

Gemeinsam sparen – mehr erreichen.

Gemeinsam
nachhaltig

swa Energie



Mach mit!

Wertvolle
Energiespartipps
findest du unter:

swa.to/energiespartipps



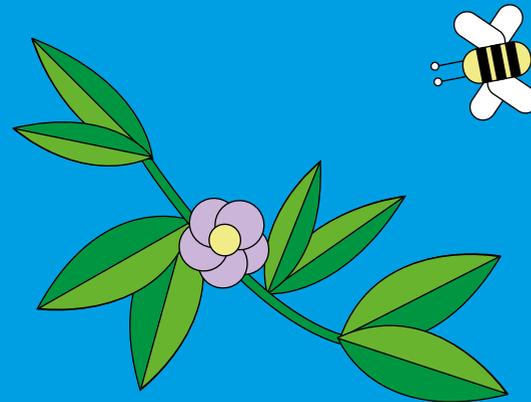
swa

Immer an deiner Seite



Energie zu sparen, ist aktuell wichtiger denn je ...

... weniger Gas und Strom zu verbrauchen, schützt Umwelt und Ressourcen, vermeidet CO₂ und senkt deine Energiekosten. Mach mit und lass uns gemeinsam nachhaltiger leben! Dieser Ratgeber zeigt dir, wie umweltschonend und bequem das sein kann.



Energie sparen? Ist einfach!



TIPP
1

Adieu, Altgeräte!

Geräte, die 10 Jahre oder älter sind, arbeiten oft ineffizient. Wer auf neue Modelle umsteigt, kann bis zu zwei Drittel des Stromverbrauchs einsparen. Ergebnis: bis zu 65 Euro jährliche Ersparnis.

LED statt Halogen

Der Wechsel zu LED-Technik lohnt immer. Ihr Anschaffungspreis liegt zwar etwas höher. Doch du sparst allein beim Austausch von nur drei Deckenlampen jährlich ca. 55 Euro, das entspricht rund 95 kg CO₂.



TIPP
3

TIPP
2

Nachts geht's auch ohne Router
Schicke dein WLAN nachts in einen energiesparenden Schlaf. Manche Modelle kannst du einfach per Zeitschaltung deaktivieren. So sparst du ca. 12 Euro pro Jahr, also rund 21 kg CO₂.



TIPP
4

Bye-bye, Stand-by!

Im Stand-by-Modus verbrauchen Fernseher, Spielekonsolen und PCs 24 Stunden am Tag Strom. Tipp: Alle Geräte über eine Steckdosenleiste anschließen und gemeinsam mit einem Klick ausschalten. Das spart bei fünf Geräten mit je 10 W Stand-by-Leistung bis zu 100 Euro bzw. 220 Kilogramm CO₂ pro Jahr.



TIPP
5

Was die Zahlen verraten
Steht das Thermostatventil auf Stufe 1, liefert die Heizung ca. 12 Grad. Jede weitere Stufe bringt weitere 4 Grad mehr. Bei Stufe 3 sind es also 20 Grad, optimal für Bad und Wohnzimmer. In der Küche ist Stufe 2,5 ausreichend.

TIPP
6

Der Zugluft keine Chance

Durch undichte Türen und Fenster ist Wärme schnell verloren. Damit sie nicht entkommen kann, vermeide Zugluft und schließe undichte Stellen an Türen sowie Fenstern durch geeignete Maßnahmen.

TIPP
7

Geizen statt Heizen

Ein wenig mehr Wärme kostet deutlich mehr Geld. Jedes zusätzliche Grad Raumtemperatur erhöht den Verbrauch um bis zu 12 Prozent. Heize also nur so viel wie nötig: Im Schlafzimmer sind 18 Grad genug, im Wohnbereich 20 Grad.

18°-20°C

Kaum wach, schon Sparprofi.

Im Bad gibt es reichlich Stromverbraucher. Hier kann man viel sparen und trotzdem angenehm in den Tag starten.



Der Handtuch-Trick

Handtücher nicht auf der Heizung trocknen. Das staut die Wärme, und das Bad bleibt kühl. An der Luft trocknen Handtücher auch und helfen beim Energiesparen.

