



Bürgerstiftung für  
Erneuerbare Energien  
und Energieeinsparung



Strom sparen im Haushalt



Landkreis  
Bad Tölz-Wolfratshausen



Landkreis Miesbach



Landkreis  
Weilheim-Schongau

## Fischbachau spart Strom ... und gewinnt!

Bewusstsein gewinnen, Geld sparen und die Energiewende aktiv gestalten! Darauf haben sich vier Familien, zwei landwirtschaftliche Betriebe und drei Gastbetriebe für über ein Jahr lang eingelassen. Gemeinsam verringerten die Beteiligten in einem Jahr ihren Stromverbrauch um ca. 20%.

Das Geheimrezept: der Austausch alter „Stromfresser“ durch hocheffiziente Haushaltsgeräte und ein bewusster und zielgerichteter Umgang mit Strom. Das, was als Pilotmaßnahme für unser landkreisweites Vorhaben „Wir sparen Strom!“ in Fischbachau konsequent umgesetzt wurde, möchten wir nun allen Bürgerinnen und Bürgern in den EWO-Landkreisen weitergeben.

Nutzen Sie die erfolgreich erprobten Maßnahmen und Tipps auch bei sich – zum Nutzen unserer Umwelt und zum Wohle Ihres Geldbeutels.  
Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung.



Herzlichst, Ihr

Stefan Drexlmeier  
Geschäftsführender Vorstand  
EWO-Kompetenzzentrum Energie e.V.



Die Energiewende im Oberland  
fängt bei uns zu Hause an.





## Kühlen und gefrieren

Keine anderen Geräte sind so unterschiedlich energieeffizient wie Kühlschränke.

Schon der Einsatz eines  
energieeffizienten Kühlschranks  
spart bis zu einem Viertel des  
Energieverbrauchs fürs Kühlen  
und Gefrieren.

### Spartipps

- Direkte Sonneneinstrahlung auf den Kühlschrank vermeiden
- Regelmäßig abtauen: 0,5 cm Eis kosten bereits 30 % mehr Energie
- Optimale Temperaturen: 7°C zum Kühlen und -18°C zum Gefrieren
- Richtig einräumen (unten kalt, oben warm)
- Warme Speisen erst abkühlen lassen



*Empfehlung der  
Energiewende Oberland*

*Erst überlegen, dann handeln:  
Türe auf → Speisen rein/raus → Türe zu.*



## Kochen und backen

Stromsparend kochen lohnt sich für kleine und große Köche.

### **Spartipps**

- Töpfe mit glattem Boden verwenden und auf die passende Herdplatte stellen
- Mit Deckel kochen – Kochen ohne Deckel verbraucht das Vielfache an Energie
- Schnellkochtöpfe sparen bis zu 50% Energie, Thermotöpfe noch deutlich mehr
- Kochplatte und Backofen frühzeitig ausschalten und bis zu 15 Minuten die Nachwärmе für den Garprozess nutzen.



***Empfehlung der  
Energiewende Oberland***

*Heißes Wasser effizienter und günstiger  
mit dem Wasserkocher bereiten*



Spülen

Großes Potential, um so richtig Strom zu sparen.

### **Spartipps**

- Geschirrspüler nur voll beladen einschalten.
- Geschirr so einräumen, dass alle Teile von den Wasserstrahlen erfasst werden.
- Niedrige Waschtemperaturen wählen – hier kann man schnell mal 20 - 30% Energiekosten einsparen.
- Energiesparprogramm bei leicht bis normal verschmutztem Geschirr verwenden.
- Stark verschmutztes Geschirr vorweichen, bevor es in die Spülmaschine kommt.



***Empfehlung der  
Energiewende Oberland***

*Einmal im Monat heißes Programm mit über 60°C anschalten.  
Dies verhindert Schimmelbildung und beseitigt Fettanhäufungen  
in den Abflussleitungen.*



# Waschen und trocknen

Wäschetrocknen an der Leine – dazu reicht schleudern mit 1.000 Umdrehungen.

## Spartipps

- Nur volle Ladungen waschen. So arbeitet die Waschmaschine am effizientesten. Die  $\frac{1}{2}$ -Taste spart nicht wesentlich.
- Nur bei richtiger Schmuddelwäsche eine höhere Temperatur wählen. Normal verschmutzte Wäsche wird auch bei 40°C sauber.
- Energiesparprogramme nutzen: 60° statt 90°C, 40° statt 60°C.
- Kurzprogramme verwenden, wenn es nicht anders geht. Sie brauchen mehr Wasser und Strom, um das gleiche Ergebnis in wesentlich kürzerer Zeit zu erzielen.
- Nur relativ trockene Wäsche in den Trockner (Schleudern bei 1.200 Umdrehungen).



*Empfehlung der  
Energiewende Oberland*

*Je moderner die Maschine,  
desto niedriger die Betriebskosten.*

A close-up photograph of a man with light brown hair and a beard, wearing dark sunglasses and a dark blue hoodie. He is reaching up with his right hand towards a small, rectangular skylight in a rustic wooden ceiling. Light from the skylight illuminates his hand and the surrounding wood. The background shows more of the wooden interior.

Licht

Tageslicht ausnutzen so gut es geht.

