

Wie einfach weniger geht.

Energiespartipps
für zuhause.



SWM
MAGDEBURG

KLEINE HANDGRIFFE, GROSSE WIRKUNG.

GUT ZU WISSEN	—	→ S. 4
STROM SPAREN ...	—	→ S. 10
... BEI DER BELEUCHTUNG	—	→ S. 14
... IN DER KÜCHE	—	→ S. 17
... IM HOME-OFFICE	—	→ S. 21
... BEIM WASCHEN & TROCKNEN	—	→ S. 24
WASSER SPAREN	—	→ S. 26
RICHTIG HEIZEN	—	→ S. 28
RICHTIG LÜFTEN	—	→ S. 36
SWM ENERGIESPARTEST	—	→ S. 38

Energie sparen betrifft uns alle.
Denn jeder Beitrag zählt,
den Bedarf von Gas, Kohle und
Erdöl zu verringern.

Das macht uns energiepolitisch unabhängiger, schützt Klima und Umwelt und spart bares Geld. Dazu ist ein bewusster Umgang mit Energie unerlässlich.

Knapp mehr als ein Viertel der Endenergie wird in Deutschland in privaten Haushalten verbraucht. Dort entfallen im Durchschnitt 70 bis 80 Prozent der benötigten Energie auf das Heizen, jeweils 10 bis 15 Prozent auf warmes Wasser und Strom. Da steckt also jede Menge Potenzial zum Sparen.

Mit einfachen Mitteln und kurzfristigen Maßnahmen lassen sich bis zu 20 Prozent Energie einsparen.

In dieser Broschüre zeigen wir dir, wie einfach weniger geht.

Gut zu wissen.

Der Stromverbrauch wird in kWh angegeben. Was ist das eigentlich?

Die Kilowattstunde (kWh) ist die Maßeinheit für elektrische Energie. Darin stecken 3.600 Kilojoule bzw. 860,4 Kilokalorien. Eine Kilowattstunde ist demnach die Energiemenge, die eine Maschine mit einer Leistung von einem Kilowatt in einer Stunde umsetzt.

Mit einer Kilowattstunde Strom kannst du ...

... im Haushalt:

- eine Maschine Wäsche bei 60°C waschen
- 15 Hemden bügeln
- 60 Minuten mit 1.000 Watt staubsaugen
- 17 Stunden eine 60 Watt Glühlampe bzw. 102 Stunden eine vergleichbare 10 Watt LED leuchten lassen

... in der Freizeit:

- 10 Stunden TV schauen
- 50 Stunden einen Laptop bzw. 10 Stunden einen Desktop-PC nutzen
- vier Tage den WLAN-Router laufen lassen

... in der Küche:

- einen Kuchen backen
- ein Essen für vier Personen kochen
- 132 Scheiben Brot toasten
- 70 Tassen mit der Kaffeemaschine kochen



So viel verbrauchen durchschnittliche Haushalte

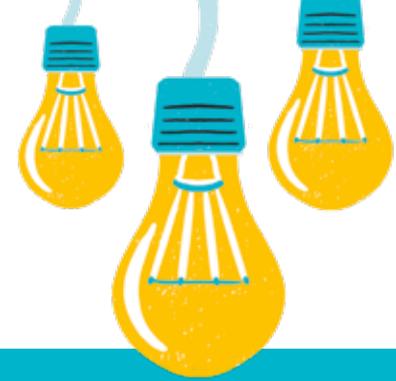
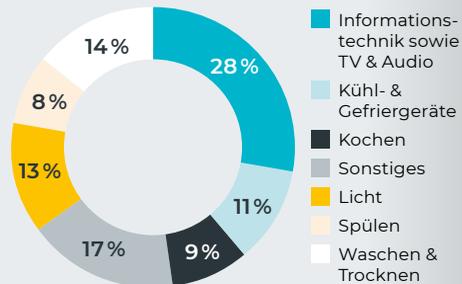
Zwei Beispiele:

- 1) Der durchschnittliche Stromverbrauch eines **2-Personen**-Haushalts in einer **Wohnung** eines Mehrfamilienhauses liegt jährlich zwischen 1.200 kWh (gering), 1.800 und 2.500 kWh (mittel) bis hin zu 3.000 kWh (hoch).
- 2) Der durchschnittliche Stromverbrauch eines **4-Personen**-Haushalts in einem **Einfamilienhaus** liegt jährlich hingegen zwischen 2.500 kWh (gering), 4.500 kWh (mittel) bis hin zu 6.000 kWh (hoch). Die deutlich größere Wohnfläche benötigt zwangsläufig mehr Energie zum Heizen. Je mehr Personen in einem Haushalt wohnen, desto

mehr Elektrogeräte finden sich dort. Hinzu kommen je nach Ausstattung eine Außenbeleuchtung, Garagentor und -beleuchtung sowie Gartengeräte.

Der 4-Personen-Haushalt aus unserem Beispiel zahlt bei einem mittleren Verbrauch von 4.500 kWh jährlich also 1.575 € (bei einem Strompreis von 0,35 €/kWh).

Aufteilung des Stromverbrauchs der privaten Haushalten nach Anwendungsarten



So berechnest du den Stromverbrauch eines Geräts:

- 1) Leistung (Watt) x Zeit (Stunden) = Stromverbrauch in Wattstunden (Wh)
- 2) teile diesen durch 1.000 und du erhältst den Verbrauch in Kilowattstunden (kWh)

Ein Beispiel: Wie hoch ist der Stromverbrauch einer Glühlampe (40 Watt), die an einem Tag (5 Stunden lang) brennt?

