



Stromspartipps



Sind Sie ein Vielverbraucher?

Beim Stromverbrauch im Haushalt gibt es teilweise beachtliche Einsparmöglichkeiten. Um Ihnen das zu verdeutlichen, möchten wir Ihnen zunächst einmal zeigen, wie viel „Potenzial“ in Ihrem Haushalt steckt.

In der folgenden Tabelle finden Sie den Jahresverbrauch und die ungefähren jährlichen Stromkosten von Haushalten mit verschiedenen Personenzahlen.

Verbrauch (kWh)	1000	2000	3000	4000	5000	6000
Kosten ca. (Euro)	400	650	950	1250	1500	1750
1 Person		125 125				
2 Personen			225 225			
3 Personen				350 350		
4 Personen					425 425	
5 Personen						550 550

(Quelle: Verivox 2019)

2000 kWh kosten z. B. jährlich ca. 650 Euro und 5000 kWh ca. 1500 Euro.

Die eingezeichneten Balken geben die Spanne an, innerhalb derer sich der Verbrauch der meisten Haushalte bewegt. Der Mittelstrich der Balken gibt den Durchschnittsverbrauch in Deutschland wieder. Das linke Ende ist ein realistischer niedriger Verbrauch, das rechte Ende stellt einen hohen Verbrauch dar.

Die Zahlen in den Balken geben jeweils an, wie viel Geld Sie sparen, wenn Sie Ihren Stromverbrauch um eine „Klasse“ senken. Wohnen Sie z. B. in einem 3-Personen-Haushalt und verbrauchen 4500 kWh im Jahr, sind Sie eher ein „Vielverbraucher“. Durch Reduzierung auf den Durchschnittsverbrauch von 3500 kWh können Sie ca. 350 Euro sparen. Schaffen Sie es sogar auf 2200 kWh, haben Sie über 700 Euro im Jahr redlich „verdient“.





Eiskalt sparen!

Beim Kühlen- und Gefrieren besteht großes Einsparpotenzial für Strom im Haushalt. Bis zu 700 kWh im Jahr im Wert von ca 200 Euro lassen sich einsparen. Setzen Sie auf Geräte der höchsten Effizienzklasse.

Hier der Vergleich von Altgeräten und Geräten mit der Effizienzklasse A+++

Gerät	Verbrauch im Jahr		Stromkosten		"graue" Energie	
	Altgerät	Klasse A+++	Altgerät	Klasse A+++		
Kühlschrank	150 l	300 kWh	65 kWh	75 Euro	17 Euro	1000 kWh
Kühlschrank ***	150 l	420 kWh	90 kWh	105 Euro	25 Euro	1200 kWh
Gefriertruhe	180 l	410 kWh	130 kWh	100 Euro	33 Euro	1200 kWh
Gefrierschrank	200 l	550 kWh	150 kWh	140 Euro	38 Euro	1500 kWh
Kühl- Gefrierkombi	250 l	500 kWh	130 kWh	130 Euro	33 Euro	1700 kWh

(Quellen: stromverbrauch.info.de, ASEW, EVA Österreich, IMPULS-Programm Hessen)

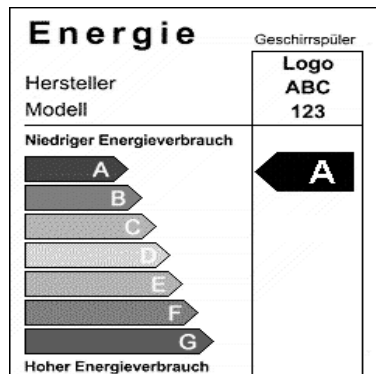
Wenn Sie Ihre Nahrungsmittel frisch einkaufen und Gefrorenes bald aufbrauchen, benötigen Sie nur einen Kühlschrank ohne *** Gefrierfach. Das ist die sparsamste Art zu kühlen. Wer viel gefrieren muss oder will, sollte auf eine sparsame Gefriertruhe setzen und auf das Gefrierfach im Kühlschrank verzichten. Sie sparen dadurch 30 % Strom. Achten Sie auch auf die richtige Größe Ihrer Geräte, da große Geräte mehr verbrauchen und der Verbrauch relativ unabhängig vom Füllungsgrad ist. Platzieren Sie Ihre Geräte möglichst kühl (Truhe im Keller) und nicht direkt neben Herd oder Heizung. Jedes Grad erhöhte Umgebungstemperatur erhöht den Verbrauch um 2 % - 5 %. Betreiben Sie Ihren Kühlschrank bei +7°C und Ihr Gefriergerät bei -18°C. Das reicht völlig aus. Jedes Grad weniger erhöht den Verbrauch um 5 % - 10 %. Türen nur kurz öffnen, Abdichtungen kontrollieren und regelmäßig abtauen.

