



2021/22



stromspiegel

Verbrauchen Sie zu viel Strom?
Finden Sie's heraus.

Herausgegeben von:

co2online

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz
und nukleare Sicherheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Sorgt Ihre Stromrechnung für Spannungen?

Vergleichen Sie Ihren Stromverbrauch mit dem Stromspiegel oder dem Online-Rechner auf www.stromspiegel.de.



In den meisten Haushalten lassen sich Stromkosten sparen – im Schnitt 320 € pro Jahr und Haushalt.



Mit Ihrer aktuellen Stromabrechnung gelangen Sie in nur 2 Minuten zum Ergebnis.

Jetzt sind Sie dran: Verbrauchen Sie mehr oder weniger Strom als ähnliche Haushalte?



Durch den Stromspiegel weiß ich, dass ich bei meinen Stromkosten enorm viel sparen kann, letztes Jahr fast 100 € allein durch LED-Lampen!

Henrike R., Stromspiegel-Nutzerin

Was ist der Stromspiegel?

Der Stromspiegel enthält **Vergleichswerte**, mit denen Sie Ihren Stromverbrauch einschätzen und Sparmöglichkeiten finden können. Grundlage dafür sind rund 290.000 Daten echter Haushalte, die die gemeinnützige co2online GmbH mit dem Online-Rechner „StromCheck“ erhoben hat.

Was beeinflusst den Stromverbrauch?

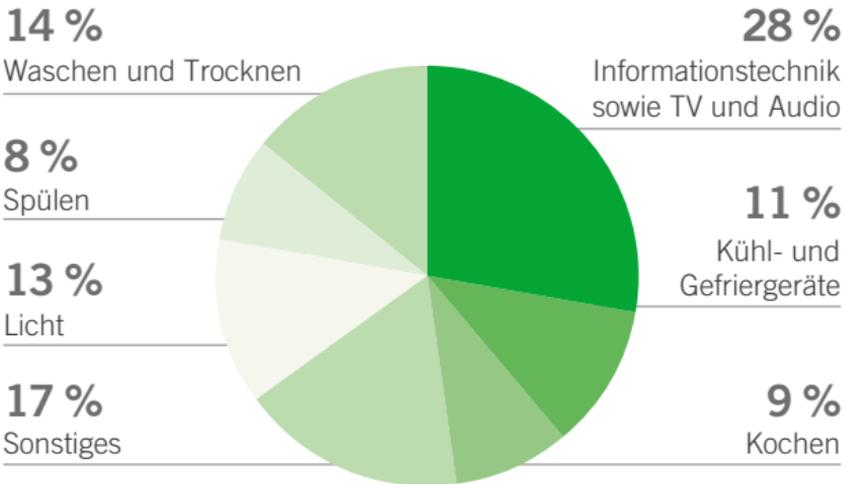
Drei Fragen müssen Sie sich stellen, um Ihren Stromverbrauch realistisch einzuschätzen:

- Wie viele **Personen** leben im Haushalt?
- Wird das **Warmwasser** elektrisch oder zentral über die Heizungsanlage erwärmt?
- Handelt es sich um eine **Wohnung** oder ein **Einfamilienhaus**?

Der Stromspiegel berücksichtigt diese Faktoren.

Stromverbrauch verstehen

Wie setzt sich der Stromverbrauch im Haushalt zusammen?

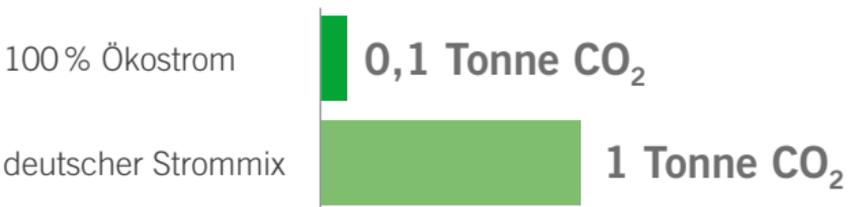


Durchschnittlicher Haushalt, Warmwasserbereitung ohne Strom, Quelle: BDEW

Stromfresser aufgedeckt

Wie lange nutzen Sie eigentlich schon Ihren Kühlschrank oder die Gefriertruhe? Und wie alt ist die Heizungspumpe im Keller oder der Warmwasser-Boiler? **Älter als 10 Jahre?** Dann verstecken sich dahinter wahrscheinlich Stromfresser. Prüfen Sie den Verbrauch – eine neue, effizientere Ausstattung lohnt sich meistens. Sie sparen auch, wenn Sie **auf Stand-by verzichten** und Ihre Geräte abschalten.

