

ENERGIESPARTIPPS

- Stromsparen mit Komfort
- Augen auf beim Gerätekauf
- richtig heizen und lüften



**kundenorientiert.
nachhaltig.
effizient.**



**STADTWERKE
LANDSHUT**

Strom
Gas
Wasser

Wärme
Abwasser
Stadtbad

Busse
Parkhäuser

SERVICE-NUMMER 0800 0871 871

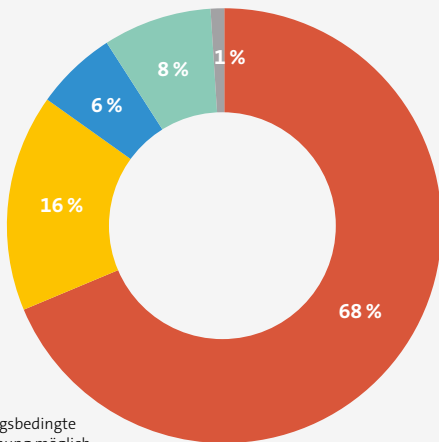
■ www.stadtwerke-landshut.de

ENERGIESPAREN MIT KOMFORT

Die Möglichkeiten, den eigenen Energieverbrauch zu senken, sind zahlreich. Insbesondere bei steigenden Preisen spielt das Thema Energiesparen eine wichtige Rolle. Jeder hat Einfluss auf die Höhe seiner Rechnung. Viele Einsparungen erreichen Sie oft durch einfache Mittel, ohne dabei auf Komfort zu verzichten. Dadurch senken Sie nicht nur den Energiebedarf, sondern schonen auch Umwelt und natürliche Ressourcen.

Der Löwenanteil des Energieverbrauchs deutscher Haushalte entfällt mit 68 Prozent auf das Heizen. Der zweite größere Posten ist die Erzeugung von Warmwasser mit rund 16 Prozent. Auf den Betrieb sonstiger Haushalts- und Elektrogeräte fallen rund acht Prozent. Die geringsten Anteile machten die Prozesswärme, also die hauptsächlich fürs Kochen eingesetzte Energie, mit rund sechs Prozent sowie die Beleuchtung mit rund einem Prozent aus.

ENDENERGIEVERBRAUCH DER HAUSHALTE nach Anwendungsarten



■ Raumwärme
■ Warmwasser
■ Sonstiges Prozesswärme
■ Sonstiger Betrieb von Elektrogeräten
■ Beleuchtung

Quelle: © Statistisches Bundesamt (Destatis), 2025

INHALT

ENERGIESPAREN MIT KOMFORT	2
RICHTIG HEIZEN UND LÜFTEN	4
AUGEN AUF BEIM GERÄTEKAUF	7
KÜHL- UND GEFRIERGERÄTE	8
WASCHEN, WÄSCHETROCKNEN UND SPÜLEN	10
TV, LAPTOPS & CO.	12
KOCHEN	14
BELEUCHTUNG	16
ENERGIEVERBRAUCH DER EINZELNEN GERÄTE SINKT, STROMVERBRAUCH STEIGT	18
EU-ENERGIELABEL	19
HABEN SIE NOCH FRAGEN?	20



Öffnen Sie Fenster kurzzeitig ganz, statt sie länger zu kippen. Das spart Heizenergie.

RICHTIG HEIZEN UND LÜFTEN

Heizen verbraucht mit rund 68 % des gesamten Energieverbrauchs durchschnittlich am meisten Energie im privaten Haushalt.

Mit einfachen, leicht umzusetzenden Tipps genießen Sie eine behagliche Wohlfühlatmosphäre und sparen nebenbei Energie und damit Kosten.

