



Eine kostenlose Energiesparberatung
für Haushalte mit geringem Einkommen:

Der Stromspar-Check

Ein Verbundprojekt von:



ea[®]
Bundesverband der
Energie- und Klimaschutzagenturen
Deutschlands e.V.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit
und Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Was ist der Stromspar-Check?

Der Stromspar-Check ist eine kostenlose Energiesparberatung für Menschen mit geringem Einkommen. Dabei wird das Einsparpotential des Haushalts errechnet. Individuelle Verbrauchertipps als auch kostenlose Energie- und Wassersparartikel (z. B. LED, Sparduschkopf) helfen dem Haushalt, sofort und langfristig seine Energiekosten zu senken. Zudem sorgen wichtige Tipps zum Heizen für ein gesundes Raumklima.

Wie funktioniert eine Beratung?

- ✓ Termin ausmachen.
- ✓ Energiesparberater kommen in den Haushalt. Energieverbrauch wird gemessen. Der Haushalt erhält erste Einspartipps.
- ✓ Ein paar Tage später: der Haushalt bekommt seinen persönlichen Einsparbericht und kostenlose Soforthilfen.
- ✓ Ist ein Hausbesuch gerade nicht möglich? Kein Problem! Der Stromspar-Check berät auch am Telefon oder online.

Potenzielle Einsparungen pro Haushalt

(Durchschnitt pro Jahr über die letzten 6 Jahre)



120–200 Euro



837 kWh



289 kg CO₂

(Abhängig von Verbrauch, Soforthilfen, Strompreis, Transferleistung, etc.)

Wer kann teilnehmen?

Alle Menschen mit geringem Einkommen, die z. B.

- ✓ Bürgergeld inkl. Aufstockung (ehemals ALG II)
- ✓ Grundsicherung und Sozialhilfe (SGB XII)
- ✓ Wohngeld
- ✓ Leistungen nach dem Asylbewerbergesetz
- ✓ Kinderzuschlag
- ✓ BAföG oder
- ✓ eine niedrige Rente beziehen

Ein **niedriges Einkommen** hat jede Person, deren **Nettoeinkommen unterhalb der Pfändungsfreigrenze** liegt.

für 1 Person:

1.410 Euro



maximales monatliches Nettoeinkommen

für 1 Person mit unterhaltberechtigten Personen (i. d. R. Kinder oder Ehepartner)



+ 1 Person:
1.940 Euro



+ 2 Personen:
2.230 Euro



+ 3 Personen:
2.520 Euro



+ 4 Personen:
2.820 Euro



+ 5 Personen:
3.110 Euro

Gut zu wissen: Einkommen können z. B. Schuldnerberatung, allgemeine Lebensberatungstellen, Mieterberatung oder Seniorenberatungsstellen prüfen.

Stand: 1.7.2023

stromspar-
check.de



Ihr Stromspar-Check
Einfach anmelden:

www.stromspar-check.de
steckys-spartipps.de
facebook.com/stromsparcheck
instagram.com/stromsparcheck_bundesweit



Erste Hilfe

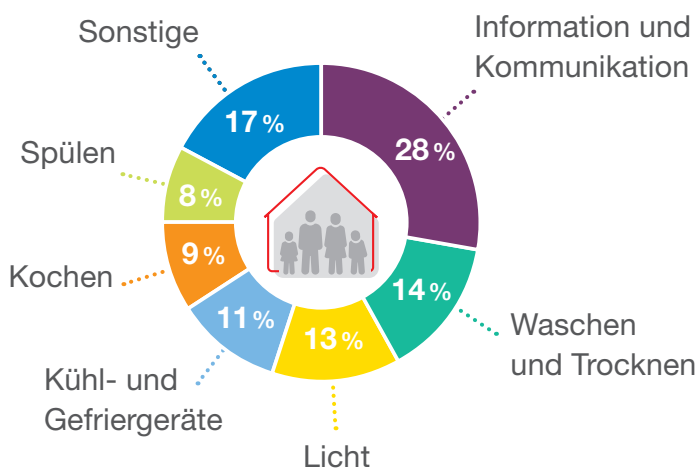
Hoher Stromverbrauch

Fernseher und Stereoanlage, Computer und Drucker, Playstation und DSL-Router – die Geräte der Informations- und Unterhaltungselektronik verursachen mit durchschnittlich 28 % gut ein Viertel des Stromverbrauchs aller Ein- bis Fünf-Personen-Haushalte. Mit anderen Worten: Jede vierte monatliche Abschlagszahlung an den Stromversorger wird allein für „Computer & Co.“ fällig.

