



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?

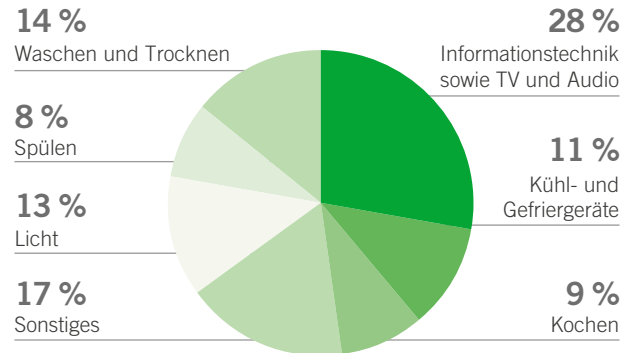
Drei Fragen müssen Sie sich stellen, um Ihren Stromverbrauch realistisch einzuschätzen:

- 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?

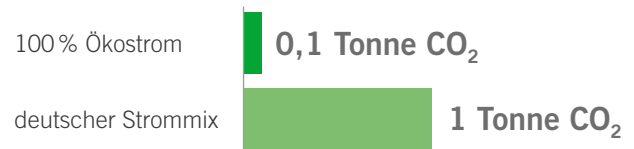


Durchschnittlicher Haushalt, Warmwasserbereitung ohne Strom, Quelle: BDEW

## 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	1 Person	bis 1.300	bis 1.600	bis 2.000	bis 2.500	bis 3.200	bis 4.100	über 4.100
		2 Personen	bis 2.000	bis 2.400	bis 2.800	bis 3.000	bis 3.500	bis 4.200	über 4.200
		3 Personen	bis 2.500	bis 3.000	bis 3.400	bis 3.700	bis 4.200	bis 5.000	über 5.000
		4 Personen	bis 2.700	bis 3.300	bis 3.700	bis 4.000	bis 4.700	bis 5.800	über 5.800
		5+ Personen	bis 3.200	bis 4.000	bis 4.500	bis 5.000	bis 6.000	bis 7.500	über 7.500
	mit Strom	1 Person	bis 1.500	bis 1.900	bis 2.300	bis 2.900	bis 3.500	bis 5.000	über 5.000
		2 Personen	bis 2.400	bis 3.000	bis 3.400	bis 3.800	bis 4.500	bis 6.000	über 6.000
		3 Personen	bis 3.000	bis 3.500	bis 4.000	bis 4.800	bis 5.600	bis 7.000	über 7.000
		4 Personen	bis 3.500	bis 4.000	bis 4.800	bis 5.500	bis 6.400	bis 8.000	über 8.000
		5+ Personen	bis 4.000	bis 5.000	bis 6.000	bis 6.800	bis 8.000	bis 10.000	über 10.000
Wohnung	ohne Strom	1 Person	bis 800	bis 1.000	bis 1.200	bis 1.500	bis 1.600	bis 2.000	über 2.000
		2 Personen	bis 1.200	bis 1.500	bis 1.800	bis 2.100	bis 2.500	bis 3.000	über 3.000
		3 Personen	bis 1.500	bis 1.900	bis 2.200	bis 2.600	bis 3.000	bis 3.700	über 3.700
		4 Personen	bis 1.700	bis 2.000	bis 2.500	bis 2.900	bis 3.500	bis 4.100	über 4.100
		5+ Personen	bis 1.700	bis 2.300	bis 2.800	bis 3.500	bis 4.200	bis 5.500	über 5.500
	mit Strom	1 Person	bis 1.000	bis 1.400	bis 1.600	bis 2.000	bis 2.200	bis 2.800	über 2.800
		2 Personen	bis 1.800	bis 2.300	bis 2.600	bis 3.000	bis 3.500	bis 4.000	über 4.000
		3 Personen	bis 2.500	bis 3.000	bis 3.500	bis 4.000	bis 4.500	bis 5.500	über 5.500
		4 Personen	bis 2.500	bis 3.200	bis 4.000	bis 4.500	bis 5.000	bis 6.000	über 6.000
		5+ Personen	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.iso.de](http://www.iso.de)



Öko-Institut e. V. | [www.ecopten.de](http://www.ecopten.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“.

