

Energie sparen im Alltag

26 einfache Tipps für weniger Verbrauch und niedrigere Kosten



Aktualisierte Ausgabe 2026



So ist die Broschüre aufgebaut

Themenwelten

Jede Themenwelt beginnt mit der Maßnahme, die in diesem Bereich voraussichtlich die größte Wirkung erzielt. Die einzelnen Tipps enthalten zusätzlich eine einfache Einschätzung des Umsetzungsaufwands.

Inhaltsverzeichnis

Bad und Warmwasser	3
Waschmaschine und Wäschetrockner	4
Licht	5
Küche und Geschirrspülen	6
Heizen und Lüften	7
Digitale Geräte und Stand-by	8
Gerätekauf und EU-Energielabel	9
Kontakt, Hinweis und Quellen	10

Einstufung und Bedeutung

AUFWAND: GERING

SOFORT ODER OHNE ANSCHAFFUNG UMSETZBAR

AUFWAND: MITTEL

KLEINE ANSCHAFFUNG, EINSTELLUNG ODER BEWUSSTE VERHALTENSÄNDERUNG ERFORDERLICH

AUFWAND: HÖHER

GRÖßERE ANSCHAFFUNG, TECHNISCHE PRÜFUNG ODER FACHLICHE UNTERSTÜTZUNG SINNVOLL

WIRKUNG: HOCH

GROSSES EINSPARPOTENZIAL INNERHALB DES JEWEILIGEN THEMENBEREICHES.

WIRKUNG: MITTEL

SPÜRBARER BEITRAG, ABHÄNGIG VON GERÄT, HAUSHALT UND NUTZUNG.

Hinweis

Prozentwerte und Kosten sind keine Garantien. Die tatsächliche Einsparung hängt unter anderem von Gebäude, Gerät, Warmwasserbereitung, Energiepreis und persönlicher Nutzung ab.



Bad und Warmwasser

Der größte Hebel

Kürzer duschen und einen sparsamen Duschkopf verwenden.

WIRKUNG: HOCH

TIPP 1

Kurz duschen

Eine kurze Dusche benötigt meist weniger warmes Wasser als ein Vollbad. Beim Einseifen das Wasser abstellen.

AUFWAND: GERING
SOFORT UND OHNE KOSTEN UMSETZBAR

TIPP 2

Sparduschkopf

Achten Sie auf einen Durchfluss von etwa 6 bis 9 Litern pro Minute¹. Das reduziert den Warmwasserverbrauch deutlich.

AUFWAND: MITTEL | EINMALIGE ANSCHAFFUNG UND
MEIST UNKOMPLIZIERTE MONTAGE

TIPP 3

Hebel auf Kalt

Den Einhebelmischer nach der Nutzung auf Kalt stellen. So wird bei kurzen Zapfvorgängen nicht unnötig Warmwasser angefordert.

AUFWAND: GERING
SOFORT UND OHNE KOSTEN UMSETZBAR

TIPP 4

Wasser nur bei Bedarf

Beim Zähneputzen und Rasieren den Hahn schließen. Tropfende Armaturen zeitnah reparieren lassen.

AUFWAND: GERING
SOFORT UND OHNE KOSTEN UMSETZBAR

TIPP 5

Haare an der Luft trocknen

Wenn es die Zeit und das Raumklima erlauben, lassen Sie Ihre Haare an der Luft trocknen. Das spart den Strom für den Föhn und ist schonend für das Haar.

AUFWAND: GERING | KEINE ANSCHAFFUNG, ABER ETWAS
MEHR ZEIT UND EIN GEEIGNETES RAUMKLIMA



¹ Richtwerte: Einsparung hängt von Haushalt, Gerät, Warmwasserbereitung und Nutzung ab.
Quelle: Umweltbundesamt, „Bewusster Umgang mit Warmwasser“, aktualisiert 22.01.2025.



Waschmaschine und Wäschetrockner

Der größte Hebel

Wäsche an der Luft trocknen und den Wäschetrockner möglichst selten nutzen.

