



Tipps zum Energiesparen

Stromverbrauch senken



Energiesparen

Wir alle verbrauchen Energie – Tag für Tag. Damit sorgsam umzugehen, lohnt sich. Jede eingesparte Kilowattstunde spart Geld, schont die Umwelt und trägt zur Versorgungssicherheit bei. Und: Stromsparen reduziert auch den Gasverbrauch, da auch Gas für die Stromerzeugung genutzt wird.

Wir geben Tipps, wie Sie Ihren Energieverbrauch reduzieren können.



Inhalt

Tipps zum Energiesparen

- 04 Unterhaltungselektronik
- 08 Licht
- 10 Kühlen & Gefrieren
- 12 Kochen
- 14 Spülen
- 16 Waschen & Trocknen
- 20 EU-Energielabel und sparsame Haushaltsgeräte

Unterstützung durch die SWM

- 21 Aktuelle Hinweise
- 22 Energieberatung

Mit diesen Tipps sparen

Unterhaltungselektronik

In einem Haushalt, in dem viel ferngesehen, im Internet gesurft oder mit dem Computer gearbeitet wird, kann bis zu ein Drittel des Stromverbrauchs auf die Unterhaltungselektronik entfallen. Auch Streaming-, Cloud- und Internetdienste sind stromintensiv: Jede Suchmaschinen-Anfrage, jede gestreamte Netflix-Folge und jede Video-Konferenz verbraucht Strom.

Umso wichtiger ist ein bewusster Umgang mit Geräten und der Nutzung von Streaming-Diensten und Co.

Richtig abschalten

01 Geräte, die vor 2010 in den Handel gekommen sind, verbrauchen im Stand-by-Modus viel Energie. Also: **Richtig abschalten oder den Stecker ziehen** – mit einer ausschaltbaren Steckerleiste können Sie mehrere Geräte gleichzeitig vom Netz nehmen.

02 Ladestationen vom Netz nehmen, wenn sie nicht genutzt werden (z. B. von Handy, elektrischer Zahnbürste oder Rasierapparat). Messen Sie im Zweifelsfall Ihre Stand-by-Verbräuche.

03 Manche Geräte verbrauchen Strom, obwohl sie ausgeschaltet sind, z. B. externe Netzteile bei älteren Notebooks. Je wärmer das Gerät wird, desto höher ist der Stromverbrauch. **Mit einem Strommessgerät** können Sie den **Leerlauf aufspüren** und sich dann ggf. für den **Kauf eines Neugeräts** entscheiden.

Computer

01 Bildschirmschoner senken den Verbrauch nicht. Besser: den **Monitor bei längeren Pausen deaktivieren oder ausschalten**.



02 Computer verfügen heute über eine Energiesparfunktion. Sie sorgt dafür, dass nur die Hardware-Komponenten Strom verbrauchen, die gerade in Gebrauch sind. Alle anderen schaltet der Rechner ab. **Verwenden Sie die Stand-by-Funktion und Monitorabschaltung** des Betriebssystems. Diese lassen sich genau einstellen.

Smartphone

01 **Energiesparprogramme und -Apps nutzen**, die automatisch die Helligkeit und die Geschwindigkeit reduzieren und so Strom sparen. Auch der **Nachtmodus** senkt die Helligkeit und verlängert so die Akkulaufzeit.

02 **Darauf achten, dass Apps richtig geschlossen werden**. Tipp: Über den Menüpunkt Einstellungen kann man sehen, welche Apps im Hintergrund viel Leistung verbrauchen, und sie ausschalten.

03 **Ortungsdienste ausschalten**. Sie leeren den Akku, werden aber eigentlich nur gebraucht, wenn man gerade aktiv etwas sucht. Auch Synchronisations-Apps und Push-Nachrichten reißen das Handy aus dem Ruhemodus. Stattdessen lieber **bewusst E-Mails und Nachrichten prüfen**.

04 **Bluetooth nur einschalten, wenn es tatsächlich benötigt wird**.

