

RALF VON DEETZEN

---

# SO EINFACH SENKEN SIE IHRE ENERGIEKOSTEN !



**Ratgeber von R&S Energiemakler**

Eine Anleitung, wie man sofort seine  
Energiekosten senken kann

ÜBERARBEITETE AUSGABE 2021

[-> zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>RICHTWERTE FÜR DEN DURCHSCHNITTLICHEN STROMVERBRAUCH</b>	<b>3</b>
FINDEN SIE DIE STROMDIEBE	3
INFORMIEREN SIE SICH VOR DEM KAUF	4
<b>ENERGIESPAREN IST DER BESTE KLIMASCHUTZ!</b>	<b>4</b>
BEIM KÜHLEN	5
Beim Kochen	6
BEIM WASCHEN	7
BEIM WÄSCHE TROCKNEN	8
GESCHIRRSPÜLER	8
<b>Energiesparlampen</b>	<b>9</b>
STROMVERBRAUCH IM STANDBY	10
<b>WERTE FÜR DEN DURCHSCHNITTLICHEN GASVERBRAUCH</b>	<b>11</b>
Den Gasverbrauch berechnen	11
<b>BEIM HEIZEN ENERGIE SPAREN</b>	<b>12</b>
TIPP	12
DAS RAUMKLIMA	13
Nachtabsenkung	13
Richtig Lüften	13
Wärmedämmung	13
<b>R&amp;S ENERGIEMAKLER</b>	<b>14</b>
Wechseln lassen mit dem R&S Wechselservice!	14
<b>Wenn Sie den Anbieterwechsel selbst in die Hand nehmen wollen, sollten Sie folgendes unbedingt beachten.</b>	<b>15</b>
<b>EINIGE ERLÄUTERUNGEN</b>	<b>16</b>
ENERGIE	16
LEISTUNG	16
ENERGIE UND LEISTUNG	16
LEISTUNGS-AUFNAHME	16
<b>PROGNOSE ZUR ENERGIEPREISENTWICKLUNG</b>	<b>17</b>

# VORWORT

Hallo liebe Leser,

dieser Ratgeber gibt Ihnen Hinweise, wie und wo Sie im Haushalt Energie sparen können. Oft sind nur kleine Tipps zu beachten oder kleine Gewohnheiten zu ändern, um ohne Komfortverlust Energie zu sparen. Das schont Ihr Haushaltsbudget und die Umwelt!

Kein Haushalt kommt ohne energiebetriebene Geräte aus. Sei es zum Aufbewahren und Zubereiten von Nahrungsmitteln, zur Körperpflege sowie der Reinigung von Geschirr und Kleidung, zur Kommunikation und Unterhaltung, zum Heizen und Kühlen usw.

Für die meisten Menschen in Deutschland ist es selbstverständlich, dass immer und überall ausreichend Energie zur Verfügung steht. Und sie erwarten, dass sich die Energiekosten in einem angemessenen Rahmen bewegen.

Auch wenn wir die Preise, für Heizenergie und Strom, für den Einzelnen kaum beeinflussen können, lassen sich recht einfach die Energiekosten senken. Zum Beispiel:

- durch den Einsatz energiesparender Geräte
- eine sinnvolle Verwendung der Energie
- einen günstigen Energieanbieter

Der vorliegende Ratgeber zeigt Ihnen zum einen, wie Sie die richtige Wahl beim Kauf von Geräten, Leuchtmitteln, Maschinen etc. treffen können.

Zum anderen erfahren Sie wie sie ganz einfach durch Ihr Verhalten im Alltag Energie einsparen können, und was Sie beim Wechsel des Energieanbieters unbedingt beachten sollten.

**Viel Erfolg bei der Umsetzung !**



**Ralf von Deetzen**

Inh. R&S Energiemakler

## RICHTWERTE FÜR DEN DURCHSCHNITTLICHEN STROMVERBRAUCH

Hier bekommen Sie Werte zum durchschnittlichen Stromverbrauch /Jahr nach Anzahl der Personen im Privathaushalt.

1 Person	1.750 kWh
2 Personen	3.050 kWh
3 Personen	3.850 kWh
4 Personen	4.430 kWh

Quelle Fachverband für Energie (HEA)e.V.