WIRKUNG: HOCH

TIPP 6

Wäsche an der Luft trocknen

Wäsche möglichst auf der Leine oder einem Wäscheständer trocknen. Das spart den Strom des Wäschetrockners. Wäschetrockner gehören zu den größeren Stromverbrauchern im Haushalt. ¹ Draußen trocknet die Wäsche besonders energiesparend.

AUFWAND: GERING | WÄSCHESTÄNDER ODER LEINE
UND AUSREICHEND PLATZ ERFORDERLICH

WICHTIG

Gut lüften, damit die zusätzliche Feuchtigkeit nicht zu Schimmelbildung führt.

TIPP 7

Niedrige Temperatur und Eco-Programm wählen

Für normal verschmutzte Buntwäsche reichen meist 30 bis 40 °C. Nutzen Sie möglichst das Eco-Programm und beladen Sie die Maschine gut, ohne sie zu überfüllen. Als Orientierung sollte oben in der Trommel noch etwa eine Handbreit Platz bleiben.

AUFWAND: GERING | DIE TEMPERATUREINSTELLUNG
LÄSST SICH SOFORT ÄNDERN

INFO

Das Kurzprogramm ist nicht automatisch sparsamer. Eco-Programme laufen länger, benötigen aber meist weniger Energie, weil das Wasser weniger stark erhitzt wird.¹

TIPP 8

Wäsche gut schleudern

Soll die Wäsche anschließend in den Trockner, wählen Sie eine möglichst hohe Schleuderdrehzahl, sofern das Textil dafür geeignet ist. Je weniger Restfeuchte die Wäsche enthält, desto weniger Energie benötigt der Trockner.

AUFWAND: GERING | EINSTELLUNG AM GERÄT
ÄNDERN UND PFLEGEHINWEISE BEACHTEN



¹ Quelle: Verbraucherzentrale „Energiesparen mit kleinem Budget“, Stand: 21. Juli 2025

Licht

Der größte Hebel

Glüh- und Halogenlampen durch sparsame LEDs ersetzen.

LEDs benötigen deutlich weniger Strom und haben in der Regel eine wesentlich längere Lebensdauer.

WIRKUNG: MITTEL

TIPP 9

Licht gezielt einschalten

Nutzen Sie Tageslicht und schalten Sie Lampen aus, wenn sie nicht gebraucht werden. Bewegungs- oder Präsenzmelder sind besonders in Fluren, Kellern, Treppenhäusern und Außenbereichen sinnvoll.

AUFWAND: GERING | TAGESLICHT NUTZEN UND LICHT AUSSCHALTEN IST SOFORT MÖGLICH

INFO

Häufiges Ein- und Ausschalten beeinträchtigt die Lebensdauer moderner LED-Lampen in der Regel kaum.

TIPP 10

LED statt Halogen verwenden

Ersetzen Sie Glüh- und Halogenlampen durch LED-Lampen. LEDs verbrauchen je nach Vergleichsleuchtmittel bis zu 90 Prozent¹ weniger Strom und halten deutlich länger. Achten Sie auf Helligkeit in Lumen, Lichtfarbe, Austauschbarkeit und Energielabel.

AUFWAND: MITTEL | EINMALIGE ANSCHAFFUNG; AUSTAUSCH KANN SCHRITTWEISE ERFOLGEN



¹ Quelle: Verbraucherzentrale „Strom sparen im Haushalt – ganz viele Möglichkeiten“, Abgerufen am: 9. September 2026

Küche und Geschirrspülen



Der größte Hebel

Kühlgeräte richtig einstellen und effizient nutzen.

WIRKUNG: HOCH

TIPP 11

Topf und Kochfeld passend wählen

Verwenden Sie einen Topf, dessen Boden möglichst gut zur Größe der Kochzone passt. Ist die Kochzone deutlich größer als der Topf, geht unnötig Wärme verloren. Kochen Sie möglichst mit geschlossenem Deckel.