05 **Unterwegs das WLAN ausschalten**, sonst sucht das Handy die ganze Zeit nach WLAN-Netzen in der Umgebung – und das verbraucht unnötig Akkuleistung.



TV

01 Manche Geräte haben einen **Öko- bzw. Auto-off-Schalter**, der das Gerät nach etwa einer Stunde Stand-by-Betrieb selbstständig abschaltet.

02 Die Stromeffizienz von TV-Geräten ist stark gestiegen: Moderne Fernseher begnügen sich mit einem Bruchteil des Energieverbrauchs von Plasmageräten. Eine Neuanschaffung kann sich gegebenenfalls lohnen. Es empfiehlt sich, den **Stromverbrauch mit einem Strommessgerät zu überprüfen**.

03 Beim Kauf neuer Fernsehgeräte **auf das einheitliche EU-Energielabel achten** (S. 20). Damit lässt sich auf einen Blick erkennen, wie viel Strom ein Modell verbraucht.

Streaming & Cloud-Dienste

01 Statt des Großbildfernsehers **Tablet oder Laptop nutzen**, denn kleinere Bildschirme verbrauchen weniger Strom. Und: Es muss nicht immer hochauflösendes 4K sein. **Oft reicht auch eine geringere Auflösung**.

02 Wer gerne Online-Videos – z. B. bei YouTube – schaut, kann die **Autoplay-Funktion ausschalten** und nur das ausgewählte Video schauen.

03 Schlecht für die Energiebilanz ist außerdem das Streamen über ein Mobilfunknetz. Besser: **WLAN oder das LAN-Kabel benutzen**. Und: Mit einem Glasfaser-Anschluss wird netzseitig zusätzlich Energie gespart. Im Netz benötigt Glasfaser bis in die Wohnung (FFTH) im Vergleich zu VDSL bis zu 15-mal weniger Energie. (Mehr unter www.swm.de/glasfaser).

04 Wer Musik hören möchte, sollte auf einen Musikstreaming-Dienst zurückgreifen statt auf Video-Streaming. Denn Videos zu streamen, verbraucht mehr Energie. Noch sparsamer: **Musik herunterladen**, statt sie immer wieder neu zu streamen.

05 Cloud-Dienste haben einen sehr hohen Energieverbrauch. Statt Fotosammlungen oder Videos online zu sichern, besser **eine externe Festplatte nutzen**. Das schont die Umwelt. Das gilt übrigens auch für **E-Mails: regelmäßig löschen** entlastet die Kapazitäten der Server.



GUT ZU WISSEN

SWM Kund*innen können bei der Energieberatung der SWM ein Energiemessgerät kostenlos ausleihen.



Infos unter:
www.swm.de/energieberatung

Mit diesen Tipps sparen

Licht

01 Licht ausschalten, wenn man den Raum für längere Zeit verlässt.

02 Heute kann jedes Leuchtmittel durch **LED-Leuchtmittel** ersetzt werden: Sie sind sofort hell, haben eine längere Lebensdauer (bis zu 50.000 Stunden) und **sparen noch mehr Strom als Energiesparlampen**.

03 LED-Leuchten gibt es in unterschiedlichen Farbtemperaturen von warmweiß über neutralweiß bis hin zu tageslichtweiß (kaltweiß). Beim Lampenkauf **auf Helligkeit statt Watt achten**. Das EU-Energielabel (S. 20) kennzeichnet energiesparende Modelle.

GUT ZU WISSEN

Mehr Infos bietet die „Fördergemeinschaft Gutes Licht“:
www.licht.de

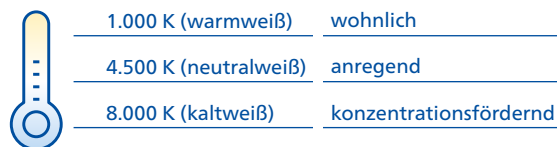
Helligkeit

Die Helligkeit von LEDs wird in Lumen (lm) angegeben. Eine LED mit 500 Lumen entspricht etwa einer 40 Watt Glühbirne:



Farbtemperatur

Die Farbtemperatur von LEDs wird in Kelvin (K) angegeben:



Mit diesen Tipps sparen

Kühlen & Gefrieren

01 Das Fassungsvermögen des Kühlschranks sollte dem Bedarf des Haushalts entsprechen: Für einen Single-Haushalt ca. 100 – 140 Liter, bei einer mehrköpfigen Familie ca. 50 Liter pro Person.