---

## FINDEN SIE DIE STROMDIEBE



Mit einem Energiemessgerät können Sie feststellen welchen Verbrauch Ihrer Geräte haben. Ein Energiekosten- messgerät oder Energiekostenmonitor hilft, energiefressende Elektrogeräte aufzuspüren. Wenn Sie in den Monitor des Messgerätes Ihren Strompreis pro kWh eingeben, ermittelt das Gerät nicht nur die Strom- und Leistungsaufnahme sondern auch den Energieverbrauch und Verbrauchskosten.

Ein Messgerät können Sie im Fachhandel (Baumärkte, Elektronikhandel) kaufen, oder bei den Energieberatungsstellen, Stadtwerken bzw. bei Versorgungsunternehmen ausleihen.  
Diese Geräte können Sie auch ab ca. 10,00 € bei amazon bestellen.

## INFORMIEREN SIE SICH VOR DEM KAUF

Es lohnt sich, sich vor der Anschaffung neuer Geräte über deren Stromverbrauch zu informieren. Vor allem: Wählen Sie Geräte, die Ihren persönlichen Bedürfnissen und Erfordernissen angepasst sind. Ein energieeffizientes Gerät, welches in der Dimensionierung über Ihre Bedürfnisse hinausgeht, verbraucht also mehr Energie als notwendig.

Testberichte helfen bei der Auswahl neuer Geräte. Zum Beispiel über die „Stiftung Warentest“: [www.test.de](http://www.test.de), [www.blauer-engel-produktwelt.de](http://www.blauer-engel-produktwelt.de),

[www.stromeffizienz.de/topgeraete.html](http://www.stromeffizienz.de/topgeraete.html),  
[www.ea-nrw.de](http://www.ea-nrw.de), [www.amazon.de](http://www.amazon.de)

Auch die Stromsparinitiative des BMU sowie die Initiative EnergieEffizienz der Deutschen Energie-Agentur (dena) informieren private Verbraucher, Unternehmen und öffentliche Einrichtungen über Vorteile und Chancen der effizienten Stromnutzung und zeigen, wie durch die Vermeidung unnötigen Stromverbrauches Kosten gesenkt werden können.

---

## ENERGIESPAREN IST DER BESTE KLIMASCHUTZ!



Auch wenn Wind-, Wasser- und Solarenergie sowie andere regenerative Energien auf dem Vormarsch sind: Strom wird überwiegend noch aus den fossilen

**“Wir gehen mit dieser Welt um, als hätten wir noch eine zweite im Kofferraum”.**

*Jane Fonda, US Schauspielerin, \*1937*

Energieträgern Kohle, Erdgas und Erdöl sowie aus Uran hergestellt. Dabei entstehen gefährliche Abfälle und verschiedene Stoffe, die Umwelt und Klima schädigen, vor allem Kohlenstoffdioxid (CO<sub>2</sub>).

***Entscheiden Sie sich für eine saubere Umwelt und nutzen Sie ÖKO- Tarife”.***

## BEIM KÜHLEN



Stellen Sie Kühl- und Gefriergeräte möglichst in wenig oder ungeheizten Räumen auf (Gefriergeräte zum Beispiel im Keller). Vermeiden Sie eine Anordnung neben wie Herden und Heizkörpern oder an Stellen mit direkter Sonneneinstrahlung.

Lassen Sie erhitzte Lebensmittel erst abkühlen, bevor sie diese zum Kühlen oder Gefrieren in das Gerät stellen.

Eine gute Übersicht in den Kühl- und Gefriergeräten beugt langem Suchen vor und verhindert, dass die Tür lange geöffnet bleibt und dadurch warme und

feuchte Luft in das Gerät gelangt. Lassen Sie beschädigte Türdichtungen sofort auswechseln.

Je tiefer die Kühl- oder Gefriertemperatur ist, desto mehr Energie muss aufgewendet werden, um sie zu halten. Eine Lagertemperatur von 7 °C im Kühlschrank und minus 18 °C im Gefriergerät reicht im Allgemeinen völlig aus.

Während eines längeren Urlaubes kann der Kühlschrank auf kleinster Stufe laufen oder sogar ausgeräumt und abgeschaltet werden.

Wird der Kühlschrank über einen längeren Zeitraum nicht genutzt, sollten Sie ihn komplett ausschalten und gründlich reinigen. Die Tür des abgeschalteten Gerätes sollte offen bleiben, da sich sonst im Inneren Schimmel bilden kann.

