



Strom und Wärme auf der Spur.

Energie-Checkheft für dein Zuhause.

[www.esb.de](http://www.esb.de)

**ESB**  
ENERGIE SÜDBAYERN

Dieses Energie-Checkheft gehört:

---



Das ist E-Leos Freundin, die Energiesparmaus. Sie zeigt dir, wie viel Energie sich jeweils einsparen lässt.

# Hallo, du Energiesparlöwe!



Wie wichtig Strom und Wärme sparen ist, weißt du inzwischen. Aber wie sieht's mit dem Energiesparen bei dir zu Hause aus? Mit Hilfe dieses Checkhefts kannst du es ganz einfach herausfinden. Bist du bereit? Dann startet deine Energiesparmission auf der nächsten Seite. Los geht's.

# So geht dir beim Energiesparen ein Licht auf.

Du hast bereits gelernt, dass es verschiedene Lampenarten gibt, die unterschiedlich viel Strom verbrauchen. Je weniger Strom eine Lampe zum Leuchten benötigt, desto besser ist ihre sogenannte Energieeffizienzklasse. Am schlechtesten ist die normale Glühlampe mit Energieeffizienzklasse E. Am besten ist die LED-Leuchte mit Energieeffizienzklasse A+.

## Tipp:

Sprich mit deinen Eltern darüber, ob alte Glühlampen gegen energiesparendere Leuchten ausgetauscht werden können.







Glühlampe

Halogenlampe

Energiesparlampe

LED-Leuchte



Wohnzimmer

Schlafzimmer

Kinderzimmer

Küche

Bad

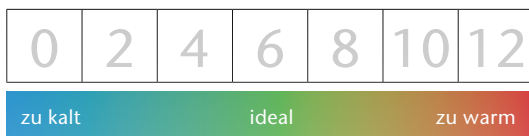
Flur

Mit der LED-Leuchte lässt sich am meisten Strom sparen. Sie benötigt bis zu zehn Mal weniger Energie als eine normale Glühlampe.

# Kälte kostet – und zwar jeder Grad.

Wie viel Strom ein Kühlschrank verbraucht, hängt unter anderem davon ab, auf welche Temperatur er eingestellt ist. Um Lebensmittel und Getränke frisch zu halten, reichen 6–7 °C vollkommen aus. Ob euer Kühlschrank die richtige Temperatur hat, kannst du mit deiner Kältekarte ganz einfach herausfinden. Einfach hier abziehen, für einige Zeit in den Kühlschrank legen und das Ergebnis ablesen.

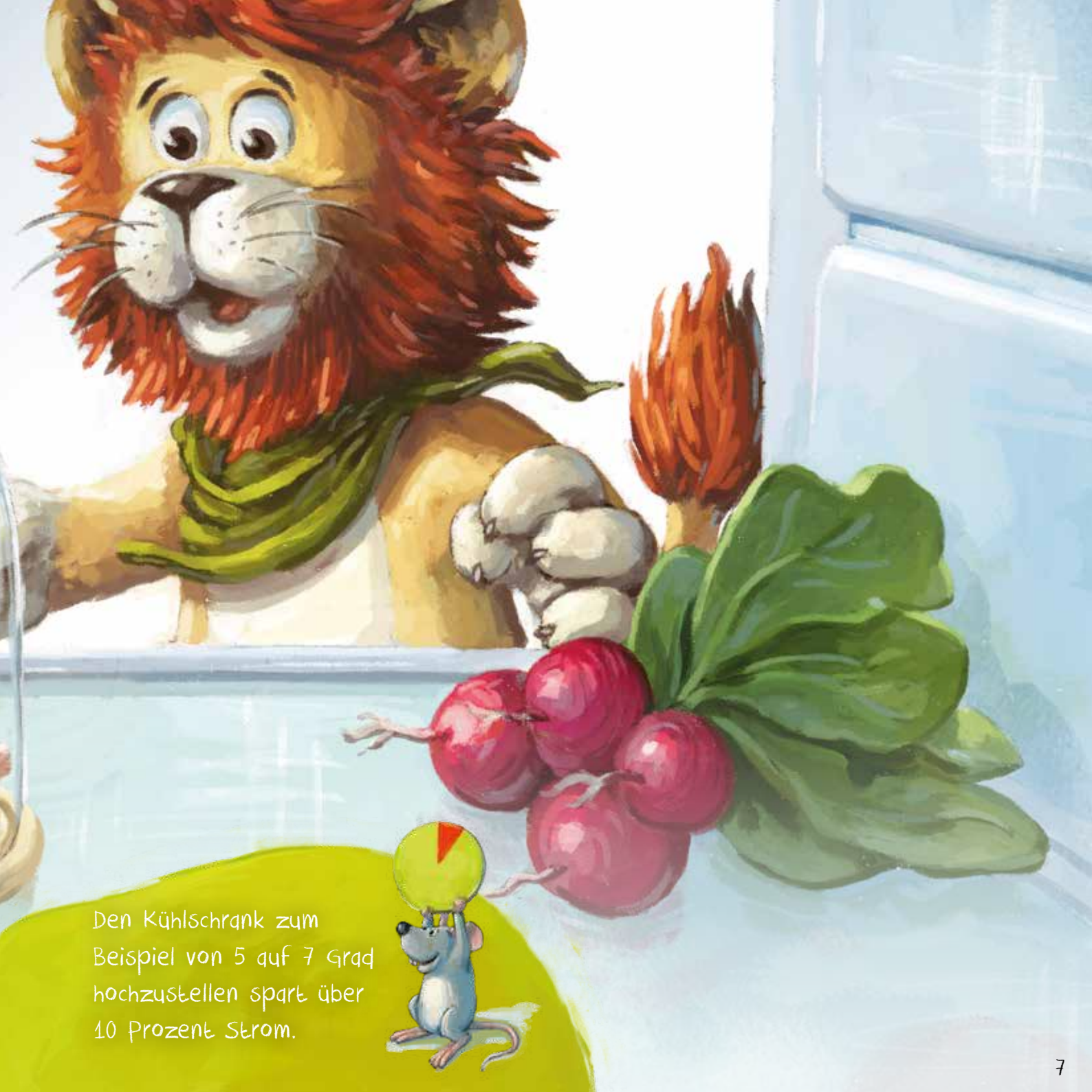
Hier kannst du das auf der Karte  
angezeigte Testergebnis ankreuzen:



**Tipp:**

Auch bei Kühlschränken gibt es Energieeffizienzklassen. Am sparsamsten sind Geräte der Energieeffizienzklasse A+++ . Darauf solltet ihr beim eventuellen Neukauf eines Kühlschranks unbedingt achten.





Den Kühlschrank zum  
Beispiel von 5 auf 7 Grad  
hochzustellen spart über  
10 Prozent Strom.





# Die Suche nach dem roten Punkt.

Viele Elektrogeräte haben eine Art Schlaffunktion. Experten sagen dazu Stand-by-Modus. Der Stand-by-Modus dient dazu, ein abgeschaltetes Gerät schnell und einfach wieder anstellen zu können. Zum Beispiel mit der Fernbedienung. Das ist zwar praktisch, hat aber einen großen Nachteil. Ein Gerät im Stand-by-Modus verbraucht nämlich auch dann Strom, wenn du es nicht benutzt. Ob sich ein abgeschaltetes Gerät im Stand-by-Modus befindet, kannst du leicht herausfinden. Schau einfach nach, ob irgendwo am Gerät eine Lampe leuchtet.

## Gerätecheck



Richtig  
ausgeschaltet



Stand-by

## Tipp:

Schlage deinen Eltern vor, nicht benutzte Geräte komplett auszuschalten oder ganz vom Strom zu nehmen. Besonders gut eignen sich dafür Steckdosenleisten mit Kippschalter.



Bei Elektrogeräten auf den Stand-by-Modus zu verzichten, spart bis zu 10 Prozent Strom.



# Auf geheimer Mission: Tatort Wasser.

Bei deiner zweiten Energiesparmission geht es ums Wasser. Genauer gesagt geht es um Wasserverschwendung. Schau bei dir und deiner Familie mal genau hin, ob ihr auch sinnvoll mit Wasser umgeht. Den Wasserhahn beim Zähneputzen oder Einseifen der Hände laufen zu lassen ist zum Beispiel völlig unsinnig. Außerdem ist Duschen wesentlich energiesparender als Baden, weil dafür viel weniger Wasser aufgeheizt werden muss.

Für ein Vollbad benötigt man ca. 140 Liter Wasser, fürs Duschen nur ca. 30 Liter.



## Familiencheck Wasser

Testperson:



Mama





Papa





\_\_\_\_\_





\_\_\_\_\_

# Wer runterdreht, hat den Dreh raus.

Frieren ist doof. Aber zu viel heizen ist auch nicht gerade schlau. Je höher die Temperatur in einem Zimmer eingestellt ist, desto mehr Energie wird verbraucht. Oft sind Heizungen deutlich weiter aufgedreht als nötig. Schau am besten direkt mal nach und trage eure Zimmertemperaturen in die Tabelle ein. Um herauszufinden, wie warm es in den Zimmern ist, kannst du dort für einige Minuten ein Thermometer hineinlegen.

## Temperaturcheck

Optimale Temperatur

Aktuelle Temperatur

Wohnzimmer

20°C

Schlafzimmer

16°C

Kinderzimmer

20°C

Küche

18°C

Bad

22°C



1 Grad weniger Raumtemperatur spart 6 Prozent Wärmeenergie.

# 10 Energiespartipps von E-Leo:

- 1 Elektrogeräte nicht im Stand-by-Modus lassen, sondern komplett abschalten oder ganz vom Strom trennen
- 2 Bei Lampen auf die Energieeffizienzklassen achten und Energiesparlampen oder LED-Leuchten statt Glühbirnen verwenden
- 3 Die sparsamste Lampe ist die, die nicht brennt. Beim Verlassen eines Raumes also immer das Licht ausschalten
- 4 Keine Möbel oder Vorhänge unmittelbar vor die Heizung stellen bzw. hängen
- 5 Beim Heizen die Fenster nicht angekippt lassen. Lieber ein paar Mal am Tag komplett für wenige Minuten durchlüften und die Heizung so lange abdrehen
- 6 In allen Zimmern auf die optimale Temperatur achten und die Heizung nicht zu weit aufdrehen
- 7 Bei Elektrogeräten den Energiesparmodus einschalten
- 8 Beim Kochen die Topfgröße passend zur Herdplatte wählen und möglichst den Deckel auf dem Topf lassen
- 9 Beim Händeeinseifen oder Zähneputzen Wasserhahn zudrehen
- 10 Auf das eine oder andere Vollbad verzichten und stattdessen duschen







Energie Südbayern GmbH  
Ungsteiner Straße 31  
81539 München  
[www.esb.de](http://www.esb.de)

**ESB**  
ENERGIE SÜDBAYERN