02 Wenn Sie eine separate Gefriertruhe haben, empfiehlt es sich, **nur den Kühlschrank ohne Gefrierenteil zu kaufen**: Er **verbraucht etwa ein Drittel weniger Strom** als ein Kühlschrank gleicher Größe mit Gefrierfach.

03 Den **Kühlschrank an einen kühlen, trockenen und gut belüfteten Platz stellen** – nicht neben den Herd oder die Heizung. Hinter dem Gerät etwas Platz lassen, damit warme Luft entweichen kann.

04 Beim **Kühlschrank** eine Lagertemperatur **zwischen +5° C und +7° C** einstellen, beim **Gefrierschrank -18° C**.

05 **Nur abgekühlte Speisen** in den Kühl- oder Gefrierschrank stellen.

06 **Gefriergut zum Auftauen in den Kühlschrank legen**. Dort kann es schonend auftauen und der Kühlschrank nutzt die abgegebene Kälte.

07 **Gummidichtungen regelmäßig prüfen** und bei Bedarf austauschen. Sind sie verschmutzt oder undicht, kann Kälte entweichen.



08 **Eisschichten erhöhen den Stromverbrauch**. Viele Geräte tauen automatisch ab, wenn der Kompressor Pause macht. Hat der Kühlschrank keine Abtauautomatik: **regelmäßig abtauen**. Dazu das Gerät abschalten, die Tür auflassen und eine Schale heißes Wasser auf den Geräteboden stellen.

09 **Darauf achten, ob der Kompressor eine Pause macht**, anderenfalls Kühlschrank ersetzen.

Sparsame Kühlgeräte

01 In den letzten Jahren wurde die Energieeffizienz bei Kühl- und Gefriergeräten im Hinblick auf den Stromverbrauch deutlich verbessert. **Eine Neuanschaffung kann sich also lohnen**.

02 **Beim Kauf auf das EU-Energielabel (S. 20) achten**. Die sparsamsten Produkte sind meist die freistehenden Kühl-Gefriergeräte: Diese verbrauchen zwei- bis dreimal weniger als eingebaute Geräte.

Mit diesen Tipps sparen

Kochen & Backen

01 Töpfe und Pfannen mit gut wärmeleitenden und ebenen Böden verwenden. Ideal sind Sandwichböden oder Topfböden mit einer Dicke von 2 bis 6 Millimetern.

02 Zum Kochen Deckel nutzen, die auf den Topf passen. Schräg liegende Deckel lassen so viel Wärme entweichen, dass bis zu dreimal so viel Strom verbraucht wird.

03 Den Durchmesser von Töpfen und Pfannen der jeweiligen Kochstelle anpassen, damit keine Energie ungenutzt verloren geht.

04 Ein Schnellkochtopf spart bei langen Garzeiten 30 Prozent Strom und die Zubereitung dauert nur halb so lange.

05 Die Kochstelle nach voller Anfangsleistung **rechtzeitig auf die Gartemperatur zurückstellen.** Bereits einige Minuten vor Ende der Garzeit abschalten und die Nachwärme nutzen.

06 Beim Backen **auf unnötiges Vorheizen verzichten** und auch hier die **Nachwärme nutzen.**

07 Backen mit Umluft ist effizienter als mit Ober- und Unterhitze. Die Temperatur ist dabei um 25 bis 30 Grad niedriger, das spart Strom.

08 Kleingeräte wie Wasser- und Eierkocher oder Kaffeemaschinen **verbrauchen deutlich weniger Energie** als der Herd. Wer Speisen erwärmen oder kleinere Mengen garen möchte, sollte – sofern vorhanden – auf eine Mikrowelle zurückgreifen.