Danach kommen die Bereiche Waschen und Trocknen (14 %), Licht (13 %) und Kühl- und Gefriergeräte (11 %).

Laut Umweltbundesamt bezahlt im Durchschnitt jeder Haushalt 115 Euro pro Jahr an Strom für unnötigen Stand-by-Verbrauch, beispielsweise wenn das Handy-Ladegerät in der Steckdose steckt, ohne genutzt zu werden. Diese Verbräuche summieren sich auf die Dauer.

Stromverbrauch privater Haushalte



Kosten für Stand-by-Verbrauch (bestimmte Geräte in einem durchschnittlichen Haushalt pro Jahr)



TV
36 Euro



Schnurloses Telefon
8 Euro



Waschmaschine
8 Euro



Stereoanlage
38 Euro



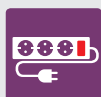
PC, Monitor, Drucker
25 Euro



Mikrowelle
6 Euro

Steckys Spartipp

Schalten Sie mal richtig ab!



Fernseher, Computer & Co. verbrauchen auch nach dem Ausschalten mit der Fernbedienung noch Strom. Benutzen Sie deshalb eine Steckdosenleiste mit Stromschalter für Ihre Geräte. Ein Vier-Personen-Haushalt kann so **50 bis 100 Euro pro Jahr einsparen**.

Übrigens: **schaltbare Steckdosenleisten** gibt's beim Stromspar-Check **kostenlos!**

Steckys Spartipp

Lampentausch lohnt sich



Wenn Sie ihre „Glühbirnen“ oder Halogenleucht Lampen durch gleich helle **LED-Lampen** ersetzen, reduzieren Sie den Stromverbrauch um bis zu **80 %**. Das zahlt sich aus.

Übrigens: Bei einem Stromspar-Check erhalten Sie **LED-Lampen kostenlos** als Soforthilfe.

Mehr Steckys Spartipps gibt's hier: www.steckys-spartipps.de



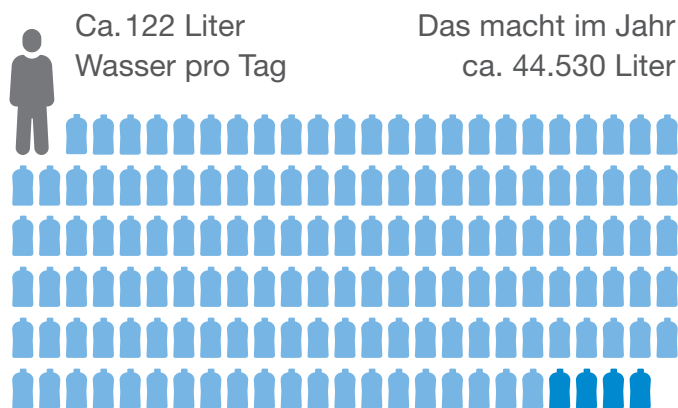
Erste Hilfe

Weniger (warmes) Wasser

Das Erwärmen von Wasser für Küche und Bad erfordert richtig viel Energie: Wird das Wasser in einem Haushalt nicht durch die Heizung, sondern elektrisch erwärmt (zum Beispiel mit Hilfe eines Durchlauferhitzers), entfällt im Schnitt mehr als ein Viertel (27 %) des gesamten Stromverbrauchs auf den Bereich „Warmwasser“. Ein durchschnittlicher Haushalt kann dann schnell bis zu 200 Euro pro Person im Jahr für Warmwasser ausgeben.