- Leistung (40 Watt) x Zeit (5 Stunden) = 200 Wattstunden
- 200 Wattstunden / 1.000 = 0,2 kWh

Die Kosten auf ein Jahr gerechnet ergeben:

- 0,2 kWh x 365 Tage = 73 kWh /a x 0,35 € = **25,55 € /a**

Die einzelne Glühlampe erzeugt demnach 25,55 € Stromkosten jährlich.

Da ließe sich mit einer vergleichbaren LED (7 Watt) einiges sparen ...

- Leistung (7 Watt) x Zeit (5 Stunden) = 35 Wattstunden
- 35 Wattstunden / 1.000 = 0,035 kWh
- 0,035 kWh x 365 Tage = 12,8 kWh /a x 0,35 € = **4,48 € /a**

Das ist eine Ersparnis von ca. 21 € jährlich — bei nur einer einzelnen Lampe!

Stromspiegel für Deutschland 2021/22

Der durchschnittliche Stromverbrauch
eines 2-Personen-Haushalts liegt bei

2.500 kWh

Der durchschnittliche Stromverbrauch
eines 4-Personen-Haushalts liegt bei

4.000 kWh

(5.500 kWh, wenn mit Strom auch
Warmwasser z. B. über Durchlauferhitzer
bereitet wird)

Gebäudetyp	Warmwasser	Personen im Haushalt	Verbrauch in Kilowattstunden (kWh) pro Jahr						
			gering			sehr hoch			
			A	B	C	D	E	F	G
Haus	ohne Strom	1	bis 1.300	bis 1.600	bis 2.000	bis 2.500	bis 3.200	bis 4.100	über 4.100
		2	bis 2.000	bis 2.400	bis 2.800	bis 3.000	bis 3.500	bis 4.200	über 4.200
		3	bis 2.500	bis 3.000	bis 3.400	bis 3.700	bis 4.200	bis 5.000	über 5.000
		4	bis 2.700	bis 3.300	bis 3.700	bis 4.000	bis 4.700	bis 5.800	über 5.800
		5+	bis 3.200	bis 4.000	bis 4.500	bis 5.000	bis 6.000	bis 7.500	über 7.500
	mit Strom	1	bis 1.500	bis 1.900	bis 2.300	bis 2.900	bis 3.500	bis 5.000	über 5.000
		2	bis 2.400	bis 3.000	bis 3.400	bis 3.800	bis 4.500	bis 6.000	über 6.000
		3	bis 3.000	bis 3.500	bis 4.000	bis 4.800	bis 5.600	bis 7.000	über 7.000
		4	bis 3.500	bis 4.000	bis 4.800	bis 5.500	bis 6.400	bis 8.000	über 8.000
		5+	bis 4.000	bis 5.000	bis 6.000	bis 6.800	bis 8.000	bis 10.000	über 10.000
Wohnung	ohne Strom	1	bis 800	bis 1.000	bis 1.200	bis 1.500	bis 1.600	bis 2.000	über 2.000
		2	bis 1.200	bis 1.500	bis 1.800	bis 2.100	bis 2.500	bis 3.000	über 3.000
		3	bis 1.500	bis 1.900	bis 2.200	bis 2.600	bis 3.000	bis 3.700	über 3.700
		4	bis 1.700	bis 2.000	bis 2.500	bis 2.900	bis 3.500	bis 4.100	über 4.100
		5+	bis 1.700	bis 2.300	bis 2.800	bis 3.500	bis 4.200	bis 5.500	über 5.500
	mit Strom	1	bis 1.000	bis 1.400	bis 1.600	bis 2.000	bis 2.200	bis 2.800	über 2.800
		2	bis 1.800	bis 2.300	bis 2.600	bis 3.000	bis 3.500	bis 4.000	über 4.000
		3	bis 2.500	bis 3.000	bis 3.500	bis 4.000	bis 4.500	bis 5.500	über 5.500
		4	bis 2.500	bis 3.200	bis 4.000	bis 4.500	bis 5.000	bis 6.000	über 6.000
		5+	bis 2.400	bis 3.500	bis 4.300	bis 5.200	bis 6.200	bis 8.000	über 8.000

Strom sparen



Diese Tipps setzen dich unter Strom.

Nach dem Heizen macht in vielen Haushalten der Stromverbrauch den größten Anteil der Energiekosten aus. Dabei fällt der Stromverbrauch zwischen den verschiedenen Geräten sehr unterschiedlich

Was sind die größten Energiefresser in deinem Haushalt?

Find's mit unserem Strommessgerät heraus! Das kannst du dir kostenlos für 14 Tage ausleihen, sparst schnell Energie und Geld. Alle Infos erhältst du in unserem Kundencenter oder online auf

sw-magdeburg.de/strommessgeraet.

SWM
ENERGIE
BERATUNG



Der Blaue Engel kennzeichnet besonders effiziente und umweltgerechte Produkte.



Das Prüfzeichen TÜV ECO-Kreis erhalten Produkte, die wichtige Umweltstandards erfüllen.



Der Energy Star kennzeichnet besonders energieeffiziente Bürogeräte.



Das Label TCO erhalten wiederverwendbare IT-Geräte mit niedrigem Energieverbrauch.

