

Strom sinnvoll nutzen

Guter Rat ist gar nicht teuer

Wer Energie spart, schont die Umwelt und seinen Geldbeutel. Auch wir arbeiten möglichst energieeffizient und leisten so täglich einen Beitrag zum Klimaschutz. Unsere Energieberater informieren Sie gerne kostenlos über mögliche Energiesparmaßnahmen.

EINFACH
UND EFFEKTIV
STROM
SPAREN!

Wir beraten Sie nachhaltig und effizient!

Der effiziente Einsatz von Energie und Wasser hat für Sie mehrfachen Nutzen:

Sie tun etwas für die Umwelt und fördern den Klimaschutz. Und auch wirtschaftlich gibt es nur Vorteile: Denn wer effizienter heizt oder Strom einsetzt, spart bares Geld!

Sie haben noch Fragen?

Dann sprechen Sie uns an: Mit speziellen Dienstleistungs- und Serviceangeboten, wirkungsvollen Anregungen und praktischen Tipps zum Energiesparen helfen wir Ihnen weiter.

Persönliche Beratung in unseren Kundencentern (mit Termin):

swb.de/termin

swb-Kundencenter Bremen

Bremen-Mitte, Domshof/Schüsselkorb 3
28195 Bremen

Bremen-Nord, Reeder-Bischoff-Straße 61
28757 Bremen

swb-Kundencenter Bremerhaven

Bürgermeister-Smidt-Straße 49
27568 Bremerhaven

Ihre Nachricht an uns: swb.de/kontakt

swb.de/machtwasaus

Energiesparen

STROM SPAREN

Jeder kleine Beitrag zählt.
#machtwasaus

03005_001_2022_HB

swb

FÜR HEUTE. FÜR MORGEN. FÜR MICH.



6 einfache Tipps zum Stromsparen

1. Verschaffen Sie sich einen Überblick über Ihren Verbrauch

Schreiben Sie für zwei Wochen täglich, etwa um die gleiche Uhrzeit, den Stromzählerstand auf und errechnen Sie den täglichen Verbrauch. So können Sie auch den Erfolg von Sparmaßnahmen kontrollieren.

2. Tipps in der Küche

- Kühlschrank regelmäßig abtauen: Je Zentimeter Eisschicht steigt der Stromverbrauch um 15 %.
- Besonders die Kühlschranktür nicht lange offen stehen lassen.
- Temperaturcheck lohnt sich: Im Kühlschrank reichen 7 °C, im Gefrierschrank -18 °C aus.
- Backofen nicht vorheizen. Fünf Minuten vor Garzeitende die Temperatur auf 0 drehen. Umluft statt Ober- und Unterhitze verwenden und die Temperatur 20–30 °C niedriger stellen.
- Kleine Mengen und Gerichte mit der Mikrowelle erhitzen.
- Wasser zum Kochen im Wasserkocher statt im Topf erhitzen. Menge vorher abmessen und mit Deckel kochen.
- Nutzen Sie die Spülmaschine erst, wenn sie voll ist. Es wird immer gleich viel Wasser und Energie verbraucht.

3. Wohnen und Homeoffice

- Ladegeräte für Handy und Co. sowie Stecker von Laptops, TV und Spielekonsolen nach Gebrauch aus der Steckdose ziehen.
- Halogen- und Glühlampen sind echte Energiefresser, bitte entsorgen! Alte Energiesparlampen gegen LED tauschen.

- Router in den Schlummermodus schalten.
- Sommertipp: Klimaanlage brauchen viel Strom. Am besten nachts durchlüften, Fenster tagsüber schließen, Räume abdunkeln.
- Für die kühle Brise im Homeoffice kann ein Ventilator sorgen.

4. Im Badezimmer

- Ein Föhn verbraucht viel Energie. Die Haare einfach mal so trocknen lassen, spart Strom.
- Elektrische Zahnbürste nur bei Bedarf auf die Ladestation stellen.
- Temperatur bei Durchlauferhitzern senken, zum Duschen reichen die voreingestellten 39 °C aus, in der Küche 55 °C.
- Elektrische Warmwasserspeicher erst einschalten, wenn Warmwasser benötigt wird. Das spart Bereitschaftsverluste.
- Beim Wäschewaschen auf Vorwäsche und Kurzwaschprogramme verzichten, Eco-Programm nutzen. Je niedriger die Waschtemperatur, desto niedriger der Stromverbrauch: Schalten Sie von 60 auf 40 °C, sparen Sie etwa die Hälfte an Strom, bei 30 °C sogar zwei Drittel.
- Zum Trocknen Wäscheleine bzw. Wäscheständer nutzen, wenn das Wetter gut ist. Im Winter arbeitet ein energiesparender Wäschetrockner sparsamer.

5. Einfach mal abschalten – Stand-by vermeiden

Leerlaufverluste treten bei vielen Geräten auf, z. B. bei Satellitenempfängern, Steckernetzteilen, Anrufbeantwortern, schnurlosen Telefonen, Computern, DVD-Recordern, DVB-T-Receivern und DSL-Routern. Trennen Sie diese Geräte nach Möglichkeit bei Nichtgebrauch vom Stromnetz.

6. Energieeffiziente Geräte kaufen

Achten Sie beim Neukauf auf die Verbrauchsdaten bzw. auf EU-Label mit der Energieeffizienzklasse A. Über die Gesamtlebensdauer eines Gerätes gerechnet, sind die entstehenden Stromkosten oft höher als der Anschaffungspreis.

7. Extratipps für Urlaub und den Notfall

- Vor dem Urlaub nicht die Sicherungen rausdrehen, um Strom zu sparen; bei der Rückkehr kann eine abgetaute Gefriertruhe oder abgeschaltete Alarmanlage für unangenehme Überraschungen sorgen.
- Bei Stromausfall hält Sie ein batteriebetriebenes Radio auf dem Laufenden. Handys, Laptops und PCs sind nutzlos, wenn die Kommunikationsnetze ausfallen.

Stromverbrauch im Vergleich*

| Haushaltsgröße | Verbrauchstyp | Verbrauch (kWh/a) |
|----------------|------------------|-------------------|
| 1 Person | sparsam | 1.100 |
| | durchschnittlich | 1.600 |
| | hoch | 2.400 |
| 2 Personen | sparsam | 1.700 |
| | durchschnittlich | 2.200 |
| | hoch | 3.500 |
| 4 Personen | sparsam | 3.000 |
| | durchschnittlich | 3.600 |
| | hoch | 5.000 |

Der durchschnittliche Stromverbrauch ohne elektrische Warmwasserbereitung kann sich je nach Ausstattung und Verbrauch der Geräte stark unterscheiden.