Beispielsweise kostet ein Wannenbad (erwärmt durch einen Durchlauferhitzer) ca. 2,50 Euro. Dagegen kostet 5 Minuten duschen nur ca. 1 Euro. Duschen spart außerdem Wasser, denn man verbraucht nur ca. 60 Liter statt 150 Liter.*

Wasserverbrauch einer Person



davon für Trinken und Kochen: 4 Liter



Dusche
1,00 Euro



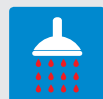
Wannenbad
2,50 Euro

Die gute Nachricht ist: Wenn man seinen Wasserverbrauch senkt, spart man oft auch die Energie zum Erwärmen des Wassers.

* Berechnungsgrundlage:
Strompreis 0,40€/kWh, Vollbad ca. 150l Wasser, Duschen ca. 12 l/Minute → entspricht 60l in 5 Minuten, Erwärmung von 10°C auf 37°C, Wasserpreis 4,40€/m³

Steckys Spartipp

Wasserspar-Armaturen



Gute Sparduschköpfe **sparen** im Vergleich zu herkömmlichen Duschköpfen **bis zu 60 % Wasser und Energie.**

Und ganz ohne Komfortverlust. Das gleiche gilt für Strahlregler an Wasserhähnen.

Übrigens: Bei einem Stromspar-Check gibt es **Sparduschkopf und Strahlregler gratis!**

Steckys Spartipp

Warm, wärmer - zu warm



Das Wasser sollte immer nur so stark erwärmt werden wie nötig. In einem **Warmwasserspeicher sind 60°C** sinnvoll, beim **Durchlauferhitzer sind 38°C** ein guter Richtwert.

Sie wissen nicht, wie ihr Wasser erwärmt wird? Dann fragen Sie Ihren Stromsparhelfer beim Stromspar-Check.

Steckys Spartipp

Duschen statt Baden



Duschen **spart** im Vergleich zu einem Vollbad **etwa 2/3 Wasser, Energie und Geld.** Wer allerdings beim Duschen das Wasser länger als 10 Minuten laufen lässt, kann sogar den Wasserverbrauch eines Bades toppen.

Übrigens: bei einem Stromspar-Check erhalten Sie einen **neuen Sparduschkopf gratis!**



Erste Hilfe

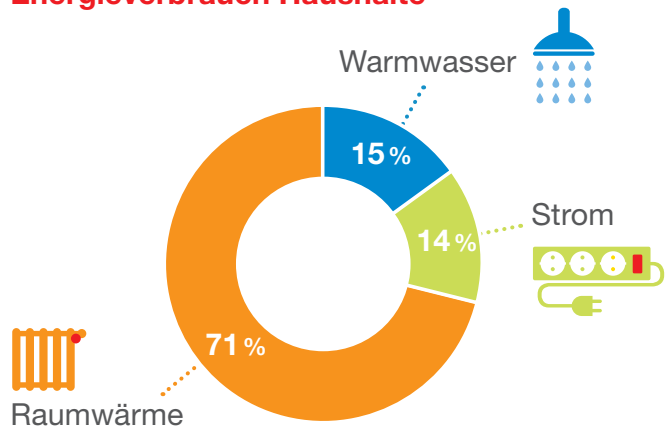
Richtig Heizen

Auch wenn nicht das ganze Jahr lang geheizt werden muss, entfallen allein auf das Heizen rund 70 % des Energieverbrauchs im Bereich Wohnen.

Deshalb macht es sich bezahlt, nicht nur beim Strom, sondern auch beim Heizen und Lüften ein paar Tricks und Tipps zu beachten.

1 °C weniger Raumtemperatur spart ca. 6 % Energie. Das kann eine Einsparung von ca. 120 Euro pro Jahr in einem durchschnittlichen Zweipersonenhalt in einer 80m² Wohnung mit einem jährlichen Gasverbrauch von 29.000 kWh pro Jahr bedeuten.

Energieverbrauch Haushalte



Steckys Spartipp

Nachttemperatur



Stellen Sie die **Heizung nachts auf 15–16 °C** herunter aber nicht kühler, da das Wiederaufheizen der Räume am nächsten Morgen sonst zu lange dauert.

Auch bei längerer Abwesenheit tagsüber sollte die Heizung heruntergedreht werden. Das spart eine Menge Heizkosten.