Handarbeit zahlt sich aus
Die mechanische Zahnbürste hat viele Vorteile: kein Stromverbrauch, kein Ladegerät, kein Akku, kein Sondermüll. Und dabei kostet sie viel weniger.



1 × = 8 ×  **TIPP 10**

1 × Baden = 8 × Duschen

Der Wasserverbrauch eines einzigen Wannenbades reicht für achtmaligen Duschgenuss. Wer dabei noch die Wassertemperatur reduziert, maximal 5 Minuten duscht und das Wasser beim Einseifen abdreht, spart reichlich Wasser und Energie.



TIPP 11

Sparsamkeit im Kopf

Moderne Duschköpfe zaubern schon mit wenig Durchflussmenge das ganz große Wellness-Gefühl. Rüste um auf ein entsprechendes Modell und spare bis zu 60 Prozent Wasser und Energie.



Schön auch ohne Föhn

Wenn du einen Haartrockner benutzt, dann auf der niedrigsten Stufe. Noch besser ist es, ausreichend Zeit einzuplanen und die Haare zum Nulltarif an der Luft zu trocknen.

TIPP 12

Kluger Energieeinsatz ist das beste Rezept.

In der Küche verbrauchen wir ca. 40 Prozent unseres gesamten Haushaltsbedarfs an Energie. Vieles lässt sich ganz einfach reduzieren, ohne auf Wohnkomfort zu verzichten.

TIPP
13

Wärme smarter nutzen

Schalte Kochplatten früher aus und nutze die verbleibende Restwärme. Speisen mit langen Garzeiten bereite besonders effizient im Schnellkochtopf zu. Und für Nudelwasser gilt: Nicht mehr Wasser als nötig erhitzen.



TIPP
14

Jede Größe hat Potenzial

Nutze jedes Quäntchen Energie, indem du Töpfe und Pfannen immer passend zur Herdplattengröße platzierst. So kann an den Seiten keine kostbare Energie ungenutzt verloren gehen.



0
1
2

Das 2-cm-Spargeheimnis

Du möchtest Eier und Gemüse garen? Das gelingt genauso mit nur 2 cm Wasser im Topf. Weil viel weniger Wasser erhitzt wird, spart man bei dreimal Kochen pro Woche insgesamt rund 10 Euro Strom sowie 18 kg CO₂. Obendrein geht das Kochen deutlich schneller.

TIPP
15

TIPP
16





Deckel drauf, Kosten runter

Die meiste Energie beim Kochen verpufft nach oben. Wer hingegen mit Deckel kocht, nutzt sie viel effizienter und kann bei dreimal Kochen pro Woche rund 27 Euro pro Jahr einsparen, also etwa 46 kg CO₂.



TIPP 18

Zu viel Offenheit kostet
Selbst ein moderner Kühlschrank verbraucht zu viel, wenn er ständig offensteht. Vermeide häufiges Öffnen und Schließen, so senkst du den Strombedarf um bis zu 30 Prozent.



TIPP 19

Spülmaschinen sind Sparsmaschinen

Eine Studie mit 200 Haushalten in Deutschland, Italien, Großbritannien und Schweden lieferte den Beweis: Maschinelles Spülen verbraucht im Schnitt 50 Prozent weniger Wasser und 28 Prozent weniger Energie. Achte darauf, den Geschirrspüler immer ganz zu befüllen.



TIPP 20

Wasserkocher können's besser.

Wer Wasser zum Kochen bringen will, erreicht sein Ziel mit dem Wasserkocher deutlich schneller und günstiger als mit dem Herd. Du sparst dabei mehr als die Hälfte der Energie, genauer gesagt etwa 66 Prozent.



Heißer Spar-Tipp: der Toaster

Du möchtest die Semmeln von gestern wieder schön knusprig aufbacken? Dann ab auf den Toaster damit. Er wird deutlich schneller heiß als der Ofen und gibt die Hitze viel konzentrierter ab.