AUFWAND: GERING

VORHANDENE PASSENDE KOCHZONE WÄHLEN

TIPP 12

Umluft sinnvoll nutzen

Mit Umluft können Sie häufig mehrere Ebenen gleichzeitig nutzen und die Temperatur gegenüber Ober-/Unterhitze reduzieren. Beachten Sie die Angaben im Rezept und die Hinweise des Geräteherstellers.

AUFWAND: GERING | GEEIGNETE PROGRAMMEINSTELLUNG AUSWÄHLEN

TIPP 13

Kühlschrank richtig einstellen

Öffnen Sie die Kühlschranktür nur kurz und lassen Sie warme Speisen zunächst abkühlen. Etwa 7 °C sind im Kühlschrank in der Regel ausreichend, für Gefriergeräte gelten -18 °C als Richtwert. Stellen Sie Kühlgeräte nicht direkt neben Wärmequellen.

AUFWAND: GERING

TEMPERATUR UND TÄGLICHE NUTZUNG DIREKT ANPASSEN

TIPP 14

Backofen effizient nutzen

Öffnen Sie die Backofentür während des Garens möglichst selten. Nutzen Sie Umluft, wenn das Gericht dafür geeignet ist, und backen Sie mehrere Speisen gleichzeitig. Vorheizen ist nur erforderlich, wenn Rezept oder Lebensmittel es verlangen. Für kleine Mengen können kleinere Geräte sparsamer sein.

AUFWAND: GERING

VORHANDENE FUNKTIONEN BEWUSSTER NUTZEN

TIPP 15

Spülmaschine richtig nutzen

Entfernen Sie grobe Speisereste, aber spülen Sie Geschirr nicht unter fließendem Wasser vor. Starten Sie die Maschine möglichst voll beladen und wählen Sie das Eco-Programm. Es dauert länger, benötigt aber normalerweise weniger Strom und Wasser als ein Kurzprogramm¹.

AUFWAND: GERING

BELADUNG UND PROGRAMMEINSTELLUNG DIREKT ÄNDERN

TIPP 16

Schnellkochtopf für lange Garzeiten

Ein Schnellkochtopf ist besonders bei Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Eintöpfen und anderen Speisen mit langer Garzeit sinnvoll. Er verkürzt die Zubereitungszeit und reduziert dadurch den Energiebedarf.

AUFWAND: MITTEL | ANSCHAFFUNG ERFORDERLICH, FALLS KEIN GERÄT VORHANDEN IST

Heizen und Lüften



Der größte Hebel

Die Raumtemperatur passend einstellen.

WIRKUNG: HOCH

TIPP 17

Kurz und kräftig lüften

Lüften Sie in der Heizperiode mehrmals täglich mit weit geöffneten Fenstern. Querlüften ist besonders wirksam. Drehen Sie Heizkörper währenddessen herunter. Dauerhaft gekippte Fenster verursachen Wärmeverluste und können Wandbereiche auskühlen¹. Im Sommer möglichst morgens, abends oder nachts lüften.

AUFWAND: GERING | SOFORT DURCH VERÄNDERTE LÜFTUNGSRoutine UMSETZBAR

TIPP 18

Rollläden und Sonnenschutz nutzen

Schließen Sie Rollläden oder Vorhänge nachts, ohne Heizkörper zu verdecken. Im Sommer hält außen liegender Sonnenschutz einen großen Teil der Wärme ab.

AUFWAND: GERING | WENN SONNENSCHUTZ BEREITS VORHANDEN IST. NACHRÜSTUNG: MITTEL BIS HÖHER.

TIPP 20

Ventilator statt Klimaanlage

Ein Ventilator senkt nicht die Raumtemperatur, sorgt aber durch Luftbewegung für ein angenehmeres Wärmeempfinden und benötigt in der Regel deutlich weniger Strom als ein Klimagerät. Tagsüber Hitze aussperren, außen verschatten und nachts lüften.