> Tipps zum Heizen & Lüften

- Überheizen Sie Ihre Wohnung nicht. Für eine ein Grad höhere Raumtemperatur fallen etwa 6 % höhere Energiekosten an. Für Wohnräume reicht eine Raumtemperatur von 20 °C. Im Schlafzimmer sorgen 17 °C für einen behaglichen Schlaf.
- Lassen Sie in ungenutzten Räumen die Temperatur tagsüber jedoch nicht unter 15 °C fallen, da die umliegenden Zimmer sonst Wärme abgeben.
- Öffnen Sie Fenster kurzzeitig ganz, statt sie länger zu kippen. Durch dauergekippte Fenster geht besonders im Winter viel Heizenergie verloren.
- Lüften Sie drei bis vier Mal täglich. Schließen Sie dabei die Thermostatventile oder das Raumthermostat der Heizung. Mit einer Lüftungsanlage können Sie unter Umständen Kosten einsparen.
- Schließen Sie bei Dunkelheit Rollläden und Vorhänge, um Wärmeverluste durch die Fenster zu verringern.
- Senken Sie die Raumtemperatur nachts, oder wenn Sie sich nicht im Haus aufhalten. Programmierbare Thermostatventile passen die Temperatur den Bedürfnissen automatisch an.
- Verdecken Sie Heizkörper nicht durch Möbel oder Vorhänge. Sie schlucken bis zu 20 % der Heizwärme.
- Verwenden Sie keine elektrischen Heizlüfter. Diese verbrauchen sehr viel Energie.
- Erneuern Sie poröse Dichtungen an Fenstern und Außentüren.
- Lassen Sie Ihre Heizung regelmäßig warten und entlüften Sie diese bei gluckernenden Geräuschen. Zirkuliert das Wasser nicht mehr richtig, geht Energie verloren.



Schon beim Gerätekauf sollten Sie auf die Energieeffizienzklasse achten.

AUGEN AUF BEIM GERÄTEKAUF

Waschmaschinen, Kühlschränke, immer größere Flachbildfernseher und Laptops sind mittlerweile selbstverständlich und Teil unseres Alltags.

Fast ein Drittel des gesamten Haushaltsstroms verbrauchen alleine die Geräte aus dem Bereich Kochen, Trocknen, Bügeln und sonstige Prozesswärme. Auf dem zweiten Platz folgt der Bereich Kühl- und Gefriergeräte sowie sonstige Prozesskälte mit 23 %. Anschließend kommen die Geräte der Informations- und Kommunikationstechnik wie Fernseher, Laptop und Smartphone (17 %). Darauf folgt die Warmwasserbereitung mit 12 %, die Beleuchtung (8 %), die Heizung (6 %) sowie der Verbrauch mechanischer Haushaltsgeräte (3 %) und die Klimakälte mit 1 %.

Schon die richtige Auswahl eines Neugerätes hat großen Einfluss auf die Höhe des Stromverbrauchs. Über den Energiebedarf vieler neuer elektrischer Geräte geben die Energieeffizienzklassen des EU-Energielabels Auskunft (siehe Seite 19).

> Tipps zum Stromsparen

- Achten Sie schon beim Kauf neuer Elektrogeräte auf deren Energieeffizienzklasse (siehe Seite 19). Denn im Gegensatz zu den einmaligen Kosten eines neuen Geräts belasten hohe Stromkosten die Haushaltskasse auf Dauer.
- Besonders effiziente Gerätegruppen erkennen Sie zudem an den Prüfzeichen „Blauer Engel“ oder „EU Ecolabel“.



Ein zur Haushaltsgröße passender Kühlschrank spart Energie.

KÜHL- UND GEFRIERGERÄTE

Kühl- und Gefriergeräte verbrauchen 23 % des gesamten Stroms im Haushalt, da sie rund um die Uhr laufen. Doch bereits mit einfachen Maßnahmen lässt sich Energie und damit bare Münze sparen.