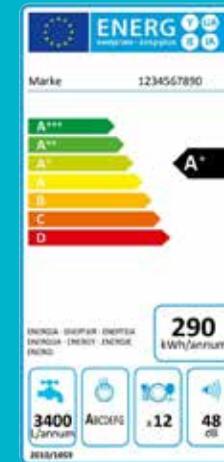
Wie du in verschiedenen Bereichen deinen Stromverbrauch senkst, zeigen wir dir in den folgenden Abschnitten. Hier sind aber schon einmal die wichtigsten Tipps auf einen Blick:

- **Auf Stand-by verzichten:** Dreh Geräten wie Fernseher, Hi-Fi-Anlage oder PC über eine schaltbare Steckdosenleiste komplett den Saft ab, wenn du sie nicht verwendest. Denn auch im Stand-by-Modus verbrauchen sie noch Strom.
- **Leerlauf vermeiden:** Netzteile, die in der Steckdose stecken, ohne dass ein Gerät angesteckt ist, können dich 15 – 25 kWh Strom jährlich kosten.

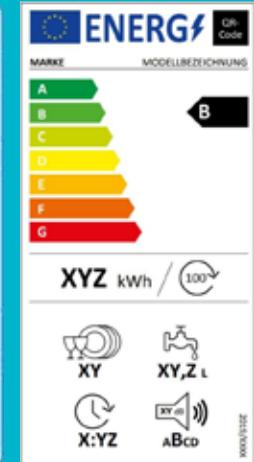
- **Neue Geräte vergleichen:** Achte vor dem Kauf neuer Geräte auf deren EU-Energielabel. Das gibt Auskunft über die Energieeffizienzklasse des Geräts und dessen Strom- und ggf. Wasserverbrauch. Unsere Infobox weiß mehr dazu!
- **Anschaffung überdenken:** Bei einigen Geräten solltest du dir überlegen, ob du sie wirklich brauchst. Heizpilze, Klimaanlagen und Wäschetrockner sind ziemliche Energiefresser.

Die gute Nachricht: Elektrische Geräte verbrauchen dank technischer Verbesserungen immer weniger Strom. Das Problem: In mehreren Produktgruppen befanden sich viele oder sogar alle Produkte in den obersten Effizienzklassen. Das erschwerte ihren Vergleich. Die EU überarbeitete deshalb die Klassifizierung und berechnete die Effizienzskala neu – von A bis G. Das ist aussagekräftiger und für dich eine verlässliche Entscheidungshilfe beim Kauf neuer Geräte. Mit energieeffizienteren Geräten sparst du mehrere Hundert Euro jährlich.

alt



neu



Strom sparen bei der Beleuchtung.



Mit diesen Tipps tappst du nicht im Dunkeln.

Das leuchtet ein: Tageslicht ist kostenlos und künstlicher Beleuchtung vorzuziehen, um Strom zu sparen. Richte dir z. B. im Home-Office einen Arbeitsplatz am Fenster ein und schieb auch sonst Vorhänge und Gardinen ordentlich zur Seite. Wie viel du mit energiesparenden LED sparst, haben wir dir ja auf Seite 7 schon gezeigt (über 80 %). Mit diesen Tipps sparst du zusätzliche Energie und Geld:

- Mach das **Licht einfach aus** – zumindest, wenn du den Raum verlässt.
- Ein **Dimmer** sorgt nicht nur für eine stimmungsvollere Beleuchtung, sondern regelt außerdem deine Energiekosten im Handumdrehen runter.

- Kleine Räume und solche mit wenig Tageslicht profitieren von einer **hellen Gestaltung**.
- Eine große Festtagsbeleuchtung ersetzt du mit **mehreren, kleineren Lichtquellen** und sparst so gezielt Strom.
- In der Garage und im Hauseingang müssen Lampen nicht dauerhaft brennen. Dort und auch im Treppenhaus und im Flur eignen sich **smarte Bewegungsmelder**, die nur aktiv sind, wenn es dunkel ist und dir quasi im Vorbeigehen den Weg erleuchten.
- Alte **Glühlampen** tauschst du am besten **gegen vergleichbare Energiesparlampen oder noch besser LED** aus. Wie viel weniger Energie diese verbrauchen, siehst du auf der nächsten Seite.

LED	Energiesparlampe	Glühbirne
2–3 W	3–4 W	15 W
4–5 W	6 W	25 W
6–8 W	9–10 W	40 W
9–12 W	13–14 W	60 W
13–14 W	17 W	75 W
18–19 W	21–22 W	100 W

Leuchtmittel	Beschreibung	Lebensdauer
Glühlampe	Nur 5% der elektrischen Energie werden in Licht umgewandelt. Der Rest geht in Form von Wärme verloren.	ca. 1.000 Stunden
Halogenlampe	Der gewöhnlichen Glühlampe wird Halogen hinzugefügt.	ca. 5.000 Stunden
Energie-sparlampe	Mit einem Fünftel des Stroms erzeugt sie das gleiche Licht wie eine normale Glühlampe, d.h. mehr Licht bei weniger Wärmeverlust.	ca. 5.000–15.000 Stunden
Leuchtdiode (LED)	Eine Leuchtdiode ist ein elektronisches Halbleiter-Bauelement. Sie ist klein, robust und dimmbar.	ca. 100.000 Stunden

Strom sparen in der Küche.



Das richtige Rezept zum Energiesparen in der Küche.