Immer die richtige Menge

Wenn wir Wasser kochen, nehmen wir meist zu viel davon. Dabei lohnt es sich, die Menge auf das Nötigste zu reduzieren. Wer dabei 1 Liter pro Tag weniger kocht, spart rund 14 Euro pro Jahr. Das entspricht ca. 25 kg CO₂. Achtung: Entkalke deinen Wasserkocher regelmäßig, da die Kalkschicht am Boden isolierend wirkt und die Wärmeübertragung beeinträchtigt.



31 kg CO₂

TIPP
24

Umluft gart günstiger

Wenn du einmal die Woche backst, könntest du im Jahr mühelos weitere 18 Euro Stromkosten sowie 31 kg CO₂ einsparen. Wähle dazu anstelle von Ober-/Unterhitze den Umluftbetrieb. Das Backergebnis ist identisch, der Nachhaltigkeitseffekt groß.

7°C

TIPP
23

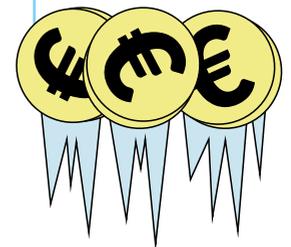
7 Grad sind kalt genug

Ob die Milch im Kühlschrank 5 oder 7 Grad kalt ist, merkst du höchstens an den Energiekosten. Also: Drehe die Kühlschranktemperatur höher und spare dauerhaft Kosten.

Tiefgefrorene Stromkosten

Zu viel Eis im Gefrierschrank wirkt wie eine Effizienzbremse. Ab einer Eisschicht von 1 cm verdoppelt sich der Stromverbrauch des Gefrierfachs! Denke an regelmäßiges Abtauen und spar pro Jahr 9 Euro bzw. 15 kg CO₂.

TIPP
25



Energiesparwunder im Home-Office.

Wer im Home-Office arbeitet, steigert seinen Stromverbrauch um bis zu 20 Prozent – auch wegen PC, Drucker und Co. Mit diesen Energiespartipps geht es günstiger.

Bestes Licht gibt's gratis

Für die Augen und die Energiebilanz ist es besser, Tageslicht zu nutzen. Positioniere also deinen Schreibtisch möglichst günstig und passe die Bildschirmhelligkeit an.

TIPP
26

TIPP
27

Auf die Kostenbremse treten
Bildschirmschoner senken nicht den Stromverbrauch. Besser ist es, alle Geräte bei Nichtgebrauch komplett auszuschalten – am bequemsten über einer gemeinsame, schaltbare Steckdosenleiste.



TIPP
28

Der Rechner, der sich rechnet

Klapprechner sind deutlich stromsparender als ein PC mit Bildschirm. Da die Geräte täglich stundenlang im Einsatz sind, macht sich der Umstieg auf ein modernes, kompaktes Gerät schnell bezahlt.

TIPP
29



Auf Betriebstemperatur kommen

Auch wenn's bequemer ist: Wer im T-Shirt und barfuß arbeitet, braucht mehr Heizenergie zum Wohlfühlen. Socken und wärmende Pullis hingegen kosten nichts und helfen, Kosten zu sparen.

TIPP
30



TIPP
31



Klima optimiert, Kosten reduziert
Damit man am Schreibtisch nicht fröstelt, muss man nicht immer die Heizung aufdrehen. Ein warmes Getränk oder eine Wärmflasche wirken Wunder – und das auch viel schneller als jede Heizung.

Macht mal Pause, Ladegeräte!

Du spürst es an der Wärme: Eingesteckte Ladegeräte verbrauchen auch dann Strom, wenn sie gerade nichts laden. Trenne sie also vom Netz und vermeide sinnlosen Verbrauch.

So werden Fahren und Sparen eins.

Fast 95 Prozent aller CO₂-Emissionen durch Mobilität entstehen im Straßenverkehr. Mit den richtigen Maßnahmen können wir alle einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz leisten.

„Motor aus“ spart mehr als Sprit

Wissenschaftliche Studien zeigen: Das Ausschalten des Automotors lohnt sich schon bei einem Stopp von 5 bis 10 Sekunden. Das vermeidet Lärmemissionen, CO₂-Belastung und unnötigen Treibstoffverbrauch.



