



Energiespartipps für Ihr Zuhause

Mitmachen & Energie sparen!

Neue Energie. Für unsere Zukunft.



**STADTWERKE
STUTT GART**



↑
**Wirkungsvolle
Energiespartipps
als Video**

Stadtwerke Stuttgart

Volle Kraft für ein nachhaltiges Stuttgart



Stuttgart will 2035 klimaneutral werden. Bei diesem Ziel spielt die Stadtwerke Stuttgart-Gruppe eine Hauptrolle. Wir sind Motor der Energiewende und setzen uns mit voller Kraft für ein lebenswertes Stuttgart ein. Dabei konzentrieren wir uns auf die Strom-, Wärme und Verkehrswende in der Landeshauptstadt: Ökostrom aus Solar- und Windenergie, Wärme aus erneuerbaren Quellen und Dienstleistungen rund um Energieeffizienz. Wir bleiben technologieoffen und erproben Innovationen wie Wasserstoff. Beim Ausbau von Ladeinfrastruktur sind wir führend mit dabei. Mit der passenden Energieinfrastruktur schafft unser Tochterunternehmen Stuttgart Netze die Voraussetzungen für die Stuttgarter Energiewende.

Dieser Flyer enthält Tipps, wie Sie im Alltag die Energiewende durch clevere Maßnahmen mitgestalten können. Das gezielte Sparen von Energie vermeidet CO₂, entlastet die Energienetze und senkt spürbar Ihre Energiekosten. Denn jede Kilowattstunde Energie die nicht benötigt wird, muss auch nicht erzeugt werden!

Vergleichen, Potenzial erkennen, Sparen

Es gibt viele Gründe, Strom zu sparen: Sie entlasten Ihr Konto, schützen das Klima und müssen dabei nicht auf Komfort verzichten. Bevor Sie jedoch mit dem Stromsparen beginnen, sollten Sie sich die Frage beantworten: „Wie hoch ist eigentlich mein Stromverbrauch und wie hoch ist er im Vergleich zu anderen Haushalten?“

1. Nehmen Sie Ihre Stromrechnung zur Hand.
Dort finden Sie ihren jährlichen Stromverbrauch.
2. Suchen Sie sich & Ihren Verbrauch in der unten stehenden Tabelle.
3. Vergleichen Sie diesen Wert auf ihrer Stromrechnung mit den Angaben im Stromspegel.

Verbrauch in Kilowattstunden (kWh) pro Jahr

Gebäudeart	Warmwasser	Personen im Haushalt	GERING > > > SEHR HOCH						
			A	B	C	D	E	F	G
 HAUS	 ohne Strom		bis 1.300	bis 1.600	bis 2.000	bis 2.500	bis 3.200	bis 4.100	über 4.100
			bis 2.000	bis 2.400	bis 2.800	bis 3.000	bis 3.500	bis 4.200	über 4.200
			bis 2.500	bis 3.000	bis 3.400	bis 3.700	bis 4.200	bis 5.000	über 5.000
			bis 2.700	bis 3.300	bis 3.700	bis 4.000	bis 4.700	bis 5.800	über 5.800
	 mit Strom		bis 3.200	bis 4.000	bis 4.500	bis 5.000	bis 6.000	bis 7.500	über 7.500
			bis 1.500	bis 1.900	bis 2.300	bis 2.900	bis 3.500	bis 5.000	über 5.000
			bis 2.400	bis 3.000	bis 3.400	bis 3.800	bis 4.500	bis 6.000	über 6.000
			bis 3.000	bis 3.500	bis 4.000	bis 4.800	bis 5.600	bis 7.000	über 7.000
 WOHNUNG	 ohne Strom		bis 800	bis 1.000	bis 1.200	bis 1.500	bis 1.600	bis 2.000	über 2.000
			bis 1.200	bis 1.500	bis 1.800	bis 2.100	bis 2.500	bis 3.000	über 3.000
			bis 1.500	bis 1.900	bis 2.200	bis 2.600	bis 3.000	bis 3.700	über 3.700
			bis 1.700	bis 2.000	bis 2.500	bis 2.900	bis 3.500	bis 4.100	über 4.100
	 mit Strom		bis 1.700	bis 2.300	bis 2.800	bis 3.500	bis 4.200	bis 5.500	über 5.500
			bis 1.000	bis 1.400	bis 1.600	bis 2.000	bis 2.200	bis 2.800	über 2.800
			bis 1.800	bis 2.300	bis 2.600	bis 3.000	bis 3.500	bis 4.000	über 4.000
			bis 2.500	bis 3.000	bis 3.500	bis 4.000	bis 4.500	bis 5.500	über 5.500