Jährlicher CO₂-Ausstoß durch Stromnutzung



Vergleich Beispielwohnung 70 m², Quelle: UBA

Egal, wie viel Strom Sie sparen – nur mit 100 % Ökostrom unterstützen Sie die **Energiewende** in Deutschland. Das Umweltbundesamt empfiehlt bei der Tarifsuche das **ok-power-Siegel** und das **Grüner-Strom-Label**. Besser ist nur selbst produzierter Strom aus der eigenen Solaranlage.

Stromspiegel für Deutschland 2021

Gebäudetyp	Warmwasser	Personen im Haushalt	gering	
			A	B
 Haus	 ohne Strom		bis 1.300	bis 1.600
			bis 2.000	bis 2.400
			bis 2.500	bis 3.000
			bis 2.700	bis 3.300
			bis 3.200	bis 4.000
	 mit Strom		bis 1.500	bis 1.900
			bis 2.400	bis 3.000
			bis 3.000	bis 3.500
			bis 3.500	bis 4.000
			bis 4.000	bis 5.000
 Wohnung	 ohne Strom		bis 800	bis 1.000
			bis 1.200	bis 1.500
			bis 1.500	bis 1.900
			bis 1.700	bis 2.000
			bis 1.700	bis 2.300
	 mit Strom		bis 1.000	bis 1.400
			bis 1.800	bis 2.300
			bis 2.500	bis 3.000
			bis 2.500	bis 3.200
			bis 2.400	bis 3.500

A = gering

Glückwunsch, Sie verbrauchen viel weniger Strom als vergleichbare Haushalte.

B = niedrig

Sie benötigen weniger Strom als vergleichbare Haushalte. Doch auch Sie können noch sparen.

C und D =

Ihr Verbrauch liegt über dem Durchschnitt bzw. darunter. Nutzen Sie alle Möglichkeiten, um Strom zu sparen.

Verbrauch in Kilowattstunden (kWh) pro Jahr

sehr hoch				
C	D	E	F	G
bis 2.000	bis 2.500	bis 3.200	bis 4.100	über 4.100
bis 2.800	bis 3.000	bis 3.500	bis 4.200	über 4.200
bis 3.400	bis 3.700	bis 4.200	bis 5.000	über 5.000
bis 3.700	bis 4.000	bis 4.700	bis 5.800	über 5.800
bis 4.500	bis 5.000	bis 6.000	bis 7.500	über 7.500
bis 2.300	bis 2.900	bis 3.500	bis 5.000	über 5.000
bis 3.400	bis 3.800	bis 4.500	bis 6.000	über 6.000
bis 4.000	bis 4.800	bis 5.600	bis 7.000	über 7.000
bis 4.800	bis 5.500	bis 6.400	bis 8.000	über 8.000
bis 6.000	bis 6.800	bis 8.000	bis 10.000	über 10.000
bis 1.200	bis 1.500	bis 1.600	bis 2.000	über 2.000
bis 1.800	bis 2.100	bis 2.500	bis 3.000	über 3.000
bis 2.200	bis 2.600	bis 3.000	bis 3.700	über 3.700
bis 2.500	bis 2.900	bis 3.500	bis 4.100	über 4.100
bis 2.800	bis 3.500	bis 4.200	bis 5.500	über 5.500
bis 1.600	bis 2.000	bis 2.200	bis 2.800	über 2.800
bis 2.600	bis 3.000	bis 3.500	bis 4.000	über 4.000
bis 3.500	bis 4.000	bis 4.500	bis 5.500	über 5.500
bis 4.000	bis 4.500	bis 5.000	bis 6.000	über 6.000
bis 4.300	bis 5.200	bis 6.200	bis 8.000	über 8.000

mittel
 Sie liegt im
 leicht
 tzen Sie
 keiten zum
 aus.

■ E und F = hoch
 Sie verbrauchen mehr
 Strom als jeder zweite
 vergleichbare Haushalt.
 Stromsparen lohnt sich
 für Sie besonders.

■ G = sehr hoch
 Sie sollten dringend
 handeln. Sie verbrauchen
 mehr Strom als
 85 % aller vergleich-
 baren Haushalte.