TIPP
33

Nachhaltig fährt am besten

Das flächendeckende Mobilitätsangebot der swa macht dir nachhaltige Fortbewegung besonders leicht. Wähle zwischen vielen umweltschonenden Alternativen wie Bus und Tram, Carsharing, Rad und swaxi.



TIPP
34

Mit eigener Kraft voraus

Wähle für Kurzstrecken das Rad oder gehe einfach zu Fuß. So bist du meist schneller am Ziel und tust deinem Körper sogar noch etwas Gutes.



TIPP
32

3.700 €
&
320 kg CO₂

TIPP
35

Im ÖPNV umweltschonend unterwegs

Einfacher kann man Umwelt und Geldbeutel nicht schonen: Wer ein Jahr lang mit öffentlichen Verkehrsmitteln statt mit dem Auto zur Arbeit fährt, kann rund 3.700 Euro und rund 320 Kilogramm CO₂ einsparen (bei einem Arbeitsweg von 25 km pro Strecke).



TIPP
36

Spargemeinschaft bilden

Bilde eine Fahrgemeinschaft mit Kolleg*innen für den Weg in die Arbeit. Nutze das swa Carsharing. So kannst du bis zu 120 Euro Kosten und 255 kg CO₂-Belastung jährlich sparen (bei einem Arbeitsweg von 5 km pro Strecke).

Hier ist Nachhaltigkeit zu Hause.

Die Gemütlichkeit bleibt, die hohen Kosten nicht – vorausgesetzt, du beachtest diese wertvollen Tricks fürs Energiesparen im Wohnzimmer.



TIPP
37

So macht viel Licht viel Sinn

Wer viele kleinere Lichtquellen nutzt anstatt einer großen, lebt sparsamer und hat es trotzdem hell. Ein echter Spar-Booster sind Energiesparlampen. Bereits nach 1.000 Benutzungsstunden rechnet sich ihr höherer Preis.

Verschwendung die Luft nehmen

Der Heizkörper gluckert und wird nicht mehr richtig heiß? Dann befindet sich vermutlich Luft im Klimakreislauf, die die Zirkulation des Heizwassers unterbricht. Wer Heizkörper hingegen regelmäßig entlüftet, spart bis zu 30 Prozent Energie.

TIPP
39

TIPP
38



Im Dunkeln ist gut sparen

Ein Raum, den gerade keiner nutzt, braucht kein Licht. Das Ausschalten musst du gar nicht selbst übernehmen. Nutze Bewegungsmelder oder eine Zeitschaltuhr, dann gelingt das Stromsparen ganz automatisch.



↓ 15%

Freiheit für die Heizkörper!

Sie dienen oft als Ablage, Handtuchrockner, Sitzgelegenheit. Aber verdeckte Heizkörper verbrauchen rund 15 Prozent mehr Energie. Achte also darauf, dass die Wärmeabgabe weder von oben noch von vorn unterbrochen wird.

TIPP
41

TIPP
40

Stoßlüften statt Dauerdurchzug

Gekippte Fenster sind Gift für die Energiekosten. Denn man vergisst sie leicht und heizt dauerhaft zum Fenster hinaus. Die bessere Lösung: Lüfte kurz und kräftig mit weit offenen Fenstern. Das erneuert die Raumluft, ohne Möbel und Wände auszukühlen. Du sparst bis zu 200 Euro an Heizkosten pro Jahr.



Damit nachts auch der Energieverbrauch schläft.

Der Mensch verbringt rund ein Drittel seines Lebens im Schlafzimmer. Darum ist nachhaltiger Umgang mit Energie auch hier ein großes Thema.

TIPP
42

Kuschelfaktor erhöhen
Es muss nicht immer mehr Heizung sein: Eine dickere Winterbettdecke liefert traumhaftes Nachtklima, während die Raumluft bei schlafgesunden 16 bis 18 Grad bleiben kann.