A = gering B = niedrig C/D = mittel E/F = hoch G = sehr hoch

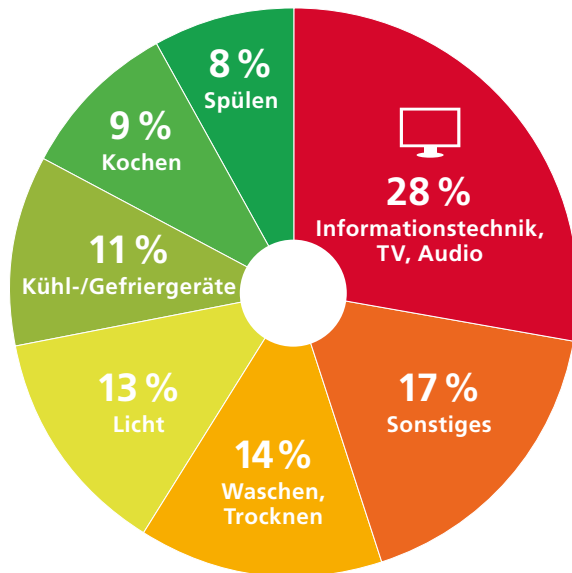
Quelle: Stromspegel Deutschland / Grafik: Anette C. Weber

Verbrauch analysieren & Stromsparen

Wie setzt sich Ihr Stromverbrauch zusammen?

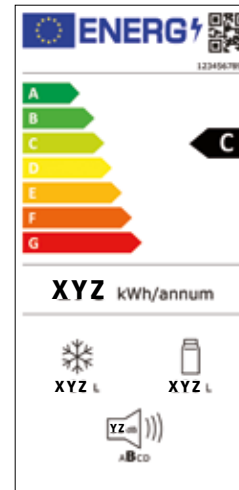
Ein Drei-Personen-Haushalt im Mehrfamilienhaus verbraucht jährlich im Schnitt 3.000 Kilowattstunden Strom. Wie sich der Stromverbrauch zusammensetzt, können Sie dem Kuchendiagramm (Grafik siehe unten) entnehmen. Um Energiesparpotenziale zu erkennen und zu nutzen, zahlt sich der Blick auf die Effizienzklasse und der Einsatz von verbrauchsarmen Geräten aus.

Stromverbrauch im Privathaushalt



Die Energieeffizienzklasse von A bis G

Die Energieeffizienzklasse ist eine europaweit vorgeschriebene Verbraucherinformation, die Geräte nach ihrem Energieverbrauch in Klassen einteilt, um sie vergleichbar zu machen.



QR-CODE

für Geräte-Details in EU-Datenbank

HERSTELLER

MODELLBEZEICHNUNG

ENERGIEEFFIZIENZKLASSE

NEU: Von A (Beste) bis G (Schlechteste)

STROMVERBRAUCH

in Kilowattstunden pro Jahr

ERGÄNZENDE

PRODUKTINFORMATIONEN

Fassungsvermögen des Gefrier-/Kühlteils in Litern und Lautstärke in Dezibel (NEU: mit Bewertung) in EU-Datenbank

NUMMER DER

EU-VERORDNUNG

Wichtige Hinweise:

- ✓ Seit März 2021 gelten in Europa neue Energieklassen u. A. für Waschmaschinen, Kühl- & Gefriergeräte.
- ✓ Seit dem 1.9.2021 gilt das neue Energielabel auch für Leuchtmittel.
- ✓ Die Label von Trocknern & Backöfen werden ab 2024 – von Heizungen voraussichtlich ab 2026 – umgestellt.

Von 2011 bis 2021 war „A+++“ die sparsamste Energieeffizienzklasse. Bei Kühl- und Gefriergeräten, Waschmaschinen und Geschirrspülern durften sogar nur noch Geräte mit den Klassen „A+“ bis „A+++“ neu in den Handel gebracht werden. **Dies hat sich jetzt geändert und „A“ ist die sparsamste Energieklasse.** Achten Sie daher beim Kauf auf die angegebene Energieeffizienzklasse. Diese Geräte haben zwar etwas höhere Anschaffungskosten, sparen aber langfristig viel Energie und schonen so Ihren Geldbeutel.