> Tipps zum Stromsparen

- Kaufen Sie, wenn möglich, eine Gefriertruhe statt eines Gefrierschranks. Eine Truhe verliert beim Öffnen weniger Kälte.
- Besitzen Sie bereits ein separates Gefriergerät, wählen Sie beim Neukauf einen Kühlschrank ohne Eisfach. Dadurch sparen Sie etwa ein Drittel Energie ein.
- Wählen Sie Kühl- Gefrierkombinationen so, dass Sie beide Fächer einzeln öffnen und abtauen können. Das heißt, die Kombination hat zwei voneinander getrennte Kühlkreisläufe.
- Kaufen Sie Geräte ohne Abtauautomatik (No-Frost-Funktion). Diese verbrauchen bis zu 10 bis 30 % weniger Energie als ähnliche Geräte mit Abtauautomatik.
- Wählen Sie eine angepasste Gerätegröße. Pro Person reichen etwa 50 Liter Nutzinhalt aus. Für Ein- bis Zweipersonenhaushalte sind Unter-tischkühlschränke (Höhe 85 cm) oft groß genug.
- Beachten Sie Aufstellungsort und Umgebungstemperatur von Kühl- und Gefriergeräten. Am besten stellen Sie diese nicht neben wärmeabstrahlenden Geräten auf.
- Halten Sie die Lüftungsgitter für die Abwärme frei und sauber, um einen Wärmestau zu vermeiden. Ein Wärmestau erhöht den Stromverbrauch.
- Ersetzen Sie marode Dichtungen und reinigen Sie diese regelmäßig. Gut schließende Türen sparen Energie.
- Die richtige Temperatur im Kühl- und Gefrierschrank hilft sparen. Lebensmittel kühlen Sie am besten bei 7 °C. Für die Gefriertruhe reicht eine Temperatur von -18 °C. Im Winter reicht eine niedrigere Kühlstufe als im Sommer.
- Tauen Sie das Gefrierfach regelmäßig ab. Reifbildung verringert die Kühlleistung und erhöht den Stromverbrauch.



WASCHEN, WÄSCHETROCKNEN UND SPÜLEN

Waschmaschinen, Wäschetrockner und Spülmaschinen erleichtern uns den Alltag, können jedoch auch große Stromfresser sein. Ohne auf Komfort zu verzichten, lässt sich auch in diesem Bereich Energie sparen.

> Tipps zum Stromsparen

- Waschen und spülen Sie nur, wenn die Waschmaschine oder der Geschirrspüler voll ist. Schalten Sie auf das Sparprogramm. Nur ab und an sollten Sie die Maschinen auf einer höheren Temperatur (60 °C) laufen lassen, um Keime zu beseitigen.
- Spülen und waschen Sie nur bei sehr starker Verschmutzung des Geschirrs bzw. der Wäsche vor.
- Bei energieeffizienten Wasserbereitungssystemen und kurzen Leitungswegen lohnt es sich, die Waschmaschine an einen Warmwasseranschluss anzuschließen. Schließen Sie Ihre Spülmaschine an das Warmwasser an, spart das bis zu 30 % Energie.
- Waschen Sie Wäsche bei 30 °C statt bei 40 °C, können Sie bereits bis zu 40 % Energie sparen. Waschen Sie Wäsche bei 40 °C statt bei 60 °C, können Sie bis zu 45 % Energie sparen.
- Um Strom zu sparen, schleudern Sie die Wäsche vor dem Trocknen gut und nutzen Sie das Fassungsvermögen Ihres Wäschetrockners aus. Wärmepumpentrockner sind effizienter als herkömmliche Trockner. Das Trocknen auf der Wäscheleine verbraucht gar keinen Strom.
- Stellen Sie Wäschetrockner, wenn möglich, in gut belüfteten Räumen auf oder sorgen Sie für einen Außenanschluss um einen Wärmestau zu vermeiden. Ein Wärmestau erhöht den Stromverbrauch.
- Vermeiden Sie zu lange Trocknungszeiten bei Zeitsteuerung und sparen Sie Energie. Bei „bügelfeucht“ getrockneter Wäsche sparen Sie sich zudem später das Anfeuchten.
- Reinigen Sie regelmäßig alle Siebe, um ein Ansteigen des Stromverbrauchs zu verhindern.
- Viele Waschmaschinen, Trockner und Spülmaschinen verbrauchen auch noch Energie, wenn der Wasch-/Trockengang fertig ist. Schalten Sie die Geräte über den Ein-/Ausschalter daher ganz ab.