Der „KühlCheck“ hilft Ihnen, den Energieverbrauch Ihres Kühl- oder Gefriergerätes zu ermitteln und ein sparsames neues Gerät auszuwählen. Dazu benötigen Sie lediglich die Typenbezeichnung Ihres Kühlgeräts ([www.klima-sucht-schutz.de](http://www.klima-sucht-schutz.de) >

## Beim Kochen



- ❑ Schließen Sie beim Kochen die Töpfe und Pfannen mit geeigneten

Deckeln. Ohne Deckel entweichen mehr Wärme und Wasserdampf: Der Kochvorgang dauert länger, der Energieverbrauch steigt um bis zu 30 %.

- ❑ Erhitzen Sie nicht mehr Wasser als nötig. Kartoffeln und Gemüse müssen nicht im Wasser schwimmen. Zum Garen genügen wenige Zentimeter Wasser im Kochtopf.

***“Mit Schnellkochtöpfen (Dampfdrucktöpfen) sparen Sie bis zu 50 Prozent Energie und Zeit”.***

- ❑ Verwenden Sie nur Töpfe und Pfannen mit ebenen Böden. Wählen Sie eine Kochgeschirrgröße, die zu dem Kochplattendurchmesser passt.
- ❑ Elektroplatten kochen wirtschaftlicher, wenn die Höchstleistung nur zum anfänglichen Erhitzen eingeschaltet wird. Speisen garen dann auch auf niedrigeren Stufen weiter. Stellen Sie die Kochplatten kurz vor Ende des Kochvorganges aus und nutzen Sie die Restwärme.

- ❑ Zum schnellen Erhitzen von Wasser sind elektrisch betriebene Wasserkocher die beste Lösung – der Stromverbrauch ist gegenüber Herden weitaus geringer. Das gilt im Übrigen auch für andere elektrisch betriebene Kleingeräte, wie etwa Eierkocher, Brotbackautomaten oder auch Minibacköfen.
- ❑ Beim Backen können Sie auf das Vorheizen meist verzichten. Nutzen Sie die Backröhre möglichst für das Garen mehrerer Gerichte.

=

## BEIM WASCHEN



Waschmaschinen sollten Sie möglichst immer voll beladen betreiben (ausgenommen Fein- und Wollwäsche). Zwar besitzen viele neuere Modelle eine Mengenautomatik, die den Wasser- und Stromeinsatz der Wäschemenge anpasst. Trotzdem wäscht eine vollbeladene

Waschmaschine immer noch am günstigsten.

Für normal verschmutzte Wäsche reichen bei Buntwäsche meist 30 °C und bei Weißwäsche in aller Regel 40 °C.

***“Waschen bei 40 °C spart etwa 35 bis 40 Prozent Strom gegenüber einem 60-°C-Programm ein”.***

Um die Vermehrung von Keimen zu verhindern, sollte in der Waschmaschine jedoch einmal monatlich bei 60 °C mit einem Vollwaschmittel gewaschen werden.

Beim Neukauf einer Waschmaschine, sollte diese, mindestens die Energieeffizienzklasse A+++ ausweisen und immer im ECO-Programm bei niedrigen Temperaturen betrieben werden. Eine hohe Schleuderdrehzahl (mind. 1400 Umdrehungen pro Minute oder mehr) verringert die Trocknungszeit und spart Stromkosten.



## BEIM WÄSCHE TROCKNEN

Ein Trockner verbraucht besonders viel Strom. In jedem Falle billiger und umweltfreundlicher ist das Trocknen der Wäsche im Freien (Wäscheleine oder -spinne).

Auch im Winter oder bei ungünstiger Witterung kann die Wäsche ohne zusätzliche Energie getrocknet werden: z. B. auf dem Trockenboden oder einem anderen geeigneten und gut belüfteten Raum.

Während des Trocknens in der Wohnung muss mehrfach und intensiv stoßgelüftet werden, Sonst kann es zu Schimmelbefall kommen.

Ist die Benutzung eines Wäschetrockners nicht zu vermeiden, sollten Sie schon beim Kauf auf den Energieverbrauch des Gerätes achten.

---

## GESCHIRRSPÜLER

Der Strom- und Wasserverbrauch neuer Spülmaschinen ist in den letzten Jahren enorm gesunken. Immerhin reduzierte sich der Verbrauch an Strom um rund die Hälfte und der von Wasser um rund 70 Prozent.