AUFWAND: MITTEL
VENTILATOR GEGEBENFALLS ANSCHAFEN

TIPP 19

Heizkörper freihalten

Stellen Sie keine Möbel direkt vor Heizkörper und verdecken Sie diese nicht mit langen Vorhängen. Ein Abstand von etwa 30 cm verbessert die Wärmeabgabe. Halten Sie Heizkörper sauber und entlüften Sie sie, wenn sie gluckern oder nicht gleichmäßig warm werden¹.

AUFWAND: GERING | MÖBEL UMSTELLEN UND HEIZKÖRPER REINIGEN; FACHPRÜFUNG BEI BEDARF

TIPP 21

Raumtemperatur passend einstellen

Orientierungswerte: Wohn-, Arbeits- und Kinderzimmer 20 bis 21 °C, Küche 18 bis 20 °C, Schlafzimmer etwa 18 °C, Bad bei Nutzung 21 bis 24 °C, wenig genutzte Räume mindestens etwa 16 °C. Nachts und bei Abwesenheit moderat absenken, aber nicht vollständig auskühlen lassen¹.

AUFWAND: GERING | THERMOSTATE DIREKT ANPASSEN;
OPTIONAL: PROGRAMMIERBARE THERMOSTATE EINSETZEN

¹Quelle: Verbraucherzentrale „12 Tipps zum Energiesparen im Haushalt“, Stand: 24. Juni 2026



Digitale Geräte und Stand-by

Der größte Hebel

Geräte vollständig ausschalten, wenn sie längere Zeit nicht benötigt werden.

WIRKUNG: MITTEL

TIPP 22

Energiesparfunktion nutzen

Aktivieren Sie Energiesparmodus, automatische Displaysperre und adaptive Bildschirmhelligkeit. Schließen Sie dauerhaft aktive Apps, wenn sie im Hintergrund viel Energie oder Daten verbrauchen. Bluetooth und WLAN müssen bei modernen Mobilgeräten nicht grundsätzlich ausgeschaltet werden.

AUFWAND: GERING

EINSTELLUNGEN EINMALIG AM GERÄT ANPASSEN

TIPP 23

Passendes Gerät für den Zweck

Ein Notebook benötigt häufig weniger Strom als ein leistungsstarker Desktop-PC mit separatem Monitor. Entscheidend sind Ausstattung, Bildschirmgröße, Leistung und Nutzungsdauer. Berücksichtigen Sie den Verbrauch vor allem beim Neukauf und ersetzen Sie funktionierende Geräte nicht vorschnell.

AUFWAND: HÖHER

VOR ALLEM BEIM NEUKAUF RELEVANT

TIPP 24

Stand-by vermeiden

Schalten Sie Geräte vollständig aus, wenn sie längere Zeit nicht genutzt werden. Abschaltbare Steckdosenleisten helfen besonders bei Fernseher, Spielekonsole, Audiosystem, Drucker und älteren Geräten. Vernetzte Geräte können im Ruhemodus weiter Strom verbrauchen.¹

AUFWAND: GERING | SOFORT UMSETZBAR;

STECKDOSENLEISTE IST EINE KLEINE INVESTITION

TIPP 25

Unnötige Geräte vom Netz trennen

Trennen Sie Ladegeräte und selten genutzte Geräte bei längerer Abwesenheit vom Stromnetz, sofern dadurch keine wichtigen Funktionen verloren gehen. Beim Router muss geprüft werden, ob Telefonie, Smart-Home-, Sicherheits- oder Notruffunktionen benötigt werden.

AUFWAND: GERING

GERÄTE DIREKT TRENNEN; FUNKTIONEN VORHER PRÜFEN



¹Quelle: Umweltbundesamt „Energiesparen im Haushalt“, abgerufen am 9. September 2026



Gerätekauf und EU-Energielabel

Der größte Hebel

Beim Neukauf auf den tatsächlichen Energieverbrauch achten.