Tablets verbrauchen weniger Energie als fest installierte PCs.

TV, LAPTOPS & CO.

Große Flachbildfernseher, Laptops und Smartphones: Im Bereich Büro- und Unterhaltungselektronik sind in den vergangenen Jahren viele neue Geräte in den Alltag gekommen. Rund 17 % des Stroms im Haushalt verbrauchen Geräte der Informations- und Kommunikationstechnik durchschnittlich.

Mit einfachen Tipps ist Energiesparen auch in diesem Bereich möglich.

> Tipps zum Stromsparen

- Wenn Sie einen neuen Rechner benötigen, überlegen Sie, welches Gerät am geeignetsten für den Nutzungszweck ist. Laptops verbrauchen weniger Energie als PCs; Tablets und Smartphones sogar noch weniger.
- Bei nur kurzen Arbeitspausen versetzen Sie Rechner & Co. am besten in den stromsparenden Ruhezustand.
- Verwenden Sie für Drucker, Scanner und Kopierer ein Multifunktionsgerät, um Energie zu sparen.
- Der parallele Betrieb verschiedener Unterhaltungsgeräte verbraucht mehr Energie. Schalten Sie die entsprechenden Geräte vorzugsweise nur dann ein, wenn Sie diese wirklich nutzen.
- Schalten Sie Geräte, die Sie längere Zeit nicht nutzen ganz aus oder ziehen Sie den Netzstecker. So vermeiden Sie den Energieverbrauch im Stand-By-Betrieb. Schließen Sie Geräte möglichst an eine Schalter-Steckerleiste an, um sie mit einem Knopfdruck zu aktivieren bzw. deaktivieren. Denken Sie auch an Ladestationen für Smartphones, Drucker oder andere Geräte, die in die Steckdose eingesteckt Strom verbrauchen, auch wenn sie nicht genutzt werden.
- Achten Sie beim Kauf von Geräten, die nicht abgeschaltet werden können, auf einen sparsamen Stand-by-Modus.
- Überprüfen Sie die Voreinstellungen Ihres TV-Geräts zu Kontrast und Helligkeit. Sind diese Werte zu hoch eingestellt, entstehen unnötige Stromkosten.
- Achten Sie beim Kauf auf die Technologie des Fernsehers. Technologien wie LED, LCD, OLED und Plasma haben unterschiedlich hohe Stromverbräuche. So verbraucht ein LED-Fernseher rund 30 % weniger Strom als ein LCD-Fernseher.



Schalten Sie den Herd rechtzeitig auf eine niedrigere Temperatur.

KOCHEN

Ein Gasherd verbraucht grundsätzlich weniger Energie als ein Elektroherd. Doch auch mit einem Elektroherd lässt sich viel Energie einsparen, Geschmack und Lebensmittel bleiben erhalten.

> Tipps zum Stromsparen

- Bei Herdplatten mit vorgegebenen Kochzonen, lohnt es sich den Topf immer passend zur Herdplattengröße auszuwählen, um die Wärme optimal zu nutzen.
- Verwenden Sie beim Kochen den passenden Deckel. Ohne Deckel fällt die dreifache Energiemenge an.
- Schalten Sie rechtzeitig auf eine niedrigere Temperatur, um Energie zu sparen.
- Öffnen Sie während des Garens nicht unnötig den Kochtopf bzw. die Backofentür.
- Ab einer Garzeit von 20 Minuten sollten Sie einen Schnellkochtopf einsetzen. Das spart etwa die Hälfte der Kochzeit und bis zu 50 % Energie.
- Heizen Sie den Backofen nicht unnötig lange vor oder verwenden Sie Umluft.
- Nutzen Sie die Nachwärme des Ofens und schalten Sie diesen, wenn möglich, vor Ende der Garzeit ab.
- Mit der Umluftfunktion des Backofens können Sie auf mehreren Ebenen gleichzeitig backen bzw. garen. Durch die bessere Wärmeübertragung reichen niedrigere Temperaturen aus und Sie sparen bis zu 40 % Energie.
- Verwenden Sie Kaffeemaschinen, Eierkocher und Toaster, da diese energiesparender sind als der Herd.
- Tauen Sie gefrorene Lebensmittel im Kühlschrank auf und nicht in erhitzten Töpfen oder Pfannen.