Für das Erwärmen des Spülwassers verbrauchen Geschirrspüler den meisten Strom! Deshalb sind Geräte mit geringem Wasserverbrauch auch die Energieeffizientesten.

Diese Wassereinsparung kommt aber nur dann zum Tragen, wenn das Geschirr nicht von Hand vorgespült wird und die Geschirrspülmaschine voll beladen ist.

Achten Sie beim Kauf eines neuen Geschirrspülers auf Ihren Bedarf – es gibt



kleinere und größere Geräte – sowie neben der bestmöglichen Energieeffizienzklasse A+++ auch auf einen möglichst niedrigen Wasserverbrauch.

## Energiesparlampen



Das liegt daran, dass die Leistungsaufnahme in Watt bei der Energiesparlampe um bis zu 80 % geringer ausfällt. Eine 8-Watt-Energiesparlampe kann beispielsweise die gleiche Helligkeit wie eine 40-Watt-Glühlampe erzeugen.

Energiesparlampen sind als Alternative zur Glühlampe eine sehr gute Wahl, da sie einen enormen **Sparvorteil** bieten.

***“Die Energiesparlampe spart im Betrieb bis zu 80 % Strom gegenüber Glühlampen”.***

Standard-Glühlampe	Energiesparlampe
25 Watt	etwa 7 Watt
40 Watt	etwa 10 Watt
75 Watt	etwa 20 Watt
100 Watt	etwa 25 Watt

Im Handel werden auch Energiesparlampen mit anderen Leistungen angeboten, wie etwa 4, 12 oder 18 Watt.

Die höheren Anschaffungskosten amortisieren sich schnell. Eine Glühlampe hat eine Lebensdauer von ca. 1.000 Stunden. Eine Energiesparlampe hat

eine Betriebszeit **10.000 bis 20.000 Stunden.** (je nach Qualität der Lampe). Über diesen ganzen Zeitraum ist keine Neuanschaffung nötig – schon nach kurzer Betriebszeit sind die Anschaffungskosten wieder reingeholt.

## STROMVERBRAUCH IM STANDBY

Einige Geräte benötigen in Bereitschaft ein Watt oder noch weniger, andere deutlich mehr. Zwei Watt Leistungsaufnahme im Dauerbetrieb kostet rund 5,50 Euro pro Jahr.

Ein Extrembeispiel: ein bestimmter Festplattenrekorder nimmt in Bereitschaft 63 Watt Leistung auf, ohne eine einzige Aufnahme gemacht zu haben.

Bei 30 Watt Leerlaufverlust (z.B. ein Fernseher) verursacht das rund 82,50 Euro Stromkosten im Jahr. Ohne dass der Fernseher auch nur ein Bild oder einen Ton abgegeben hat.

**Das kostet über 91 Euro im Jahr!**

---

**So testen Sie den Standby Verbrauch**  
**“Wenn ein Netzteil nach dem Ausschalten des Gerätes warm bleibt, fließt Strom”.**

---

## WERTE FÜR DEN DURCHSCHNITTLICHEN GASVERBRAUCH

Der Gasverbrauch in jedem Haushalt setzt sich aus unterschiedlichen Faktoren zusammen. Er wird von folgenden Faktoren beeinflusst:

- von der Anzahl der im Haushalt lebenden Personen
- von der Größe des Hauses / Wohnung
- von der Nutzung (nur zum Heizen oder mit Warmwasser-Aufbereitung)
- Wärmedämmung des Gebäudes

Bei unserer Berechnung gehen wir von einer Nutzung mit der Warmwasser-Aufbereitung aus.  
ca. 160 kWh pro m<sup>2</sup>.

- Eine Wohnung mit 30m<sup>2</sup> verbraucht ca. 4.800 kWh
- Eine Wohnung mit 50m<sup>2</sup> verbraucht ca. 8.000 kWh
- Eine Wohnung mit 100m<sup>2</sup> verbraucht ca. 16.000 kWh
- Ein Reihenhaus mit 120m<sup>2</sup> verbraucht ca. 19.200 kWh
- Ein Einfamilienhaus 160m<sup>2</sup> verbraucht ca. 25.600 kWh

Ein Haushalt, der das Gas nur zum Heizen nutzt, verbraucht durchschnittlich ca. 140 kWh pro m<sup>2</sup>.

