst grünen Strom?



FAKTEN

Umweltschutz, Kosteneinsparung, Energieerzeugung vor Ort –
die Gründe für eine **private** und **nachhaltige**
Stromerzeugung sind vielfältig.

TIPPS

Doch welche Möglichkeiten gibt es hier?

Photovoltaik existiert nicht nur in Form der bekannten Dachanlage, sondern auch als kompakte Balkonanlagen. Förderfähige Speicher können die Nutzbarkeit der Sonnenenergie deutlich erhöhen.

Mini- bzw. Kleinwindanlagen sind unter gewissen Voraussetzungen für die Aufstellung im Garten geeignet. Beachte Rentabilität und rechtliche Aspekte.

Kraft-Wärme-Kopplung meint die gleichzeitige Erzeugung von Wärme und Strom mittels Mini- oder Nano-Blockheizkraftwerken. Der Betrieb ist auch mit erneuerbaren Energien (z. B. durch Holzpellets) möglich.

Beteiligungen: Erfüllen Haus und Garten die nötigen Voraussetzungen nicht, kannst du dich auch an Anlagen beteiligen. Möglichkeiten sind: Bürgerenergieanlagen, Genossenschaften für erneuerbare Energien oder in erneuerbare Energien investierte Geldanlagen.



PARTNER

TEAM ENERGIEWENDE BAYERN

ENERGIE-ATLAS
BAYERNLandesagentur für
Energie und Klimaschutz