Computer, Tablets & Co

Nutzen Sie die Energiesparfunktion – das reduziert deutlich den Stromverbrauch

- ✓ Generell gilt: Netbooks und Laptops benötigen weniger Strom als PCs
- ✓ Geräte mit kleineren Bildschirmen verbrauchen weniger



BIS ZU **50 % EINSARPOTENTIAL**

Wer Daten spart – spart auch Strom

- ✓ Streamen, Surfen oder Mails verschicken beansprucht Energie in sogenannten Rechenzentren. Diese Energie belastet nicht direkt Ihren Geldbeutel, hat jedoch große Auswirkungen auf den globalen Energiebedarf
- ✓ Streaming-Qualität verringern
- ✓ Regelmäßig das Mailpostfach leeren oder analoges Fernsehen statt Streaming



BIS ZU **50 % EINSARPOTENTIAL**

Schalten Sie Geräte im Stand-By-Modus komplett aus

Manche Fernseher, HiFi-Anlagen, Spielkonsolen etc. sind im Stand-by-Modus wahre Stromfresser – auch wenn sie keinen Ton von sich geben. Sie können die Geräte z. B. mit einer schaltbaren Stecker-Leiste ganz ausschalten.



BIS ZU **50 % EINSARPOTENTIAL**



Küchen-Kleingeräte

Benutzen Sie Toaster, Wasserkocher & Co.

- ✓ Kleine Kochtätigkeiten benötigen keinen Herd oder Backofen
- ✓ Brötchen auf dem Toaster statt im Ofen aufbacken, spart bis zu 70 % Energie, Wasser vor dem Kochen in einem Wasserkocher aufheizen, spart bis zu 40 % Energie
- ✓ Kleine Gerichte mit kurzer Garzeit lassen sich energiesparend in der Mikrowelle zubereiten – hierfür reichen schon 600 Watt Energie aus, auch bei Tiefkühlwaren



BIS ZU **70 % EINSARPOTENTIAL**



Kühl- & Gefrierschrank

Neue Kühlgeräte sparen Strom und Geld

- ✓ Achten Sie auf die Energieeffizienzklasse
- ✓ Die richtige Größe ist entscheidend – nicht genutzter Raum verbraucht Energie

Achten Sie auf die richtige Temperatur

- ✓ Sechs bis acht Grad im Kühlschrank
- ✓ Minus 18 Grad in der Tiefkühltruhe
- ✓ Drei Grad kälter als benötigt, bedeuten einen um 10 % erhöhten Stromverbrauch
- ✓ Je kühler die Umgebungstemperatur, desto geringer der Stromverbrauch
- ✓ Kühlschrank keiner direkten Sonneneinstrahlung oder Hitze aussetzen, möglichst weit von anderen Geräten wie Ofen oder Heizung platzieren



Tauen Sie Ihren Gefrierschrank regelmäßig ab

- ✓ Wenige Zentimeter Eis erhöhen den Stromverbrauch
- ✓ Langes Öffnen vermeiden
- ✓ Defekte Dichtgummis austauschen



BIS ZU **30 % EINSARPOTENTIAL**



Nur abgekühlte Lebensmittel in den Kühlschrank oder Gefrierschrank

- ✓ Lauwarme Gerichte geben ihre Wärme direkt ins Innere des Kühlschranks ab – der Kühlschrank verbraucht dadurch etwa 20 % mehr Strom
- ✓ Gefrorene Speisen auch im Kühlschrank auftauen, so kühlt sich der Kühlschrank selbst



BIS ZU **50 % EINSARPOTENTIAL**



Kochen & Backen

Das Lieblingsgericht von Küchen-Geräten: Strom aus der Steckdose



Topfdeckel aus Glas benutzen um häufiges Öffnen zu vermeiden



Beim Backen die Umlufthitze nutzen und auf Vorheizen verzichten



Restwärme nutzen – den Ofen und die Herdplatte schon vor dem Beenden des Kochens oder Backens ausschalten – auch die Restwärme kann genügen um einen Kuchen oder ein Gericht zu vollenden



BIS ZU **50 % EINSARPOTENTIAL**



Geschirrspüler

Waschen Sie das Geschirr in der Maschine



Geschirrspülmaschine erledigt das Spülen günstig und hygienisch



Wenn Sie das Geschirr von Hand waschen, benötigen Sie für die gleiche Menge ca. zweimal so viel Strom und viermal so viel Wasser



Spülmaschinen nur vollgefüllt betreiben, halbe Ladungen verbrauchen zu viel Strom und Wasser – damit sparen Sie bis zu 20 % der Stromkosten der Spülmaschine



BIS ZU **75 % WASSERERSARNIS**



BIS ZU **45 % STROMERSARNIS**



Waschmaschine & Trockner

Setzen Sie Waschmaschine & Trockner richtig ein

- ✓ Kochwäsche ist mit modernen Waschmitteln nicht nötig
- ✓ Befüllen Sie die Trommel immer komplett
- ✓ Dasselbe gilt auch für den Trockner, dennoch gilt empfohlene Höchstmenge nicht zu überschreiten
- ✓ Die Trocknernutzung reduzieren indem man im Sommer auf der Leine trocknet – das spart Energie und schont die Kleidung
- ✓ Vorwasch- und Schongänge sind nicht nötig für saubere Kleidung



BIS ZU **80 % EINSPARPOTENTIAL**



Wassersparen

Kaufen Sie einen Sparduschkopf

Die Dusche ist einer der größten Energieverbraucher im Haushalt. Hier kann jeder mit kleinen Änderungen viel zur Energiewende beitragen.