So funktioniert's

Mit dem Stromspiegel vergleichen und bewerten Sie Ihren Stromverbrauch und ermitteln Ihr individuelles Sparpotenzial in nur drei Schritten:

- 1. Nehmen Sie Ihre aktuelle Stromrechnung zur Hand** und schauen Sie, wie hoch Ihr jährlicher Stromverbrauch ist. Dieser ist in Kilowattstunden (kWh) angegeben.
- 2. Wählen Sie in der Vergleichstabelle die für Sie passende Zeile** – abhängig von Gebäudetyp, Warmwasserbereitung und Personen in Ihrem Haushalt.
- 3. Suchen Sie in der Zeile den zu Ihrem Stromverbrauch passenden Wert.** Anhand der Kategorien A bis G sehen Sie, wo Sie mit Ihrem Verbrauch stehen.

Sie können noch sparen?

Jetzt Stromverbrauch senken



bei Geräte-Neuanschaffung:
auf Energielabel achten



im Eigenheim:
Heizungspumpe austauschen



bei elektrischer Warmwasserbereitung:
Sparduschkopf verwenden



im Homeoffice:
mit Laptop statt PC arbeiten



zur Beleuchtung:
energiesparende LEDs nutzen

Sie wollen noch mehr tun? Nutzen Sie Ökostrom!

Weitere Tipps finden Sie auf www.stromspiegel.de/tipps.

So geht's weiter

Kostenlos und unabhängig informieren auf
www.stromspiegel.de.



Interaktiver Stromverbrauchs-Rechner

Der **StromCheck** bewertet nicht nur Ihren Stromverbrauch, sondern hilft Ihnen auch dabei, Stromfresser aufzuspüren, und empfiehlt konkrete Sparmaßnahmen. Am Ende des Checks erhalten Sie zusätzlich eine Übersicht mit Anbietern von 100 % Ökostrom.



Stromspar-Challenge

Wir begleiten Sie dabei, Strom zu sparen und Ihren CO₂-Ausstoß zu senken. Von uns erhalten Sie Energiespartipps, die wirken. Starten Sie mit der Stromspar-Challenge:

www.stromspiegel.de/stromspar-challenge



Stromsparberatung vor Ort

Unsere Postleitzahlensuche zeigt Ihnen professionelle **Beratungsmöglichkeiten in Ihrer Nähe** durch Energieversorger und Energieagenturen. Kostenlose Angebote für einkommensschwache Haushalte, zum Beispiel von der Verbraucherzentrale und der Caritas, finden Sie ebenfalls in unserer Datenbank.



www.stromspiegel.de

Rat und Hilfe in Tübingen

Bund für Umwelt und Naturschutz; Regionalverband Neckar-Alb

Beim BUND können Sie sich zu Energiesparen im Alltag (Wärme und Strom, Einkauf, Mobilität) beraten lassen und entsprechendes Informationsmaterial mitnehmen sowie kostenlos Strommessgeräte ausleihen. Wenn Sie darüber hinaus etwas über die Energiewende erfahren wollen, informieren wir Sie gern über den Stand der Dinge und über Handlungsmöglichkeiten. Für Schulklassen bietet der BUND außerdem die „Energiespardetektive“ sowie Workshops rund um das Thema „Macht Konsum glücklich?“.

BUND-Geschäftsstelle Tübingen

Katharinenstraße 8, 72072 Tübingen

Telefon 07071 943885

E-Mail: bund.neckar-alb@bund.net

www.bund-neckar-alb.de

Energieberatung der Verbraucherzentrale

Die Verbraucherzentrale bietet verschiedene Energie-Checks an. Sie reichen von einer einfachen Strom- und Wärmeanalyse für Mieter über eine genauere Untersuchung der Gebäudehülle bis hin zur Überprüfung von Heizung oder Solaranlage. Die Energie-Checks helfen, Einsparpotenziale aufzudecken. Diese Vor-Ort-Beratung wird durch das Bundesministerium für Wirtschaft und Energie gefördert, so dass die Checks nur zwischen 0 und 30 Euro Zuzahlung kosten. Wer sich für einen Energiespar-Check interessiert kann über die kostenlose Telefonnummer einen Termin vereinbaren.

Verbraucherzentrale Bundesverband e. V.