**Wenn Lampen täglich eine Stunde oder länger leuchten, machen sich moderne Leuchtmittel schnell bezahlt.**  
**Zuallererst die Glüh- oder Halogenlampen gegen sparsame Energiespar- oder LED-Lampen austauschen. So bleiben die Anschaffungskosten überschaubar.**

### **Spartipps**

- Austausch von Glühlampen durch LED oder Energiesparlampen.
- „Minutenlicht“ für Flur- oder Treppenhausbeleuchtung installieren.
- Bewegungsmelder statt andauernder Außenbeleuchtung.
- Solarbetriebene Leuchten z.B. als Wegbeleuchtung im Außenbereich.
- Unterschiedliche Bereiche im Haus angepasst beleuchten – dadurch hat man dort genug Licht, wo es sein muss, und weniger Licht da, wo es z.B. nur zur Orientierung dient.



### **Empfehlung der Energiewende Oberland**

*Je nach Nutzungsdauer und Einsatzort zwischen LED und Energiesparlampe abwägen. Energiesparlampen kosten weniger, brauchen aber länger, um ihre volle Leuchtkraft zu entwickeln.*



# TV, Audio und Computer

Unterschätzte Stromfresser im Haushalt.

**Bestimmte Geräte wie  
TV oder PC verbrauchen  
auch nach dem Ausschalten  
noch Strom.**

**Ca. 115 Euro im Jahr kostet  
der Stand-by Betrieb sämtlicher  
Elektrogeräte im Haushalt.**

### **Spartipps**

- Stand-by Betrieb vermeiden – ausschaltbare Steckerleisten / Funksteckdosen verwenden.
- Plasmafernseher verbrauchen 3 - 4 mal so viel Strom wie LCD Fernseher.
- Beim Ausschalten des Fernsehgerätes das Ausschalten des TV-Receiver nicht vergessen.
- Ältere Computer verbrauchen im „Sleepmodus“ immer noch die Hälfte des Betriebsstromes.
- Vor Urlauben TV, Audiogeräte und Computer ausstecken.
- Akkuladegeräte nach Ladevorgang vom Netz nehmen.



**Empfehlung der  
Energiewende Oberland**

*Mit einem handelsüblichen Energiekosten-Messgerät  
mal alles überprüfen. Alt- und Neugeräte  
unterscheiden sich stark durch den Stand-by Verbrauch.*

# Heizungspumpe

Eine moderne Heizungspumpe spart bis zu 100 Euro Stromkosten pro Jahr.



**Alte Heizungspumpen sind oftmals zu groß dimensioniert und verbrauchen damit unnötig viel Energie. Wie groß Ihre Pumpe ist, erfahren Sie auf dem Typenschild.**

Die Heizungspumpe fördert das Heizungswasser vom Heizkessel zu den Heizkörpern. In den meisten Wohnhäusern können pro Heizungspumpe die Stromkosten jährlich um ca. 100 Euro reduziert werden, indem die alte Pumpe durch eine kompakte Hocheffizienzpumpe ersetzt wird.

Mit etwa 5.000 Betriebsstunden pro Jahr ist die Heizungspumpe einer der größten Energieverbraucher im Haushalt. Sie verbraucht oft mehr als der Elektroherd oder der Gefrierschrank und ist für bis zu 15 Prozent der Stromkosten der privaten Haushalte verantwortlich.



### **Empfehlung der Energiewende Oberland**

*Einige Gemeinden gewähren Zuschüsse für die Erneuerung von Heizungspumpen. Sprechen Sie Ihren Heizungsinstallateur an.*

**Wenn wir meinen, 100 Watt wären nicht viel, sehen wir hier humorig aufbereitet, welche „Arbeitsleistung“ doch dahinter steht, um sie zu erzeugen.  
Gehen wir achtsam mit Energie um, macht eben Kleinvieh auch Mist ...**

■ **Flachbildfernseher** verbrauchen etwa 100 Watt in der Stunde.



Um eine Folge der Krimiserie „Hubert & Staller“ zu sehen, muss eine Person von Bad Tölz Zentrum nach Penzberg Zentrum radln.

■ **Backofen** (Schweinebraten ohne Kraut und Knödl für 6 Personen)



verbraucht bei einer Garzeit von 2 Stunden ca. 1,4 kWh. Den sollte eine entsprechende Tölzer Familie in Bayrischzell bestellen und mit dem Radl dorthin fahren.

■ **Waschmaschine** (60° Wäsche vom Kegelclub „Alle Neune“)



900 Watt pro Waschgang.  
Dafür müssen neun Personen zum nächsten Turnier mit dem Radl von Penzberg nach Wolfratshausen fahren.



# Radl-Physik

Kleinvieh macht auch Mist ...



Fachagentur Nachwachsende Rohstoffe e.V.

### Raiffeisenbank

im Oberland eG  
Holzkirchen-Otterfing eG  
Gmund am Tegernsee eG  
Tölzer Land eG  
Isar-Loisachtal eG  
Beuerberg-Eurasburg eG  
Steingaden eG  
VR-Bank Werdenfels eG



Bad Tölz-Wolfratshausen  
Miesbach-Tegernsee  
Schongau

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



Ein Projekt der Bürgerstiftung  
Energiewende Oberland

Am Alten Kraftwerk 4

82377 Penzberg

Tel. 08856 80536-0 · Fax 08856 80536-29

[info@energiewende-oberland.de](mailto:info@energiewende-oberland.de)

[www.energiewende-oberland.de](http://www.energiewende-oberland.de)