Alternative zur klassischen Herdplatte

Bei **Induktionsherden** gibt es kaum Verluste durch Ab- und Nachwärme. Sie sind in der Anschaffung zwar teurer als konventionelle Herde, **im Stromverbrauch** aber **günstiger**. Ein Nachteil: Kochen auf Induktionsherden ist nur mit magnetischem Kochgeschirr (induktionstauglich) möglich.

Mit diesen Tipps sparen

Geschirr spülen

01 Verschmutztes Geschirr **von Essensresten befreien** und mit kaltem Wasser kurz abspülen.

02 Die Maschine **regelmäßig** (alle drei Monate) einer **Maschinen-Tiefenreinigung** unterziehen.

03 Energie- und Wasserverbrauch sind unabhängig von der Geschirrmenge. Die **Geschirrspülmaschine** deshalb **nur gefüllt in Betrieb setzen**. Geräte mit der Programmfunktion „1/2“ reduzieren zwar Strom- und Wasserverbrauch, aber nicht um die Hälfte.

04 Die meisten **Geschirrspüler** können **direkt an die zentrale Warmwasserversorgung** angeschlossen werden. Das ist billiger als die Erwärmung des Wassers in der Maschine mit Strom und vor allem dann sinnvoll, wenn man regenerative Energien als Wärmequelle nutzt, z. B. eine Solaranlage.



05 Am energieeffizientesten arbeiten **Sparprogramme**. Bei leicht verschmutztem Geschirr sind auch Glas- und Kurzprogramme, die mit niedrigen Temperaturen arbeiten, eine energiesparende Alternative. Das **Intensivprogramm** nur bei stark verschmutztem Geschirr nutzen.

Spülmaschine kaufen

Überlegen Sie vor dem Kauf, wie viel Geschirr Sie regelmäßig brauchen. 60 Zentimeter breite Geräte für 12 bis 14 Gedecke arbeiten bei voller Beladung wirtschaftlicher als 45 Zentimeter schmale Geräte für acht bis neun Gedecke. Beim Kauf außerdem auf das **EU-Energielabel** achten (S.20).



45cm Breite
für 8–9 Gedecke



60cm Breite
für 12–16 Gedecke

Mit diesen Tipps sparen

Wäsche waschen



01 Die **Waschmaschinentrommel** gemäß der Herstellerangaben **befüllen, ohne sie zu überladen**. Sonst werden Strom und Wasser vergeudet.

02 Lässt sich eine Teilladung nicht vermeiden, **prüfen, ob es die Programmfunktion „1/2“ gibt**. Damit passt die Maschine Energie- und Wassermenge an die Beladung an.

03 **Auf die Vorwäsche verzichten**, es sei denn die Wäsche ist stark verschmutzt. Hartnäckige Flecken sollten vor dem Waschen vorbehandelt werden.

04 Der Energieverbrauch der Maschine hängt davon ab, mit welcher Temperatur gewaschen wird. Moderne Waschmittel wirken bereits bei niedrigen Temperaturen. **Das 40-Grad-Waschprogramm genügt meist für Buntwäsche, Kochwäsche wird auch bei 60 Grad sauber**. Je nach Verschmutzungsgrad der Wäsche können Sie auch niedrigere Temperaturen wählen.

05 Bei anschließender Nutzung eines Wäschetrockners verkürzen hohe Schleuderdrehzahlen den Trocknungsprozess. Durch **Schleudern mit 1.600 anstatt 1.200 Umdrehungen** wird die Wäsche bis zu zehn Prozent trockener.

06 **Waschmaschinen können an die Warmwasserleitung angeschlossen werden**. Das ist sinnvoll, wenn die Warmwasseraufbereitung besonders energieeffizient erfolgt – etwa mit einer Solaranlage, Wärmepumpe oder mit Fernwärme.

Waschmaschine kaufen

Je weniger Wasser die Waschmaschine verbraucht, desto geringer ist der Strombedarf zum Aufheizen des Wassers. **Eine neue Waschmaschine spart im Schnitt 200 Kilowattstunden pro Jahr im Vergleich zu einem 20 Jahre alten Gerät**. Beim Kauf **auf das EU-Energielabel achten** (S. 20).