Jede Zahl auf dem Thermostatkopf entspricht einer ungefähren Raumtemperatur. Diese sollten zur korrekten Messung nicht durch Möbel oder Vorhänge verdeckt werden.

Sie sollten zudem regelmäßig gewartet werden und nach ca. 15 Jahren ist ein Austausch sinnvoll.

Steckys Spartipp

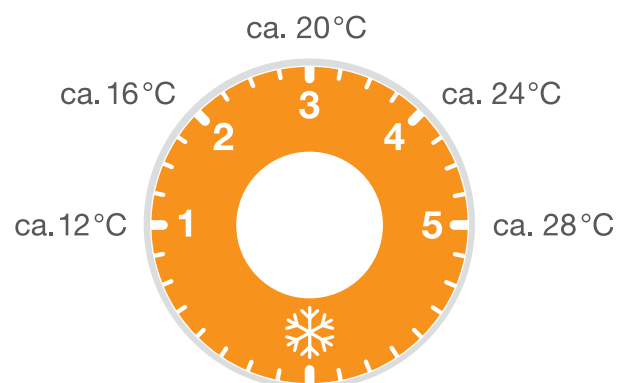
Angenehm warm



20 °C ist meistens eine gute Zimmertemperatur. Stellen Sie den Heizkörper auf Stufe 3. Im Schlafzimmer auch niedriger, zwischen Stufe 2 und 3. Im **Badezimmer** darf es ruhig etwas wärmer sein: hier sind **22 °C ideal**.

Brauchen Sie Hilfe oder haben Fragen zum richtigen Heizen, fragen Sie den Stromspar-Check.

Große Zahl – hohe Kosten





Erste Hilfe

Richtig Heizen und Lüften

Luftaustausch und Lüften in der Heizperiode

Regelmäßiges Lüften sorgt für frische Luft. In der Heizperiode empfehlen wir mehrmals täglich eine Stoß- bzw. Querlüftung. Bei der Kipplüftung dagegen geht viel Energie verloren und das Risiko für Schimmelbildung steigt.

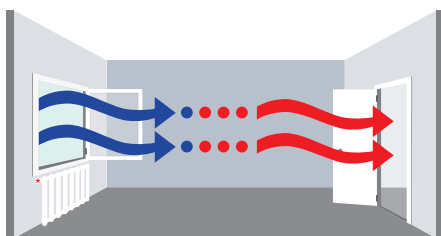
Querlüftung



Winter
2 - 5 Minuten

Frühjahr / Herbst
5 - 10 Minuten

Heizung auf:



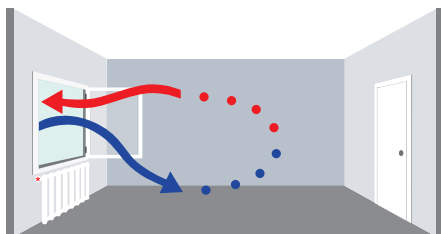
Stoßlüftung



Winter
5 - 10 Minuten

Frühjahr / Herbst
10 - 15 Minuten

Heizung auf:



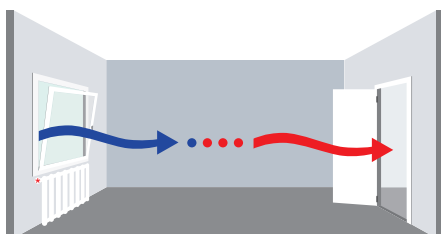
Kipplüftung offene Tür



Winter
5 - 10 Minuten

Frühjahr / Herbst
10 - 15 Minuten

Heizung auf:

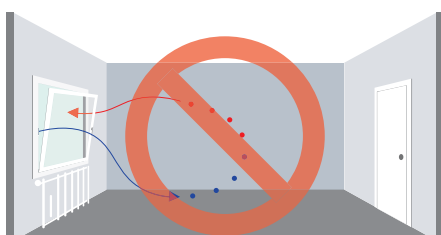


Kipplüftung geschlossene Tür



Winter
30 - 75 Minuten

Frühjahr / Herbst
1 - 3 Stunden



Steckys Spartipp

Sauna? Schön, aber nicht in der Wohnung



Öffnen Sie nach oder während dem **Duschen, Kochen oder Bodenwischen** direkt das Fenster damit die feuchte Luft nach draußen strömt.