Sparlampen verbrauchen weniger Energie und sind dadurch umweltfreundlicher.

BELEUCHTUNG

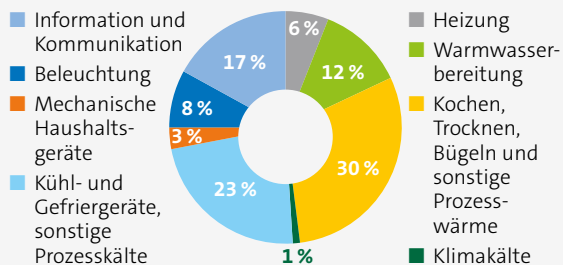
Um die Umwelt zu schonen, wurden in den vergangenen Jahren Glühlampen schrittweise vom Markt genommen. (Die noch vorhandenen Leuchtmittel dürfen allerdings noch genutzt werden.)

8 % des verbrauchten Haushaltsstroms entfallen auf die Beleuchtung. Mit den richtigen Leuchtmitteln und Tipps ist es ganz einfach, Energie zu sparen, ohne auf Behaglichkeit und Komfort zu verzichten.

> Tipps zum Stromsparen

- Achten Sie beim Kauf von neuen Leuchtmitteln auf deren Energieeffizienz (siehe Seite 19).
- Reduzieren Sie, wenn möglich, die Anzahl der eingeschalteten Lampen.
- Verwenden Sie eine geringe Allgemeinbeleuchtung bzw. eine direkte Arbeitsplatzbeleuchtung.
- Verwenden Sie helle Farben für Wände, Decken und Fußböden, um den Raum von vornherein zu erhellen. Dadurch benötigen Sie gegebenenfalls weniger elektrisches Licht.
- Reinigen Sie regelmäßig alle Lichtquellen und Leuchten, um die volle Leuchtkraft auszunutzen.
- Installieren Sie Bewegungsmelder mit geringem Stromverbrauch in Durchlaufbereichen wie beispielsweise dem Flur.
- Vermeiden Sie verbrauchsintensive Deckenfluter.
- Achten Sie beim Kauf neuer Leuchtmittel auf die Lichtfarbe. Diese wird in Kelvin gemessen. Warme Lichtfarben (2000 – 3300 Kelvin) sind für Wohnräume geeignet. Das typische Bürolicht liegt zwischen 3300 – 5300 Kelvin.
- LEDs sind effizienter und langlebiger als Energiesparlampen und verbrauchen bis zu 40 % weniger Energie. Außerdem ist die Lebensdauer von LEDs im Vergleich zu Energiesparlampen ca. dreimal so lange.

