

# Leben Sie wie ein Steinzeitmensch.



Oder nutzen Sie Ihr Wissen über Elektrizität, um effizient zu haushalten.

## Das rechnet sich!

Sie möchten den genauen Stromverbrauch eines Gerätes ausrechnen? Diese Formel hilft Ihnen dabei:

Leistung (Watt) x Zeit (Stunden) = Stromverbrauch in Wattstunden (Wh),  
dieser geteilt durch 1000 = Verbrauch in kWh (Kilowattstunden)

Beispiel: Wie viel verbraucht eine 20-Watt-Energiesparlampe, die fünf Stunden lang brennt?

20 Watt x 5 Stunden = 100 Wh : 1000 = 0,1 kWh

Quelle: [www.verivox.de](http://www.verivox.de)

## So viel steckt in 1 kWh Strom!

Im Haushalt können Sie ...

- ... **1** Maschine Wäsche waschen
- ... **7** Stunden fernsehen
- ... **15** Hemden bügeln
- ... **60** Minuten auf mittlerer Stufe staubsaugen  
(1000-Watt-Staubsauger)
- ... **90** Stunden eine Stromsparlampe  
(11 Watt) brennen lassen

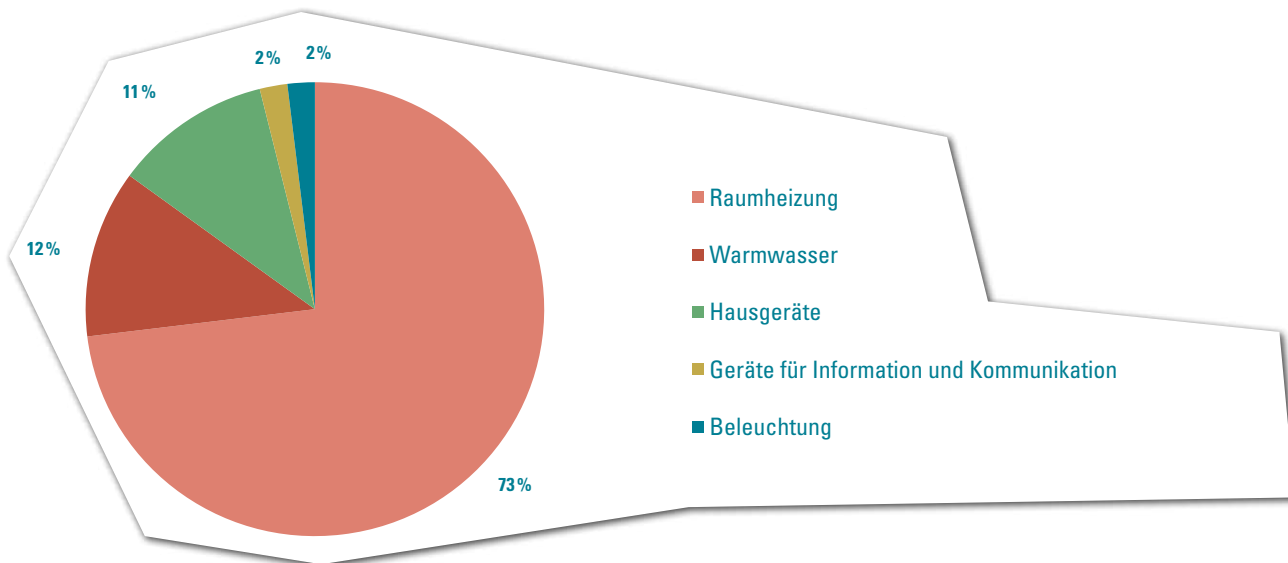
In der Küche können Sie ...

- ... **1** Hefekuchen backen
- ... **1** Mittagessen für vier Personen  
auf dem Elektroherd kochen
- ... **2** Tage einen 300-Liter-Kühlschrank nutzen
- ... **70** Tassen Kaffee kochen
- ... **133** Scheiben Brot toasten

Quelle: [www.verivox.de](http://www.verivox.de)



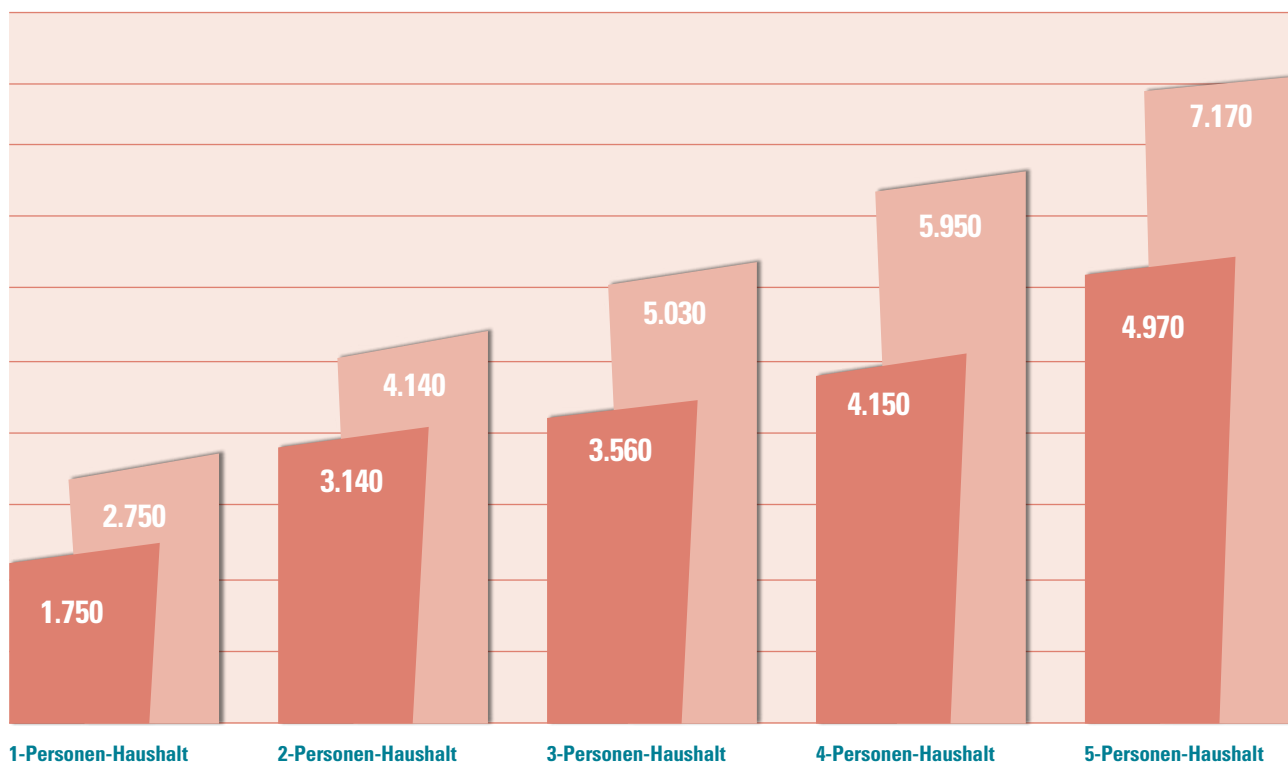
## Anteile des Energieverbrauchs in deutschen Haushalten



Quelle: [www.bdew.de](http://www.bdew.de)

## Der Stromverbrauch (kWh) von Haushalten verschiedener Größe

Ohne elektrische Warmwasserbereitung      Mit elektrischer Warmwasserbereitung



Quelle: [www.die-stromsparinitiative.de](http://www.die-stromsparinitiative.de)