- ✓ Einsatz eines Sparduschkopfes
- ✓ Strahlregler können die Durchflussmenge kontrollieren

Außerdem: Jede Minute verbraucht man beim Duschen zwischen zehn und 20 Liter Wasser und fast eine Kilowattstunde Energie. Wer also seine Duschzeit verkürzt, der spart sich einiges an Kosten und schont die Umwelt.



BIS ZU **50 % EINSPARPOTENTIAL**
BEI WASSER UND ENERGIE



Heizen & Lüften

Stoßlüften – anstatt Fenster zu kippen

Optimal ist es, mehrmals am Tag für ca. zehn Minuten quer- oder stoßzulüften. Diese Maßnahme ist besonders im Winter wichtig, sonst droht Schimmelgefahr. Kippen Sie die Fenster nicht. Der Luftaustausch ist unzureichend und im Ergebnis verschwenden Sie nur Heizwärme.

Heizen Sie richtig

- ✓ Achten Sie auf die richtige Raumtemperatur in den unterschiedlichen Räumen
- ✓ Senken Sie die Raumtemperatur bei längerer Abwesenheit in der Wohnung ab
- ✓ Schließen Sie nachts Rollläden, Fensterläden und Vorhänge
- ✓ Heizkörper sollten frei zugänglich sein – Möbelstücke, lange Vorhänge und Verkleidungen lassen den Heizenergiebedarf um bis zu 20% steigen



BIS ZU **50 % EINSPARPOTENTIAL**



Heizungspumpentausch

Wechseln Sie Ihre alte Heizungspumpe aus

Bei einer Zentralheizung ist die Pumpe dafür zuständig, dass jeder Heizkörper im Haus mit warmem Wasser versorgt wird. Dass diese Pumpe einer der größten Energieverschwender sein kann, ist vielen Eigenheimbesitzern nicht klar: **Eine alte, unregelmäßige Heizungspumpe verbraucht Strom für 170 bis 230 Euro pro Jahr, während eine Hocheffizienzpumpe drei bis zehn Euro Strom pro Jahr benötigt!**

Weitere Informationen

Möchten Sie Ihr Haus sanieren,
die Strom- und Wärmeversorgung erneuern?



Wie man gleich von Anfang an die Energiewende mitdenken kann, erklärt das Energiesparprogramm der Stadt Stuttgart. Das Expertenteam vom **Energieberatungszentrum Stuttgart (EBZ)** berät Sie kostenfrei und unabhängig bis zum abgabefähigen Förderantrag.



Mehr
Informationen
zum EBZ



Bundesverband der Energie- und Klimaschutzagenturen

→ www.energieagenturen.de

BDEW Bundesverband der Energie- und Wasserwirtschaft e.V.

→ www.bdew.de

Deutscher Mieterbund

→ www.mieterbund.de

Energieberatungszentrum Stuttgart e.V.

→ www.ebz-stuttgart.de

Deutsche Energie-Agentur

→ www.stromeffizienz.de

HEA-Fachgemeinschaft für effiziente Energieanwendung e.V.

→ www.hea.de

Landeshauptstadt Stuttgart – Amt für Umweltschutz

→ www.stuttgart.de/energie

Ministerium für Umwelt, Klima u. Energiewirtschaft B.-W.

→ www.um.baden-wuerttemberg.de/de/energie/

Öko-Institut e.V.

→ www.oeko.de

Verband kommunaler Unternehmen e.V.

→ www.vku.de

Verbraucherzentrale Energieberatung

→ www.verbraucherzentrale-energieberatung.de

Energie von Ihren Stadtwerken

Fair & mit klaren Vorteilen

- ✓ 100 % Ökostrom und umweltfreundliches Biogas
- ✓ Attraktive Preise ohne versteckte Kosten
- ✓ Starker Kundenservice und gute Beratung
- ✓ Keine Erst- oder Mindestvertragslaufzeit



www.stadtwerke-stuttgart.de

kundencenter@stadtwerke-stuttgart.de

0711 / 8912-3333



Weitere
Informationen



Impressum:

Stadtwerke Stuttgart Vertriebsgesellschaft mbH

Kesselstraße 21–23 | 70327 Stuttgart | stadtwerke-stuttgart.de

Fotos: Worawut/stock.adobe.dom; Anna Denisova/photocase.de

Gestaltung: Anette C. Weber | Auflage 05.2026