Die Geräte in deiner Küche machen einen nicht unerheblichen Anteil deiner Energiekosten aus. Am besten achtest du bereits bei der Anschaffung auf ihre Energieeffizienz. Aber auch im Alltag kannst du bei so ziemlich jeder Anwendung besonders energiesparend agieren.

Mit diesen Tipps gelingt dir vielleicht nicht jedes Gericht, aber du sparst Energie und Geld:

- Nutze deine Töpfe und Pfannen passend zur **Größe der Herdplatte**, sodass du nicht an ihnen vorbei heizt.
- Ein (passender) **Deckel** reduziert den Stromverbrauch um zwei Drittel. Kartoffeln und Nudeln gelingen auch, wenn du sie nur aufkochen und dann mit geschlossenem Deckel gar ziehen lässt.
- **Umluft ist effizienter** als Ober- und Unterhitze, da du eine um 20°C niedrigere Temperatur einstellen kannst. So verbrauchst du 15 % weniger Energie

und du kannst auf mehreren Etagen gleichzeitig backen oder braten.

- Bei jedem **Öffnen der Ofentür** gehen übrigens 20 % Wärme verloren.
- **Vorheizen** ist in der Regel **nicht nötig**. Und andersherum kannst du Elektroherde auch früher abschalten, um ihre **Restwärme** zu nutzen.

Wenn's schnell gehen muss:

- Zum energiesparenden Erwärmen kleinerer Portionen eignet sich eine **Mikrowelle**.
- Auch beim Wasserkochen lohnt sich bei geringen Mengen ein **Wasserkocher**. Ohnehin solltest du nur so viel Wasser aufkochen, wie du wirklich benötigst.
- **Eierkocher** und **Schnellkochtopf** sind sparsame Helfer, verbrauchen weniger Energie als die größeren Alternativen.

Und für den Abwasch:

- Ein **Geschirrspüler** spart nicht nur Zeit und Nerven, sondern auch bares Geld —

wenn du ihn richtig nutzt, sparst du im Vergleich zum Spülen per Hand 50 % Energie und 30 % Wasser.

- Lade die Maschine immer voll. Nutze das **Energiesparprogramm**, auch wenn das länger dauert. Im Vergleich zum Intensivprogramm mit 70°C sparst du bei 160 Durchläufen jährlich bis zu 100 kWh.

Mit unseren Tipps behältst du immer einen kühlen Kopf. Wenn es ums Energiesparen bei deinen Kühlgeräten geht, ist es alles eine Frage der Einstellung:

- Kühlgeräte, die **falsch aufgestellt** sind, verbrauchen unnötig viel Energie: Hast du ausreichend Platz in deiner Küche, dann stell den Kühlschrank nicht direkt neben den Herd oder direkt in die Sonne. Das kostet sonst bis zu 30 % mehr Energie. Außerdem benötigen die Geräte ausreichend Abstand zur Wand, sodass die Luft an Seiten- und Rückwand ordentlich zirkulieren kann.

- Kühlgeräte, die **zu kalt eingestellt** sind, verbrauchen unnötig viel Energie: Beim Kühlschrank sind 7°C ausreichend, beim Gefrierfach sind -18°C ideal. Schon 2°C kälter kosten 10% mehr Energie.

Diese Tipps lassen niemanden kalt:

- **Jeder Griff zählt:** Je häufiger und länger du deinen Kühlschrank oder Gefrierfach öffnest, desto mehr Kälte entweicht.
- Kalte Platte: Lass warme Speisen **vollständig auskühlen**, bevor du sie in den Kühlschrank stellst. Der gleicht sonst den Temperaturunterschied aus und verbraucht so mehr Energie.
- Das geht auch andersrum: Lass **gefrorene Lebensmittel** im Kühlschrank auftauen; das ist schonender für die Lebensmittel und hält den Kühlschrank extra kühl.

- Frisst Platz und Energie: Klar, im Gefrierfach friert's. Aber bereits eine ein Zentimeter dicke Eisschicht verdoppelt den Stromverbrauch des Geräts. Also: **regelmäßig abtauen**, Lüftungsschlitze freihalten und reinigen.
- Apropos reinigen: **Gummidichtungen** am Türrahmen sollten immer sauber und intakt sein, damit keine Kälte entweicht. Besonders bei älteren Geräten solltest du regelmäßig Dichtungen überprüfen und ggf. erneuern.
- Einfach mal **abschalten:** Bist du länger nicht daheim, z. B. im Urlaub oder auf Dienstreise, dann gönne auch deinem (ausgeräumten) Kühlschrank eine Pause und ziehe den Stecker.

Strom sparen im Home-Office.



Mit diesen Tipps sparst du dir Überstunden.