Energieteam, Markgrafenstraße 66, 10969 Berlin

Telefon 0800 809 802 400

www.verbraucherzentrale-energieberatung.de/beratung/

Stadtwerke Tübingen

Ökostrom, Solaranlage, Mieterstrom, Energieberatung, Förderprogramme, Informationsmaterial, Infos für Bauherren – bei den Stadtwerken dreht sich alles um die Energie und vielfältige Möglichkeiten zum Sparen und Klimaschützen. Die Energieberater geben Tipps und stehen beratend zur Seite, wenn zum Beispiel der Stromverbrauch reduziert, Warmwasser rationeller aufbereitet oder die Raumheizung optimiert werden soll.

Stadtwerke Tübingen GmbH

Eisenhutstraße 6, 72072 Tübingen

Kundenservice

Telefon 07071 157-300

E-Mail: kundenservice@swtue.de

www.swtue.de

Suchen Sie Ihre Stromfresser!

Die Stadtbücherei Tübingen verleiht Energiemessgeräte, mit deren Hilfe der Stromverbrauch von Haushaltsgeräten zuhause überprüft werden kann. Mit einem gültigen Leseausweis können die Energiemessgeräte entliehen werden (Messbereich ab 0,2 Watt).



Darüber hinaus finden sich im Bestand der Stadtbücherei zahlreiche Ratgeber rund ums Thema Energiesparen im Haushalt. Zeitschriften wie Ökotest oder Stiftung Warentest bieten aktuelle Informationen zum Stromverbrauch von Haushaltsgeräten.

Stadtbücherei Tübingen

Hauptstelle, Nonnengasse 19

Telefon 07071 204-1403

Zweigstelle Derendingen, Primus-Truber-Straße 37

Telefon 07071 763777

Zweigstelle Waldhäuser Ost, Berliner Ring 33

Telefon 07071 204-8134

www.tuebingen.de/stadtbuecherei

Stabsstelle Umwelt- und Klimaschutz der Stadtverwaltung

Die Stabsstelle berät neutral und kostenlos zu den vielfältigen Möglichkeiten als Person oder Organisation einen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten und dabei häufig auch Kosten zu reduzieren oder die Gesundheit zu fördern. Ob Beleuchtung, Elektrogeräte, Konsum oder Mobilitätsmanagement – die Experten helfen Ihnen gerne weiter. Für die eigene Jagd nach Stromräubern werden zudem Messgeräte ausgeliehen.

Universitätsstadt Tübingen

Stabsstelle Umwelt- und Klimaschutz

Rathaus, Am Markt 1, 72072 Tübingen

Telefon 07071 204-1800

E-Mail: umwelt-klimaschutz@tuebingen.de

www.tuebingen-macht-blau.de

Impressum - Zusatz
2021

Herausgegeben von der Universitätsstadt Tübingen
Konzeption: Universitätsstadt Tübingen
Stabsstelle Umwelt- und Klimaschutz

Layout: Reprintstelle Hausdruckerei
Foto: Stabsstelle Umwelt- und Klimaschutz

Ein Netzwerk für den Klimaschutz

Der Stromspiegel wird unterstützt von:



Bundesverband der Energie- und Klimaschutzagenturen Deutschlands (eaD) e. V.
www.energieagenturen.de



BDEW Bundesverband der Energie- und Wasserwirtschaft e. V. | www.bdew.de



co2online gemeinnützige GmbH
www.co2online.de



Deutsche Energie-Agentur GmbH (dena)
www.stromeffizienz.de



Deutscher Mieterbund e. V.
www.mieterbund.de



EnergieAgentur.NRW GmbH
www.energieagentur.nrw.de



HEA – Fachgemeinschaft für effiziente Energieanwendung e. V. | www.hea.de



Institut für sozial-ökologische Forschung (ISOE) GmbH | www.isoe.de



Öko-Institut e. V. | www.ecotopten.de



Verband kommunaler Unternehmen e. V.
www.vku.de



Energieberatung der Verbraucherzentrale
www.verbraucherzentrale-energieberatung.de

Impressum

Herausgeberin: co2online gemeinnützige GmbH, Hochkirchstraße 9, 10829 Berlin | www.stromspiegel.de

Redaktion: Alexander Steinfeldt, Anne Weißbach, co2online gGmbH

Foto Titelseite: Westend61 / HalfPoint | Stand: März 2021, 1. Auflage

Klimaneutral gedruckt auf

100 % Recyclingpapier mit dem Umweltzeichen „Blauer Engel“.