Heizung auf „gesunden Schlaf“
Nutze die automatische Nachtabsenkung der Heizung – im Schlafzimmer und im gesamten Haus. Das spart viele Stunden täglich kostbare Energie und ist auch viel gesünder.

TIPP
43



TIPP
44

Keine kostbare Energie verlieren
Ungenutzte Räume nachts weniger beheizen! Wer hier um ein paar Grad reduziert, senkt die Heizkosten spürbar. Achtung: in Räumen sollten nicht dauerhaft weniger als 16 Grad herrschen, sonst drohen Feuchtigkeit und Schimmelbildung an den Wänden.

TIPP
45



So entkommt keine Wärme
Damit weniger Wärme durch die Fenster entweicht, schließe am Abend die Rollläden. Wie eine zusätzliche Isolationsschicht sorgen sie dafür, dass die Wärme im Haus bleibt – ohne zusätzlichen Heizaufwand.

TIPP
46



Nachruhe für den Stromzähler

Schicke nachts alle nicht benötigten Elektrogeräte in den Tiefschlaf, zum Beispiel durch fernbedienbare Steckdosen oder Smart-Home-Systeme. Per Tastendruck oder über das Mobiltelefon versetzt du dein gesamtes Zuhause in den Sparmodus.

So bringst du dein Zuhause auf Sparkurs.

Kleine Maßnahme, große Wirkung:
In jedem Zuhause steckt Sparpotenzial.
Diese Tipps helfen dir, Kosten und
Energiebedarf zu senken.

Smarte Warmwasserbereitung

60 Grad Wassertemperatur
ist heiß genug. Stelle die
Warmwassertemperatur entsprechend
ein und achte darauf, dass die Größe
des Warmwasserspeichers zur
Personenanzahl im Haushalt passt.

TIPP
48

40°C

Heißer Tipp: kälter waschen

Kochwäsche ist dank moderner Waschmittel
überflüssig. 60-Grad-Wäsche wird auch bei
40 Grad, sauber, spart aber ca. 50 Prozent
Stromkosten. Noch günstiger wäschst du mit
Energiesparprogrammen (Eco). Wer zweimal die
Woche wäscht, spart 8 Euro pro Jahr, also
ca. 13 kg CO₂.



TIPP
47

TIPP
49

Hohe Stromkosten einfach wegbügeln

Bügeln braucht
viel Strom und ist
deshalb nur bei
Kleidungsstücken zu
empfehlen, bei denen
es wirklich notwendig
ist. Auch hier kannst du
wertvolle Restwärme
des Bügeleisens
nutzen, indem du es
früher aussteckst und
die letzten Hemden
stromlos glättest.

1.000
U/min

Nie mehr Geld verschleudern

Wer seine Wäsche in der Waschmaschine anstatt
mit 1.400 Umdrehungen pro Minute mit nur
1.000 U/min schleudert, kann mit bis zu
40 Prozent weniger Stromverbrauch rechnen.

TIPP
50

Vollmachen, bitte!

Eine volle Wasch-
maschine wäscht nicht
sauber? Von wegen!
Moderne Geräte liefern
auch bei voller Beladung
saubere Ergebnisse. Bei
zweimal Waschen pro
Woche sparst du rund 25
Euro pro Jahr, etwa 43
kg CO₂.

TIPP
51

Entdecke deine Vielverbraucher!

Komm den Stromfressern in
deinem Haushalt auf die Spur –
mit einem Strom-messgerät, das
du ausleihen kannst. Es zeigt dir
ganz genau an, wo noch wertvolle
Sparpotenziale schlummern.

TIPP
52





swa Kundencenter am Kö

Montag – Freitag: 8.00 – 17.00 Uhr

swa Kundencenter Hoher Weg

Montag – Freitag: 8.00 – 17.00 Uhr



Energie & Trinkwasser: 0821 6500-6500
Fahrplanauskunft & Tarife: 0821 6500-5888
Abo-Service: 0821 6500-5391
Bus & Tram Lob & Kritik: 0821 6500-5757
Carsharing: 0821 6500-5590



www.sw-augsburg.de



kundenservice@sw-augsburg.de



swa City
swa Mobil
swa BiBo
swaxi