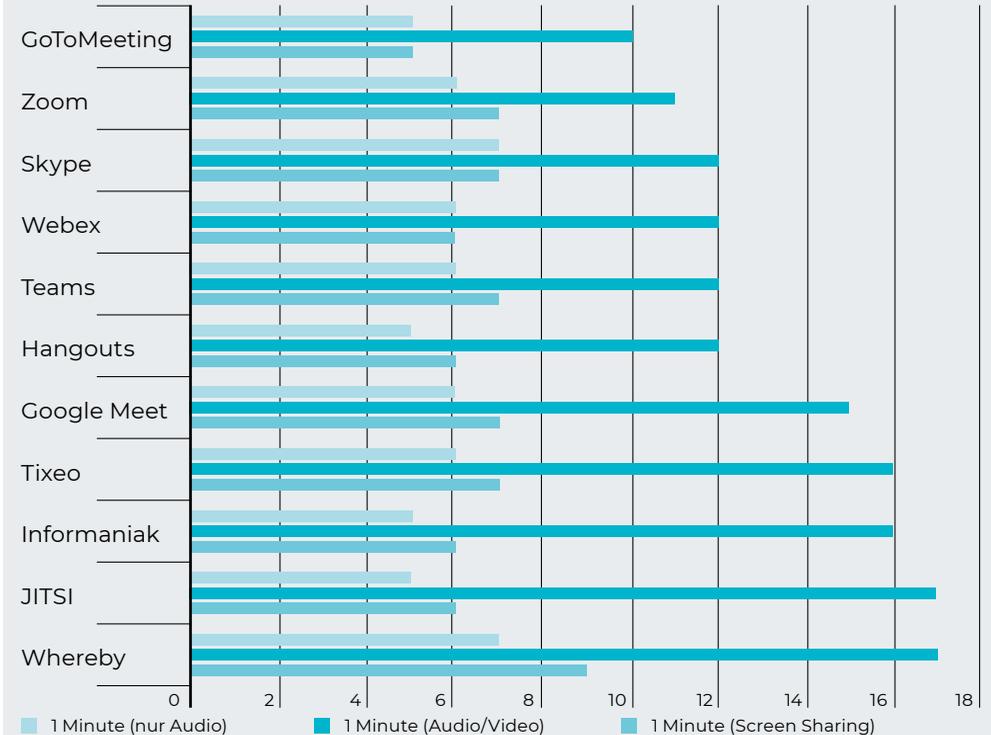
In den vergangenen Jahren wurde das Home-Office für viele Beschäftigte zur Notwendigkeit. Das Arbeiten daheim hat sich in dieser Zeit bewährt, sorgt aber u. a. für höhere Stromkosten. Mit diesen Tipps kannst du dich auf das Wesentliche konzentrieren:

- Nutze einen **Laptop** statt eines Desktop-PCs. Im normalen Betrieb verbrauchen die Geräte bei vergleichbarer Ausstattung 0,03 kWh respektive 0,2 kWh. Das spart bei 8 Arbeitsstunden in einer 5-Tage-Woche fast 7 kWh.
- Und wenn du dann bei einer wohlverdienten Pause noch den **Ruhezustand**

aktivierst, sparst du durchschnittlich bis zu 50 kWh jährlich.

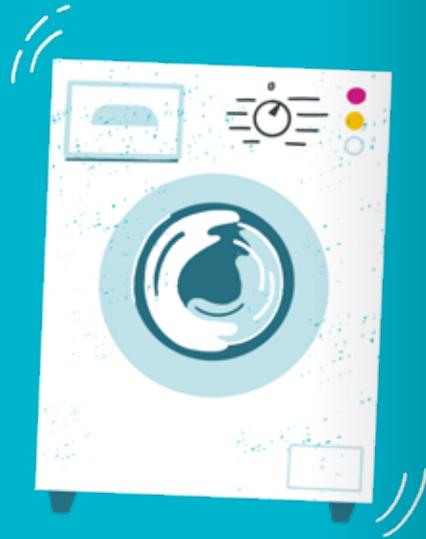
- Schalte zusätzliche **Monitore** bei Nichtnutzung komplett aus, statt sie nur in den Standby-Modus zu versetzen. Auch die 10 Watt Stand-by-Leistung läppern sich und kosten dich 50–60 kWh jährlich.
- Auf die ein oder andere **Videokonferenz mit Kamera kannst du guten Gewissens verzichten**: die sind nämlich besonders energiehungrig, weil deine Geräte bei aktivierter Kamera viel Strom verbrauchen. Lässt du sie ausgeschaltet, sparst du bis zu 50 % Strom.

Stromverbrauch der wichtigsten Videokonferenzanwendungen
(in Milliamperestunden*)



*Ampere ist eine Maßeinheit der elektrischen Ladung, die oft im Zusammenhang mit Batterien und Akkus verwendet wird. Je höher die Werte in der Tabelle, desto mehr belasten die Anwendungen z.B. den Akku deines Laptops.

Strom sparen beim Waschen und Trocknen.



Diese Tipps haben sich gewaschen.

Beim energieeffizienten Wäschewaschen magst du zunächst an deinen Wasserverbrauch denken. Der größere Kostenfaktor ist dabei jedoch der Strom. Im Durchschnitt verbraucht die Waschmaschine fünf Prozent des gesamten Stroms im Haushalt. Dabei ist alles nur eine Frage der (richtigen) Einstellung. Mit unseren Tipps sparst du beim Waschen und Trocknen vielleicht nicht sofort Wäschekörbe voller Geld, aber reduzierst deine Ausgaben, um beim nächsten Schlussverkauf richtig zuzuschlagen.

So sparst du Energie beim Waschen:

- Nutze das Fassungsvermögen von Waschmaschine und Trockner immer optimal aus. Nur eine **volle Beladung** ist voll effizient.
- Ein **Verzicht auf die Vorwäsche** spart gleich mal 20 % Energie. Ist die Wäsche

nur leicht verschmutzt, reicht auch die **Kurzwäsche**.

- Am meisten Energie kostet das **Aufheizen** des Wassers. Wäschst du mit 40°C statt 60°C sparst du 45 % Strom. Das sind bei 100 Wäschen jährlich um die 50 kWh.
- Das **Eco-Programm** dauert länger, spart im Vergleich zum normalen Programm fast die Hälfte der Energie.

