



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](http://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?

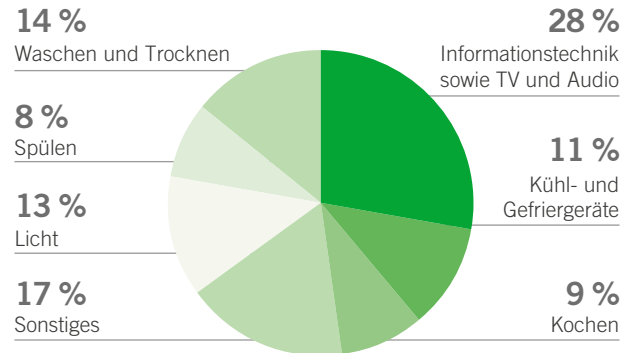
Drei Fragen müssen Sie sich stellen, um Ihren Stromverbrauch realistisch einzuschätzen:

- 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?

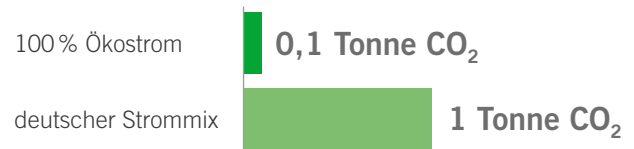


Durchschnittlicher Haushalt, Warmwasserbereitung ohne Strom, Quelle: BDEW

## 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 CO<sub>2</sub>-Ausstoß durch Stromnutzung



Vergleich Beispielwohnung 70 m<sup>2</sup>, 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 2021/22

Gebäudetyp	Warmwasser	Personen im Haushalt	Verbrauch in Kilowattstunden (kWh) pro Jahr						
			gering				sehr hoch		
			A	B	C	D	E	F	G
Haus	ohne Strom		bis 1.300	bis 1.600	bis 2.000	bis 2.500	bis 3.200	bis 4.100	über 4.100
			bis 2.000	bis 2.400	bis 2.800	bis 3.000	bis 3.500	bis 4.200	über 4.200
			bis 2.500	bis 3.000	bis 3.400	bis 3.700	bis 4.200	bis 5.000	über 5.000
			bis 2.700	bis 3.300	bis 3.700	bis 4.000	bis 4.700	bis 5.800	über 5.800
			bis 3.200	bis 4.000	bis 4.500	bis 5.000	bis 6.000	bis 7.500	über 7.500
	mit Strom		bis 1.500	bis 1.900	bis 2.300	bis 2.900	bis 3.500	bis 5.000	über 5.000
			bis 2.400	bis 3.000	bis 3.400	bis 3.800	bis 4.500	bis 6.000	über 6.000
			bis 3.000	bis 3.500	bis 4.000	bis 4.800	bis 5.600	bis 7.000	über 7.000
			bis 3.500	bis 4.000	bis 4.800	bis 5.500	bis 6.400	bis 8.000	über 8.000
			bis 4.000	bis 5.000	bis 6.000	bis 6.800	bis 8.000	bis 10.000	über 10.000
Wohnung	ohne Strom		bis 800	bis 1.000	bis 1.200	bis 1.500	bis 1.600	bis 2.000	über 2.000
			bis 1.200	bis 1.500	bis 1.800	bis 2.100	bis 2.500	bis 3.000	über 3.000
			bis 1.500	bis 1.900	bis 2.200	bis 2.600	bis 3.000	bis 3.700	über 3.700
			bis 1.700	bis 2.000	bis 2.500	bis 2.900	bis 3.500	bis 4.100	über 4.100
			bis 1.700	bis 2.300	bis 2.800	bis 3.500	bis 4.200	bis 5.500	über 5.500
	mit Strom		bis 1.000	bis 1.400	bis 1.600	bis 2.000	bis 2.200	bis 2.800	über 2.800
			bis 1.800	bis 2.300	bis 2.600	bis 3.000	bis 3.500	bis 4.000	über 4.000
			bis 2.500	bis 3.000	bis 3.500	bis 4.000	bis 4.500	bis 5.500	über 5.500
			bis 2.500	bis 3.200	bis 4.000	bis 4.500	bis 5.000	bis 6.000	über 6.000
			bis 2.400	bis 3.500	bis 4.300	bis 5.200	bis 6.200	bis 8.000	über 8.000

## ■ 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 = mittel

Ihr Verbrauch liegt im Schnitt bzw. leicht darunter. Nutzen Sie alle Möglichkeiten zum Stromsparen 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 vergleichbaren 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](http://www.stromspiegel.de/tipps).

# So geht's weiter

Kostenlos und unabhängig informieren auf  
[www.stromspiegel.de](http://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 CO<sub>2</sub>-Ausstoß zu senken. Von uns erhalten Sie Energiespartipps, die wirken. Starten Sie mit der Stromspar-Challenge:

[www.stromspiegel.de/stromspar-challenge](http://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](http://www.stromspiegel.de)

# Ein Netzwerk für den Klimaschutz

Der Stromspiegel wird unterstützt von:



Bundesverband der Energie- und Klimaschutzagenturen Deutschlands (eaD) e. V.  
[www.energieagenturen.de](http://www.energieagenturen.de)



BDEW Bundesverband der Energie- und Wasserwirtschaft e. V. | [www.bdew.de](http://www.bdew.de)



co2online gemeinnützige GmbH  
[www.co2online.de](http://www.co2online.de)



Deutsche Energie-Agentur GmbH (dena)  
[www.stromeffizienz.de](http://www.stromeffizienz.de)



Deutscher Mieterbund e. V.  
[www.mieterbund.de](http://www.mieterbund.de)



EnergieAgentur.NRW GmbH  
[www.energieagentur.nrw.de](http://www.energieagentur.nrw.de)



HEA – Fachgemeinschaft für effiziente Energieanwendung e. V. | [www.hea.de](http://www.hea.de)



Institut für sozial-ökologische Forschung (ISOE) GmbH | [www.isoe.de](http://www.isoe.de)



Öko-Institut e. V. | [www.ecotopten.de](http://www.ecotopten.de)



Verband kommunaler Unternehmen e. V.  
[www.vku.de](http://www.vku.de)



Energieberatung der Verbraucherzentrale  
[www.verbraucherzentrale-energieberatung.de](http://www.verbraucherzentrale-energieberatung.de)

## Impressum

Herausgeberin: co2online gemeinnützige GmbH, Hochkirchstraße 9, 10829 Berlin | [www.stromspiegel.de](http://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“.