## Den Gasverbrauch berechnen

In der Regel werden Gasverbräuche, auf der Jahresabrechnung, in Kubikmeter angegeben und nicht in kWh. Mit der folgenden Formel können Sie Ihren Gasverbrauch leicht umrechnen.

$$\text{kWh} = \text{m}^3 \times \text{Brennwert} \times \text{Zustandszahl}$$

Der Brennwert ist von der Zusammensetzung des Gases abhängig. Propan- und Butangas haben einen höheren Brennwert als Methangas.

Bei der Zustandszahl wird der Einfluß der örtlichen Temperatur und des Luftdrucks auf das Gasvolumen berücksichtigt.

Grundsätzlich wird zwischen zwei Erdgassorten unterschieden.

Dem "H" Gas mit einem Brennwert von 10 - 12.

Dem "L" Gas mit einem Brennwert von zwischen 8 - 10.

Die Angabe Ihres individuellen Brennwertes können Sie auf der Jahresabrechnung nachlesen oder direkt bei Ihrem Gasanbieter erfragen.

---

## BEIM HEIZEN ENERGIE SPAREN



Den größten Teil der im Haushalt verbrauchten Energie (etwa 60%) beansprucht die Heizung! Hier lässt sich ohne große Investitionen viel Energie und Geld sparen.

***“Lassen Sie Ihre Heizungsanlage regelmäßig vor der Heizperiode durch Fachpersonal prüfen”.***

Nur so ist ein effektiver und wirtschaftlicher Betrieb Ihrer Anlage gewährleistet.

Eine moderne Umwälzpumpe benötigt viel weniger Energie als ältere Modelle.

Auch die Heizkurve für den Heizwassertemperatur muss richtig eingestellt sein!

## TIPP

Wer die Heizkörper nicht mit Vorhängen oder Möbeln zu hängt oder stellt, die Fenster nicht bei voll aufgedrehter Heizung öffnet und auf eine angemessene Raumtemperatur achtet, kann einige hundert Euro einsparen.

**Ohne frieren zu müssen!**

*Außerdem leisten Sie einen beachtlichen Beitrag zum Klimaschutz.*

---

## DAS RAUMKLIMA

Sorgen Sie für eine angemessene und gesunde Raumtemperatur.  
Empfohlene Raumtemperaturen:

- im Wohn- und Kinderzimmer 20°C
- in der Küche 16 - 18°C
- im Arbeitszimmer 18°C
- im Bad 17°C / bei der Nutzung 23°C
- im Flur 15°C



***“Denn jedes Grad über 20°C braucht 6% mehr Heizenergie”.***

---

## Nachtabsenkung

Sie können Nachts die Raumtemperatur um ca. 3 - 5°C senken.

## Richtig Lüften

Öffnen Sie Ihre Fenster für eine kurzen Moment vollständig, anstatt sie auf Kipp zu stellen. Während des Lüftens sollten Sie die Heizkörperthermostate runterdrehen.

---

## Wärmedämmung

25% bis 40% der Heizenergie gehen durch Türen, Fenster, Dachboden und den Außenwänden verloren. Je besser das Gebäude gedämmt ist, desto weniger Wärmeverlust und weniger Energiekosten.

---

## R&S ENERGIEMAKLER



Treue Kunden .....

Nach Angaben der Bundesnetzagentur haben seit der Liberalisierung des deutschen Strommarktes 1998 nur rund 25 Prozent aller Stromkunden von der Möglichkeit Gebrauch gemacht, zu einem günstigeren Energieanbieter zu wechseln.

“Dabei ist ein solcher Anbieterwechsel in der Regel sehr einfach. BEI GLEICHEM ENERGIEVERBRAUCH sind Preisersparnisse von **bis zu rund 40 PROZENT** möglich”.

Unter Einhaltung der vertraglich vereinbarten Kündigungsfrist kann ein Kunde jederzeit wechseln. Darüber hinaus besteht bei Preiserhöhungen in der Regel ein Sonderkündigungsrecht. Dasselbe gilt eventuell auch im Falle eines Umzugs.

Damit jeder Haushalt unabhängig von seinem Standort mit Strom oder Gas

versorgt werden kann, muss es ein Energieunternehmen vor Ort geben, das als Grundversorger fungiert. In der Regel sind das die regionalen Versorger wie zb. die Stadtwerke.

Geregelt ist das in §36 Abs. 1 Satz 1 Energiewirtschaftsgesetz (EnWG). Ihre Energieversorgung ist auch während des Wechsels gesichert.