So sparst du Energie beim Trocknen:

- Grundsätzlich empfiehlt sich ein **Wäscheständer** statt eines Trockners. Bei 100 Ladungen sparst du zwischen 200 und 400 kWh Strom je nach Trockner. Ein Wärmepumpentrockner verbraucht z. B. auch viel weniger als ein Kondensationstrockner.
- Soll es doch der Trockner sein, dann schleudere die Wäsche vorher auf höchster Stufe. Je geringer die **Restfeuchte**, desto sparsamer das Trocknen.
- Ein Trockner mit **Feuchtigkeitssensor** spart immerhin noch Energie, indem er sich nach dem Erreichen der gewünschten Trockenstufe automatisch abschaltet.

Wasser sparen.



Diese Tipps sind eine saubere Sache.

Der durchschnittliche 4-Personen-Haushalt verbraucht täglich 205 Liter Wasser. Mehr als ein Drittel davon sprudeln aus den Duschköpfen bzw. befüllen die Badewanne. Danach folgen die Toiletten-spülung und auf Rang drei das Wäsche-waschen. Natürlich lässt sich hier nicht einfach der Hahn abdrehen. Aber mit einigen Kniffen gehst nur du baden und nicht auch noch dein Geld.

So behältst du deine Wasserkosten unter Kontrolle:

- Zwar mag es dich entspannen, aber Baden ist weniger effizient als **Duschen**. Fünf Minuten unter der Dusche verbrauchen

im Durchschnitt 50 Liter Wasser, beim Baden sind es dreimal so viel.

- Und auch beim Duschen wirst du noch effizienter sauber: Ein normaler Duschkopf verbraucht zwischen 12 und 18 Liter pro Minute. **Sparduschköpfe** entwickeln den gleichen Wasserdruck bei nur 6 Liter pro Minute. So sparst du Wasserkosten und Heizenergie für die Warmwasserzubereitung.
- Händewaschen geht auch mit kaltem Wasser. **Spareinsätze** am Wasserhahn reduzieren den Wasserdurchfluss.

Einen Sparduschkopf, der den Wasserdurchfluss begrenzt, ohne dass du es bemerkst, kannst du in unserem Kundencenter kaufen.



Richtig heizen.



So vergleichst du deine Kosten:

Heizkosten sind ein wichtiges Thema, das dir keine Sorgen bereiten muss – wenn du dich einmal informierst und deinen Verbrauch kennst. Dann kannst du Maßnahmen ergreifen, deinen Verbrauch senken und Kosten sparen.

Mit dem folgenden Heizspiegel vergleichst du deinen Heizenergieverbrauch mit den Werten ähnlicher Haushalte. Der Heizspiegel gilt für diese Energieträger und Heizsysteme:

- Erdgas
- Fernwärme
- Holzpellets
- Heizöl
- Wärmepumpen

Auf deiner Heizkostenabrechnung wird der **Heizenergieverbrauch** i. d. R. in m^3 , kWh oder Litern angegeben. Für den Vergleich benötigst du eine Angabe in kWh:

1 m^3 Erdgas bzw. 1 Liter Heizöl entspricht jeweils etwa 10 kWh Wärme.

Außerdem benötigst du deine (beheizte) **Wohnfläche**.

Anschließend teilst du den Heizenergieverbrauch (kWh) durch die Wohnfläche (m^2). Für den Vergleich suchst du in der Tabelle die Wohnfläche deines Hauses sowie Energieträger bzw. Heizsystem. In der entsprechenden Zeile siehst du, wie du beim Verbrauch abschneidest.

Heizspiegel für Deutschland 2021

Der durchschnittliche Gasverbrauch im EFH

23.000 kWh

(bei 160 m²)

Kosten p. a. 3.680 €*

Der durchschnittliche Gasverbrauch in
Mietwohnungen

12.000 kWh

(bei 85 m²)

Kosten p. a. 1.920 €*

* bei 0,16 €/kWh Gas

Lebst du in einer Wohnung, benötigst du die Gesamtfläche des Gebäudes für die Berechnung. Diese findest du auf deiner Heizkostenabrechnung.

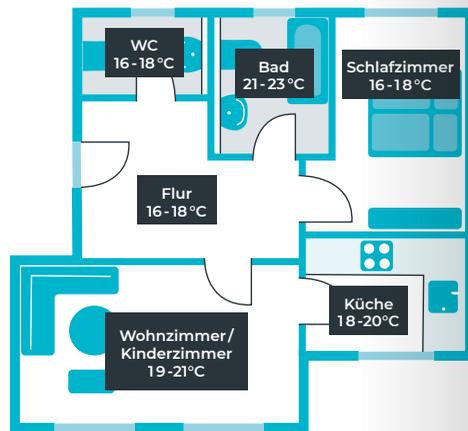
Wohnfläche des Gebäudes in m ²	Energieträger/ Heizsystem	Verbrauch in Kilowattstunden je m ² und Jahr			
		niedrig	mittel	erhöht	zu hoch
 100–250	Erdgas	bis 89	bis 152	bis 234	ab 235
	Heizöl	bis 98	bis 155	bis 232	ab 233
	Fernwärme	bis 78	bis 130	bis 222	ab 223
	Wärmepumpe	bis 25	bis 42	bis 92	ab 93
	Holzpellets	bis 63	bis 127	bis 222	ab 223
 251–500	Erdgas	bis 86	bis 145	bis 224	ab 225
	Heizöl	bis 95	bis 152	bis 228	ab 229
	Fernwärme	bis 74	bis 124	bis 210	ab 211
	Wärmepumpe	bis 25	bis 40	bis 91	ab 92
	Holzpellets	bis 59	bis 119	bis 208	ab 209
 501–1.000	Erdgas	bis 82	bis 137	bis 213	ab 214
	Heizöl	bis 93	bis 149	bis 226	ab 227
	Fernwärme	bis 72	bis 119	bis 199	ab 200
	Wärmepumpe	bis 24	bis 39	bis 89	ab 90
	Holzpellets	bis 59	bis 119	bis 208	ab 209
 über 1.000	Erdgas	bis 80	bis 133	bis 206	ab 207
	Heizöl	bis 91	bis 147	bis 224	ab 225
	Fernwärme	bis 70	bis 116	bis 192	ab 192
	Wärmepumpe	bis 23	bis 39	bis 88	ab 89
	Holzpellets	bis 59	bis 119	bis 208	ab 209