Geschieht das nicht, dringt die Feuchtigkeit in die Wände. Es entstehen ideale Bedingungen für eine **Schimmelbildung** und das Weglüften wird schwieriger.

Steckys Spartipp

Tür zu!



Kühle Räume in Ihrer Wohnung sollten nicht durch geöffnete Türen zu anderen warmen Räumen mitgeheizt werden. Das spart keine Heizungskosten!

Hier gilt: Tür zu, wenn das Zimmer nicht viel benutzt wird. Nur beim **Lüften**, sollten sie Fenster und Türen in der gesamten Wohnung für ein paar Minuten öffnen.

Steckys Spartipp

Heizkörperventile schließen



Schließen Sie während des kurzen, aber kräftigen Lüftens immer die **Thermostatventile der Heizkörper**.

Ansonsten entweicht ein Großteil der aufsteigenden **Warmluft** ungenutzt nach außen. Im Gegenzug fällt die einströmende **Kaltluft** direkt auf die Thermostatventile – die dann umso stärker öffnen, was den Energieverlust noch erhöht.



Erste Hilfe

Richtig Kühlen

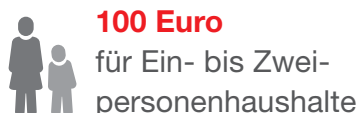
Kühlgeräte und Gefrierschränke sind Stromfresser – insbesondere wenn sie alt oder nicht richtig eingestellt sind. Durch verändertes Verbraucherverhalten lässt sich bereits viel Energie und Geld einsparen. Zudem hilft der Stromspar-Check beim Tausch alter Geräte (mind. 10 Jahre alt) gegen neue hocheffiziente Kühl- bzw. Gefrierschränke mit einer Bundesförderung von bis zu 200 Euro. In manchen Regionen gibt es noch einen zusätzlichen

attraktiven lokalen Zuschuss obendrauf – fragen Sie den Stromspar-Check.

So geht der Kühlgerätetausch

- ✓ Stromverbrauch der Kühlgeräte wird beim Stromspar-Check gemessen
- ✓ Ist der Verbrauch des Kühlgeräts zu hoch, gibt es einen Zuschuss (je nach Haushaltsgröße) für ein neues Kühlgerät
- ✓ **Wichtig:** Es gilt die Regel „Erst Gutschein, dann Kauf“!

Zuschuss nach Haushaltsgröße



Steckys Spartipp

Auftauen im Kühlschrank



Lassen Sie **gefrorene Sachen im Kühlschrank auftauen**. Benutzen Sie dafür nicht den Herd oder die Mikrowelle. Sie sparen Strom. Auch wenn das länger dauert.

Stellen Sie **keine heißen oder warmen Speisen in den Kühlschrank**: Warten Sie, bis die Sachen kalt sind.

Steckys Spartipp

Ein schattiges und kühles Plätzchen



Stellen Sie **Kühl- und Gefriergeräte** an einem möglichst kühlen Platz auf und nicht direkt neben dem Herd.

Auch sollte der Gefrierschrank nicht in einem warmen Keller stehen. Vermeiden Sie ebenso einen **Sonnenplatz**. Denn der Stromverbrauch Ihres Geräts steigt mit der **Umgebungstemperatur**.

Steckys Spartipp

Richtige Temperatur - Kühlen und Gefrieren



Empfehlenswert und in den meisten Fällen ausreichend ist beim **Kühlschrank eine Innentemperatur von +7 °C**, beim **Gefrierschrank -18 °C**.

Steckys Spartipp

Ohne Eis, bitte!



Enteisen Sie Ihr Gefrierfach regelmäßig. Eine **5 mm dicke Eisschicht** erhöht den Stromverbrauch bereits um bis zu 30 %. Zudem sollten Lebensmittel nur verpackt oder in Kunststoffbehältern gelagert werden.

Mehr Steckys Spartipps gibt's hier: www.steckys-spartipps.de