WIRKUNG: HOCH

TIPP 26

Beim Gerätekauf zählt nicht nur die Effizienzklasse

Das EU-Energielabel ordnet Geräte von A (sehr effizient) bis G (wenig effizient) ein. Die früheren Klassen A+, A++ und A+++ entfallen bei den bereits umgestellten Produktgruppen.

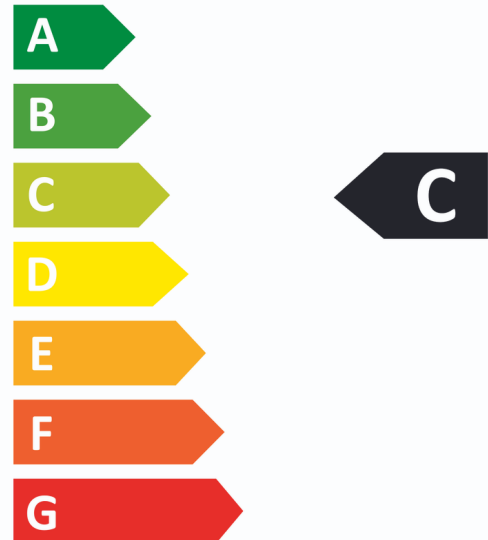
Achten Sie zusätzlich auf:

- konkreten Energieverbrauch in kWh
- Wasserverbrauch, Fassungsvermögen und Gerätegröße
- Lautstärke und persönliche Nutzungsgewohnheiten
- Reparierbarkeit und Lebensdauer
- QR-Code zur europäischen Produktdatenbank EPREL

AUFWAND: GERING | BEIM NEUKAUF BERÜCKSICHTIGEN
INVESTITION: HÖHER | NUR BEI NOTWENDIGEM NEUKAUF



1234567890



6
kWh/1000 h



Muster-Label © Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz



Kontakt, Hinweis und Quellen

Kontakt

Stadtwerke Nortorf AöR
Poststraße 21
24589 Nortorf

Telefon: 04392 9130-0
E-Mail: info@stadtwerke-nortorf.de

Öffnungszeiten Kundencenter

Montag bis Freitag: 08:00 bis 12:00 Uhr
Montag und Dienstag: 14:00 bis 16:00 Uhr
Donnerstag: 14:00 bis 18:00 Uhr

Redaktioneller Hinweis

Alle Einsparwerte sind Richtwerte. Ihre tatsächliche Einsparung hängt von Gebäude, Gerät, Warmwasserbereitung, Energiepreis und persönlicher Nutzung ab. Vor technischen Eingriffen oder Änderungen an Heizungs- und Warmwasseranlagen sind Herstellerangaben und gegebenenfalls fachliche Beratung zu beachten.

Quellen und weiterführende Informationen

- Umweltbundesamt: Energiesparen im Haushalt
<https://www.umweltbundesamt.de/themen/klima-energie/energiesparen/energiesparen-im-haushalt>
- Umweltbundesamt: Bewusster Umgang mit Warmwasser schont Umwelt und Geldbeutel, aktualisiert 22.01.2025
<https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/bewusster-umgang-warmwasser-schont-umwelt>
- Verbraucherzentrale Niedersachsen: 12 Tipps zum Energiesparen im Haushalt, Stand 24.06.2026
<https://www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de/wissen/energie/preise-tarife-anbieterwechsel/12-tipps-zum-energiesparen-im-haushalt-120054>
- Verbraucherzentrale: Strom sparen im Haushalt
<https://www.verbraucherzentrale.de/energiebildung-fuer-ukrainerinnen/strom-sparen-82110>
- Bundesumweltministerium: Energieeffizienzkennzeichnung, aktueller Stand 2026
<http://bundesumweltministerium.de/themen/nachhaltigkeit/konsum-und-produkte/energieeffizienzkennzeichnung>
- Europäische Union: Energieeffizienzkennzeichnung für Geräte, geprüft 30.03.2026
https://europa.eu/youreurope/citizens/consumers/shopping/energy-labels/index_de.htm