Mit diesen Tipps sparen

Wäsche trocknen

- 01** Wäschetrockner verbrauchen viel Strom. Am sparsamsten ist es, die **Wäsche aufzuhängen**.
- 02** Nutzen Sie einen Trockner, gilt: **Den Trockner mit Textilien füllen, deren Material, Größe und Dicke ähnlich sind**. Die Trockendauer verkürzt sich, das spart Energie.
- 03** **Hohe Schleuderdrehzahlen beim Waschen** (ab 1.200 U/min) **verringern die Restfeuchte** in der Wäsche. Das verkürzt den Programmablauf beim Trocknen.
- 04** Für kleine Mengen **Sparprogramme nutzen**.
- 05** **Wäschetrockner mit Feuchteregeung** passen die Trocknungsdauer an Wäschemenge und Feuchtegrad an.
- 06** **Getrocknete Wäsche möglichst bald aus dem Trockner nehmen**. Das spart unnötiges Bügeln und damit Zeit und Energie.



Trockner kaufen

Wählen Sie bei Neuanschaffung einen **Wärmepumpentrockner**. Er kostet etwas mehr, **verbraucht** aber **ca. 60 Prozent weniger Energie** als ein herkömmlicher Trockner.

Für beengte Verhältnisse kann ein Waschtrockner eine Alternative sein: Er wäscht Textilien und trocknet sie anschließend. Allerdings: Waschtrockner verbrauchen viel Energie und Wasser. Außerdem können sie zwar bis zu fünf Kilogramm Wäsche waschen, beim Trocknen schaffen sie aber nur die Hälfte.

Mit diesen Tipps sparen

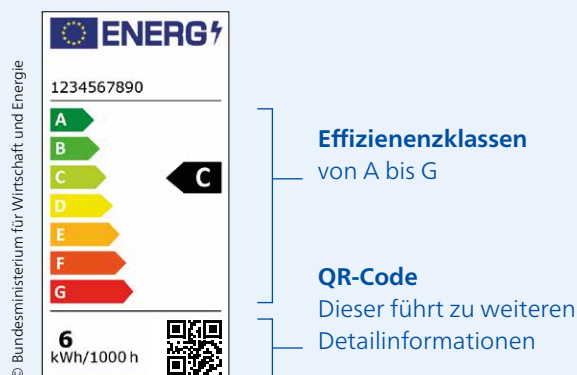
Sparsame Haushaltsgeräte

Etwa ein Drittel des privaten Stromverbrauchs geht auf das Konto von Kühlschrank, Elektroherd, Waschmaschine und Co. **Energieeffiziente Geräte** können mehrere hundert Euro pro Jahr sparen. Wie energieeffizient Ihre Haushaltsgeräte sind, **erkennen Sie am EU-Energielabel.**

EU-Energielabel

Das EU-Energielabel befindet sich auf verschiedensten Produkten, z. B. auf Leuchtmitteln, Waschmaschinen, Fernsehern oder Heizungen. Mit Energieeffizienzklassen und Angaben zu Produkteigenschaften wie Strom- und Wasserverbrauch oder Lautstärke lassen sich verschiedene Geräte gut vergleichen.

Die EU hat die Buchstaben A (besonders sparsam) bis G (sehr hoher Energieverbrauch) zur Kennzeichnung von Haushaltsgeräten festgelegt (Ältere Skala A+++ bis G).



Effizienzklassen
von A bis G

QR-Code
Dieser führt zu weiteren
Detailinformationen

Übersicht besonders sparsamer Haushaltsgeräte:

www.spargeraete.de

Unterstützung durch die SWM

Aktuelle Hinweise

Uns ist es bewusst, dass die stark gestiegenen Energiekosten für alle Haushalte eine Belastung darstellen. Deshalb haben wir Maßnahmen ergriffen:

Wärmefonds

Die SWM haben in Abstimmung mit dem Sozialreferat einen Wärmefonds mit 20 Millionen Euro aufgesetzt. Dieser Fonds soll Münchner*innen mit geringem Einkommen dabei unterstützen, steigende Energiepreise für Heizung und Warmwasser zu bewältigen. Die Entscheidung über die Vergabe sowie die Auszahlungen übernehmen das Sozialreferat und die Münchner Wohlfahrtsverbände.