Diese Tipps halten dich warm, aber bringen dein Portmonee nicht ins Schwitzen.

Den größten Anteil der Energiekosten verursacht in privaten Haushalten das Heizen. Hier lässt es sich am einfachsten sparen. Dabei gilt: Eine um 1°C geringere Raumtemperatur spart ca. **6% Heizenergie, bei 2°C sind es ca. 10%**. Das sind bei einem Einfamilienhaus im Durchschnitt bis zu 300 Euro jährlich.

Eine angenehme Raumtemperatur empfindet natürlich jeder anders. In der

Regel gelten 19°C als ideal, im Schlafzimmer dürfen es gern auch nur 16 bis 18°C sein. In kühleren Räumen schläft es sich besser. Zwar verteilt sich die Wärme in den Räumen unterschiedlich. Dennoch sollte die Temperatur an Fenstern, Wänden, Boden und Decke nicht mehr als 3°C von der Raumtemperatur abweichen. Unsere Grafik zeigt dir, wie das in einer beispielhaften Wohnung aussehen könnte:



Eine Überlegung wert:

- 1) **Smart Home Thermostate:** Sie reduzieren die Wärmezufuhr automatisch, wenn du ein Fenster zum Lüften öffnest, abwesend bist oder einfach nachts. Die smarten Thermostate lassen sich programmieren, wärmen die Wohnung bedarfsweise. Das spart 10 bis 30% der Wärmekosten. Ein Einbau lohnt sich auch bei älteren Anlagen.
- 2) **Zirkulationspumpen:** Warmwasser muss nicht den ganzen Tag zirkulieren, morgens und abends bzw. je nach Warmwasserbedarf (z. B. bei Schichtarbeitern) reicht. Das lässt sich mit einer Zeitschaltuhr steuern, spart bis zu 80% Strom für Pumpe und senkt zudem die Wärmekosten, da das warme Wasser nicht permanent in den Rohren zirkuliert und dadurch wieder abkühlt.

Ganz schön clever: die Smarten Heizungsthermostate der SWM

Mit Smarten Heizungsthermostaten lassen sich deine Heizkosten senken ohne Abstriche beim Komfort. Dabei optimierst du dein Heizverhalten bequem vom Sofa aus per Smartphone oder Tablet. Sogar die Installation übernehmen wir für dich.

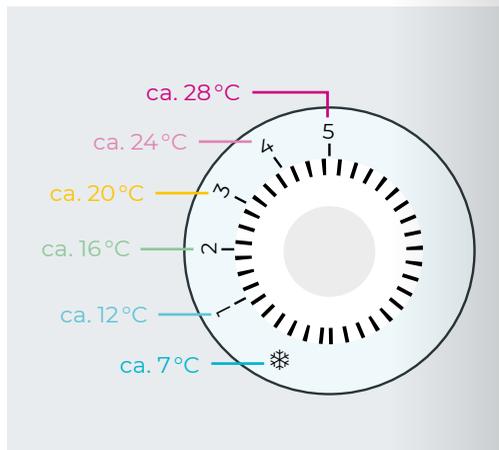
Einzelne Thermostate erhältst du bei uns ab 60 Euro. Für einen kleinen Aufpreis übernehmen von uns geschulte Mitarbeiter Einbau und Installation. Zum Wunschtermin montieren sie die Thermostate an deiner Heizung, verbinden sie mit Router und Internet und unterstützen dich anschließend beim Einrichten der App auf deinem Smartphone oder Tablet.

Weitere Informationen zu Produkten und Preisen findest du unter: www.sw-magdeburg.de/smarthome.

Die wichtigsten Tipps auf einen Blick:

- **Gleichmäßig heizen:** Lass einzelne Räume nicht komplett auskühlen; diese wieder zu erwärmen, dauert nämlich länger und kostet mehr. Dreh die Heizung also runter, aber nicht komplett ab, wenn du nicht da bist.
- **Heizkörper freilassen:** Verstelle die Heizkörper nicht mit Möbeln, verdecke sie nicht mit Vorhängen und nutze sie auch nicht als Wäscheständer. Das kann für bis zu 20% Wärmeverlust sorgen.
- **Türen schließen:** Das hält beheizte Räume warm und verhindert die Bildung von Schimmel.
- **Heizkörper entlüften:** Öffne ab und an das Entlüftungsventil. Das kann deine Energiekosten um bis zu 15% senken.