## Wechseln lassen mit dem R&S Wechselservice!



Wenn Sie keine Lust haben, sich um den Anbieterwechsel zu kümmern, die AGBs, Datenschutzbestimmungen und Vertragsinhalte von Energieversorgern zu lesen, dann lassen Sie Ihre Tarife von uns dauerhaft optimieren.

Bei Preisanpassungen, Änderungen der Vertragsbedingungen und vor dem Ablauf der Vertragslaufzeit erhalten Sie automatisch faire Wechselangebote. So sind Sie immer im besten Strom- und Gastarif. **Dieser Service ist für Sie kostenlos!**

### Jetzt Tarifempfehlungen zuschicken lassen.

---

Wenn Sie den Anbieterwechsel selbst in die Hand nehmen wollen, sollten Sie folgendes unbedingt beachten.

**Beim Wechsel nicht nur auf den Preis achten!**

Neben dem Tarif müssen die Vertragskonditionen geprüft werden. Je kürzer die Laufzeiten und die Kündigungsfristen sind, desto flexibler sind Sie als Kunde.

Finger weg von Anbietern, die Vorkasse oder Kautions verlangen. Bei einer Insolvenz ist das eingezahlte Geld verloren. Auch Sonderabschläge sind für den Kunden ungünstig.

Das gleiche gilt bei lukrativ erscheinende Paketpreise. Hier ist der Preis an eine bestimmte Verbrauchsmenge gekoppelt. Wer weniger verbraucht, bekommt kein Geld zurück, und wer mehr verbraucht, muß sogar draufzahlen.

Daher empfehle ich eine Preisgarantie für die Vertragsdauer und eine monatliche Zahlungsweise.

Einige Energieversorger locken Neukunden mit einem Bonus im ersten Jahr an. Hier ist Vorsicht geboten. Eventuell wurde dieser Bonus gleich in den Tarif eingerechnet, so dass dieser nur günstig erscheint.

Wenn man sich doch für ein Bonusmodell entscheidet, ist der Blick ins Kleingedruckte wichtig. Unter welchen Voraussetzungen wird der Bonus gewährt? Dies kann an die Bedingung geknüpft sein, dass man innerhalb des ersten Jahres nicht kündigen kann. So wäre man zwei Jahre an seinen Tarif gebunden.

## Checkliste Anbieterwechsel

Um den idealen Energietarif zu finden, gilt es ein paar wichtige Angaben zu berücksichtigen. Auf welche Angaben Sie bei Ihrer Auswahl achten sollten, sehen Sie hier:

- Anbieter: Welcher Anbieter kann mich in meiner Region überhaupt mit Strom / Gas versorgen? Mit der Angabe der Postleitzahl im Vergleichsrechner wird diese Frage jedoch immer mit berücksichtigt.
- Vertragslaufzeit: Wie lang ist die Vertragslaufzeit bei den aktuellen Lieferanten? Je kürzer die Vertragslaufzeit, desto flexibler sind sie auf die schwankende Preisentwicklungen zu reagieren.
- Vertragsverlängerung: Um welche Zeit verlängert sich mein Strom/Gas-Vertrag automatisch?
- Kündigungsfrist: Welche Kündigungsfrist wird mir gewährt? Kann ich meinen Vertrag problemlos kündigen?
- Preisgarantie: Bietet mir der neue Anbieter eine Preisgarantie an? Bei einem Vergleich der Preise sollten Sie darauf achten, immer Bruttopreise miteinander zu vergleichen. Wichtig ist auch, dass in den Preisen alle Abgaben bereits enthalten sind. Mit unserem Vergleichsrechner werden nur Preise angezeigt, die auch vergleichbar sind.

---

## EINIGE ERLÄUTERUNGEN

### ENERGIE

Energie ist die Fähigkeit, physikalische Arbeit zu verrichten: Um Wasser zu erwärmen, um den Glühfaden einer Lampe zum Glühen zu bringen oder um einen Motor zu drehen, braucht man Energie.

### LEISTUNG

Unter Leistung versteht man die pro Zeit umgesetzte Energie, das heißt die pro Zeit verrichtete Arbeit, verbrauchte Strommenge oder zugeführte Wärmemenge.



## ENERGIE UND LEISTUNG

Für Energie und Leistung werden jeweils unterschiedliche Einheiten verwendet. In der Energiewirtschaft ist es für die Leistung Watt (W) oder ein Vielfaches davon, zum Beispiel:  
1 Kilowatt (kW) = 1.000 Watt,  
1 Megawatt (MW) = 1.000 kW.