AUFTEILUNG DES STROMVERBRAUCHS der privaten Haushalte nach Anwendungsbereichen



Quelle: BDEW, AG Energiebilanzen, Stand 02/2021

ENERGIEVERBRAUCH DER EINZELNEN GERÄTE SINKT, STROMVERBRAUCH STEIGT

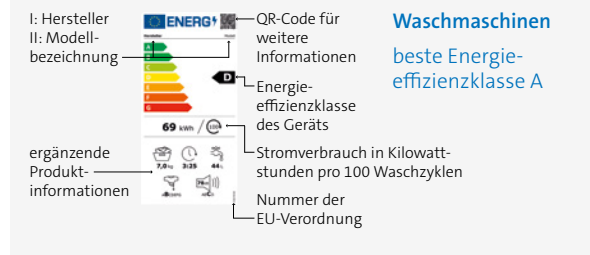
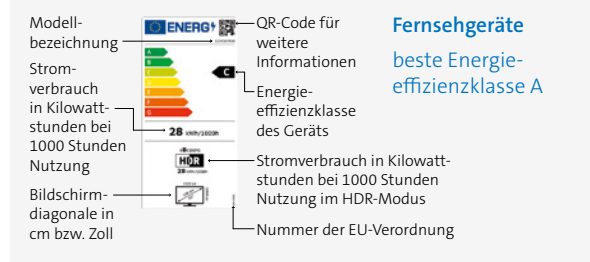
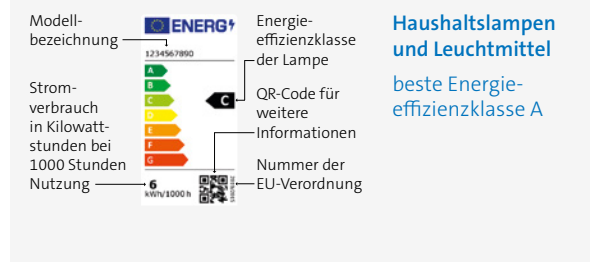
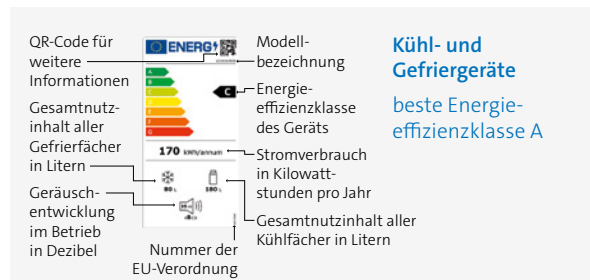
In den vergangenen Jahren wurde die Energieeffizienz vieler Haushaltsgeräte gesteigert. In verschiedenen Statistiken zeigt sich dennoch, dass viele Haushalte immer mehr Strom benötigen. Diese beiden Tatsachen sind nur auf den ersten Blick widersprüchlich.

Zum einen stieg die Anzahl der Geräte im durchschnittlichen Haushalt, zum anderen hat sich die tägliche Nutzungsdauer der Geräte erhöht. Insbesondere Fernseher, aber auch Laptops und Spielekonsolen wurden größer oder leistungsfähiger und verbrauchen damit mehr Strom. Zudem sind viele Geräte parallel im Einsatz: Vor dem Fernseher noch kurz die neuesten E-Mails abrufen oder im Internet surfen, ist bei vielen Gewohnheit.

Ein wichtiger Schritt, um Energie einzusparen und damit eine lebenswerte Umwelt für die nachfolgende Generationen zu erhalten, ist daher das eigene Konsum- und Nutzungsverhalten zu hinterfragen. Dabei geht es keinesfalls um Verzicht, sondern vielmehr um eine bewusste Optimierung des eigenen Verbrauchs.

EU-ENERGIELABEL

Das EU-Energielabel zeigt europaweit, wie energieeffizient ein Gerät ist. Die Energieeffizienzklassen reichen von A (beste) bis G (schlechteste).



HABEN SIE NOCH FRAGEN?

Wenn Sie sich zum Beispiel ein Strommessgerät von den Stadtwerken Landshut ausleihen möchten, um Stromfresser zu entlarven, oder wenn Sie eine tiefergehende Beratung wünschen, wenden Sie sich bitte an die:

Energieberatung der Stadtwerke Landshut

unter Telefon 0871 1436-2059 oder

E-Mail energieberatung@stadtwerke-landshut.de

Weiterführende Tipps zum Thema Energiesparen finden Sie auch im Internet:

www.dena.de

www.umweltbundesamt.de

www.ganz-einfach-energiesparen.de

www.bfee-online.de

www.energiewechsel.de



STADTWERKE
LANDSHUT

KUNDENZENTRUM

Altstadt 74

84028 Landshut

SERVICEZEITEN

Montag bis Freitag 9 bis 18 Uhr

Samstag 9 bis 13 Uhr

SERVICE-NUMMER

(kostenfrei aus dem dt. Festnetz,
Abweichungen im Mobilfunknetz möglich)

0800 0871 871

E-MAIL

info@stadtwerke-landshut.de

ANFAHRT PER BUS

 Altstadt

 Ländtorplatz

PARKEN

 Parkhaus Zentrum

INTERNET

www.stadtwerke-landshut.de

FOLGEN SIE UNS