- **Rollläden und Vorhänge schließen:** Das verringert nachts die Wärmeabgabe durch die Fenster.
- Fenster und Türen **abdichten**, Heizkörpernischen **dämmen**.
- **Thermostate richtig einstellen:** Unsere Grafik zeigt dir, was die verschiedenen Stufen am Thermostat bedeuten.



SWM
ENERGIE
BERATUNG

Umdenkbar. Spar dir Energie.

Wir zeigen euch, wie.

- ✓ wöchentliche, kostenfreie SWM Energieseminare mit Referenten vom Fach
- ✓ Persönliche SWM Energieberatung mit individueller Problemlösung
- ✓ kostenloser Strommessgeräte-Verleih für den Geräte-Check zuhause

sw-magdeburg.de/energieberatung

SWM
MAGDEBURG

Richtig lüften.

Am höchsten sind Wärmeverluste bei Fenstern in Kippstellung.

So wird lediglich im Bereich der Fenster gelüftet; Nischen und Wände kühlen aus.

Diese Tipps lassen dich befreit durchatmen.

Besser geht's mit Stoßlüften: Fenster komplett öffnen und die Dauer je nach Jahreszeit und Außentemperatur variieren — am besten 3–4 Mal täglich.

Als Faustregel gelten ...

Januar, Februar und Dezember	5 Minuten
März und November	10 Minuten
April und September	15 Minuten
Mai und Oktober	20 Minuten
Juni, Juli und August	25 Minuten

Ideal: Beim **Querlüften** öffnest du die Fenster und Zimmertüren und sorgst für einen guten Luftwechsel über mehrere Zimmer. Die Heizkörper unterhalb der geöffneten Fenster drehst du währenddessen ab.

Eine angenehme Raumtemperatur ist auch von der Luftfeuchtigkeit abhängig. Die relative Luftfeuchtigkeit bezeichnet den Wasserdampfgehalt der Luft und wird in Prozent angegeben. Dabei gelten 40 bis 60% als ideal. Die Luftfeuchtigkeit in deiner Wohnung misst du mit einem Hygrometer, das dir obendrein eine zu hohe bzw. zu geringe Luftfeuchtigkeit in Relation zur jeweiligen Raumtemperatur ausweist.

SWM Energie- spartest

Nutzt du unsere Tipps
und gehörst zu den
Energiesparprofis?
Mit diesem Test findest
du es heraus.

Darauf achte ich **gar nicht**: 0 Punkte

Darauf achte ich **manchmal**: 1 Punkt

Darauf achte ich **immer**: 2 Punkte

	Punkte
Wenn ich lüfte, öffne ich die Fenster für ein paar Minuten weit.	
In meiner Wohnung habe ich keine Möbel direkt vor die Heizung platziert.	
Beim Heizen achte ich auf die Raumtemperaturen. Wenn mir kalt ist, ziehe ich mir lieber einen Pullover an, als die Heizung höherzustellen.	
Von Zeit zu Zeit entlüfte ich die Heizung.	
Beim Kauf von neuen Haushaltsgeräten achte ich auf das Energielabel.	
Bei elektrischen Geräten wie TV oder DVD-Player nutze ich eine schaltbare Steckdosenleiste, um sicherzugehen, dass sie wirklich ausgeschaltet sind.	
In meiner Wohnung nutze ich bereits LED-Lampen.	
Wenn ich einen Raum verlasse, schalte ich das Licht aus.	
Ich achte darauf, dass in meinem Kühl- und Gefrierschrank die richtige Temperatur eingestellt ist.	
Ab und zu taue ich meine Kühlgeräte ab.	

	Punkte
Beim Kochen achte ich auf die richtige Größe der Herdplatte und setze einen Deckel auf den Topf.	
Beim Backen heize ich den Backofen nicht vor.	
Für kleine Mengen benutze ich den Wasserkocher und erhitze auch tatsächlich nur so viel Wasser, wie ich gerade brauche.	
Beim Waschen oder Spülen achte ich darauf, dass die Waschmaschine und der Geschirrspüler immer voll beladen sind.	
Ich achte darauf, dass ich meine Wäsche nicht zu heiß wasche. Ein Waschgang bei 30 oder 40°C reicht meistens aus.	
Beim Waschen kann ich auf die Vorwäsche verzichten.	
Anstelle eines Wäschetrockners nutze ich einen Wäscheständer oder eine Leine.	
Duschen, anstatt zu baden, schadet mir nicht.	
Hände wasche ich mit kaltem Wasser.	
Beim Zähneputzen lasse ich das Wasser nicht laufen.	

Fertig? Einfach die Punkte zusammenzählen und nachschauen, wie gut du mit dem Energiesparen vorankommst.

Dein Testergebnis

0–15 Punkte

Das ist schon mal ein Anfang. Das Beste daran: Du hast noch viel Potential, mehr zu sparen. Und die entscheidenden Tipps hältst du bereits in den Händen.

16–30 Punkte

Dir kann so schnell niemand etwas vormachen in puncto Energiesparen. Du weißt genau, wie es geht. Jetzt heißt es: das nächste Level erreichen und ein echter Energiesparprofi werden.

31–40 Punkte

Glückwunsch! Du bist ein Energiesparprofi. Du kennst alle Tipps und Tricks, wenn es ums Energiesparen geht. Nutze dein Wissen und lass deine Freunde davon profitieren.



Quellen und Nachweise zu Fakten gibt's unter: sw-magdeburg.de/energiesparen-faktencheck

Stand: 08.09.2022