Als Maßeinheit für die Energie verwendet man in der Energiewirtschaft die Kilowattstunde (kWh). Läuft ein Gerät mit einer Leistung von 1kW eine Stunde lang, dann führt dies zu einem Energieverbrauch von 1 Kilowattstunde (kWh) bzw. 1.000 Wattstunden (Wh). Um zum Beispiel 30 Liter Wasser für ein Duschbad auf 37°C zu erwärmen, wird eine Energiemenge von 1 kWh verbraucht.

## LEISTUNGS-AUFNAHME

Bei manchen Geräten ist nicht die aus dem Netz aufgenommene Leistung angegeben, sondern nur die Stromstärke (Ampere) und die Spannung (Volt). Daraus können Sie sich die Leistung ausrechnen:

Leistung (Watt) = Spannung (Volt) x Stromstärke (Ampere)

---

## PROGNOSE ZUR ENERGIEPREISENTWICKLUNG

### Werden die Energiepreise in den nächsten 10 Jahren steigen?

Einer Studie des Beratungsunternehmens Prognos zufolge werden steigende CO<sub>2</sub>- und Erdgaspreise in den kommenden Jahren für einen hohen Anstieg der Strom- und Gaspreise im Großhandel sorgen.

Die Strompreise an der Börse werden demzufolge in den nächsten 10 Jahren um rund 50% steigen – von derzeit etwa 4 auf 6 Cent je Kilowattstunde.

Zum besseren Verständnis: der Einkaufspreis für Energieanbieter beträgt nur knapp ein Viertel des Strompreises. Der Endkundenpreis beinhaltet noch keine Steuern & Abgaben und auch keine Netzentgelte.

Der Strompreis für private Haushalte lag Anfang Jahres 2020 bei etwas über 31 Cent je Kilowattstunde. 1 kWh Gas kostet 2020 im Schnitt 6,8 Cent.

Wird der Strompreis 2022 sinken?

Wahrscheinlich nicht. Eine Megawattstunde Strom für das kommende Jahr 2022 kostet fast 70 Euro am Terminmarkt der Energiebörse EEX und erreicht damit ein 12-Jahres-Hoch.

[-> zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Vor einem Jahr März 2020 kostete die gleiche Menge Strom nur 35 Euro. Eine große Entlastung ist nicht in Sicht.

Die Gaskosten für einen Haushalt mit einem Jahresverbrauch von 20.000 Kilowattstunden (kWh) liegen aktuell im Bundesschnitt bei 1258 Euro. Zum Jahresbeginn habe der durchschnittliche Gaspreis für einen solchen Haushalt noch bei 1162 Euro gelegen. Das entspricht einem Anstieg von mehr als 8 Prozent seit Januar 2021.

Die Politik könnte einiges tun, um Verbraucher zu entlasten, doch die aktuelle Bundesregierung hat dafür keine Konzepte.

Durch Energieeinsparungen und Anbieterwechsel können Sie aber Ihre Energiekosten mitbestimmen. Denn die günstigste und sauberste Energie ist die die wir nicht verbrauchen.

Nehmen Sie Ihre Energiekosten jetzt selbst in die Hand. Achten Sie auf Ihren Verbrauch und suchen Sie sich günstige Energieanbieter.

---

## R&S Energiemakler

### Wechseldienst Strom und Gasverträge

Unser Service ist für Sie kostenlos!



Wenn Sie keine Lust haben, sich um den Anbieterwechsel zu kümmern, die AGBs, Datenschutzbestimmungen und Vertragsinhalte von Energieversorgern zu lesen, dann lassen Sie Ihre Tarife von uns dauerhaft optimieren.

**R&S Wechselservice nutzen**

Viel Erfolg beim Energie sparen !



**Ralf von Deetzen**  
R&S Energiemakler

PS: Die Weitergabe und Vervielfältigung des kleinen Ratgeber ist ausdrücklich gewünscht.

[-> zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

---

R&S Energiemakler

26133 Oldenburg - Telefon.(0441) 361 660 90

E-Mail: [info@rs-energiemakler.de](mailto:info@rs-energiemakler.de) - Internet: [www.rs-energiemakler.de](http://www.rs-energiemakler.de)

[-> zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)