Mehr unter:
www.waermefonds.de

Energie-Hotline der Diakonie München und Oberbayern
Kontakt: 089 126991 5150 (Mo – Fr: 9 – 17 Uhr)

Bei Zahlungsschwierigkeiten melden

Sollten Sie finanzielle Schwierigkeiten haben oder in Zahlungsverzug kommen, nehmen Sie schnell Kontakt zu uns auf. Gemeinsam finden wir eine Lösung – z. B. einen Ratenplan oder eine Verschiebung des Zahlungstermins. Kontakt: 0800 796 796 0 (deutschlandweit kostenfrei)

Unterstützung durch die SWM

Energieberatung

Wir bieten Ihnen verschiedene Angebote, sei es für Mieter*innen oder Gebäudebesitzer*innen, zur Beratung bezüglich Gebäudesanierung, Heizungsoptimierung, Stromsparen und Energieeffizienz. Unabhängig davon, ob die Beratung bei uns oder bei Ihnen stattfindet, haben wir auch kostenlose Optionen zur Verfügung.

Energieberatung am Telefon oder in der SWM Zentrale
Für SWM Kund*innen kostenlos.

Gebäude-Energieberatung vor Ort (kostenpflichtig)
Wir kommen zu Ihnen und prüfen Ihre Immobilie auf wesentliche Energieverlustfaktoren der Gebäudehülle sowie ein energieeffizientes Heizungssystem.

Energieausweise (kostenpflichtig)
Die Energieberater*innen der SWM stellen Energieausweise aus.

Thermografie (kostenpflichtig)
Mittels Gebäudethermografie machen wir Wärmeverluste an Ihrer Immobilie sichtbar.

Stromsparberatung vor Ort (kostenpflichtig)
Sie möchten wissen, wie Sie in Ihrem Haushalt Strom sparen können? Die SWM Energieberater*innen kommen zu Ihnen nach Hause und geben Ihnen Tipps.

Kontakt

Telefon: 089 2361 2030 (Mo: 13 – 16.30 Uhr, Di: 8 – 12 Uhr,
Do: 8 – 16.30 Uhr, Fr: 8 – 12 Uhr)
E-Mail: energieberatung@swm.de



Kostenlose Beratung für Geringverdiener*innen
Ein besonderes Beratungsangebot der SWM hilft Menschen mit geringem Einkommen beim Energiesparen. Kostenfrei und direkt vor Ort.
Kontakt: 089 2361 2361 (erreichbar Mo – Fr: 9 – 12.30 Uhr)

Energie-Sprechstunde beim Seniorenbeirat
Mit der Energie-Sprechstunde wollen wir gezielt Rentner*innen und Pensionist*innen dabei unterstützen, ihren Energieverbrauch und Kosten zu senken.

Wann: Jeden dritten Montag im Monat, 10 – 12 Uhr.
Wo: Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München, Burgstraße 4, 80331 München, Raum 103 (1. Stock)



Infos und Anfrage:
www.swm.de/energieberatung



Stadtwerke München
Emmy-Noether-Straße 2
80992 München

www.swm.de

Kontakt: 0800 796 796 0

(Kostenfrei innerhalb Deutschlands)



#pulsderstadt

www.instagram.com/StadtwerkeMuenchen



Gefällt mir!

www.facebook.com/StadtwerkeMuenchen

Herausgeber und Gestaltung: SWM / Stand: September 2023 / Artikel-Nr.
142982 / Fotos: SWM; istockphoto.com: Choreograph, PeopleImages,
Daisy-Daisy; stock.adobe.com: pikselstoc, Studio Romantic, ohsuriya, Pixel-Shot,
Goffkein, hedgehog94, Krakenimages.com, artpost