Sparen Sie mit Klasse A+++!

Kaufen Sie grundsätzlich Geräte, die auf dem „Euro-Label“ mit einem „A“ oder besser (A+ bis A+++) gekennzeichnet sind.

Es gibt auch innerhalb der Klasse A große Unterschiede im Verbrauch. Vergleichen Sie also immer auch die auf dem Euro-Label angegebenen Verbrauchswerte miteinander.

Eine Datenbank mit besonders sparsamen Haushaltsgeräten finden Sie im Internet unter: <http://www.spargeraete.de>



Pumpen Sie weniger Strom!

Sie arbeiten meist dezent im Keller und erwecken nur unsere Aufmerksamkeit, wenn sie einmal ausfallen: Alte Umwälzpumpen für Heizung und Warmwasser verbrauchen sehr viel Strom. Bis zu 80 % davon kann man einsparen.

Inzwischen haben sich auf dem Markt Pumpen mit sehr hohem Wirkungsgrad durchgesetzt, die nur noch maximal 10 bis 20 W benötigen und noch mehr (fast 90 %) sparen helfen (HAPz).



Der Austausch einer alten Heizungspumpe kann auf einfache Weise viel Energie und Geld sparen. Der hydraulische Abgleich sorgt zusätzlich dafür, dass ihr Zuhause gleichmäßig und effizient durchwärmt wird.

Beantragen Sie die Förderung einer Hocheffizienzpumpe durch BAFA oder KfW.

Spülend Strom sparen

Moderne Geschirrspülmaschinen sind keine übermäßigen Wasser- und Energieverbraucher mehr.

Sparsamer als mit der Hand!(?)

Die Verbesserung durch neue Geräte ist klar nachzuvollziehen. (siehe Grafik unten). Die 2,5 kWh Strom für das Handspülen sind allerdings mit einem Durchlauferhitzer kalkuliert.

Altes Gerät	Spülen von Hand	Neues Gerät
53 l Wasser	50 l Wasser	13 l Wasser
2,6 kWh Strom	2,5 kWh Strom	1,1 kWh Strom

Verbrauch für 14 Maßgedecke (Quelle: ZVEI, HEA, PI)

Spartipps beim Maschinenspülen

- Spülmaschine nur voll beladen einschalten
- Sparprogramm bei wenig verschmutztem Geschirr
- Nur grobe Speisereste entfernen, nicht vorspülen
- Geschirrspülmittel ohne Aktivchlor verwenden
- Spülmaschine mit schmutzigem Geschirr immer ganz
- schließen, damit Speisereste nicht festtrocknen
- Wasserenthärtungsanlage der Maschine auf richtigen Härtegrad (Allensbach: 3) einstellen



Verschleudern Sie Strom?

Cool bleiben hilft Strom sparen

Kochwäsche bei 95°C ist eigentlich nur bei extremer Verschmutzung oder zum Abtöten von Krankheitskeimen notwendig. Bei starkem Schmutz reichen 60 °C vollkommen aus und ist auch hygienisch einwandfrei. Bunte oder leicht verschmutzte Wäsche wird im Normalfall auch bei 30 oder 40 °C sauber.



Der Stromverbrauch der Waschmaschine ist bei 40 °C doppelt, bei 60 °C fünfmal und bei 95 °C zehnmals so hoch wie bei 30 °C.

Auch die Vorwäsche ist nur bei extrem verschmutzter Wäsche notwendig. Ohne sie sinkt der Verbrauch um 10 %.

Auch bei Waschmaschinen auf „Klasse A“ achten!

Moderne Waschmaschinen der Energieeffizienzklasse A+ verbrauchen nur ca. 0,8 kWh Strom und 35 l Wasser pro 60°C Waschgang. Wenn Sie einen Trockner benutzen, sollte die Maschine möglichst hoch (mindestens mit 1200 U/min) schleudern. Dadurch wird beim Trocknen viel Strom gespart (der Trockner verbraucht übrigens dreimal so viel Energie wie die Waschmaschine).

So sparen Sie noch mehr

- Waschmaschine nach Möglichkeit immer nur voll befüllt in Betrieb nehmen.
- Regelmäßig entkalken und Siebe reinigen!
- Im Handel erhältlich: Warmwassersysteme, mit denen Sie Ihre Waschmaschine mit warmem Wasser von der Zentralheizung oder sogar aus Ihrer Solaranlage speisen können.

Lieber trocken sparen...

- Am sparsamsten trocknen Sie Ihre Wäsche natürlich an der Luft mit Leine, Wäschespinn und Co. Im Winter kann ein Kaltluftventilator beim Trocknen im Inneren helfen. Vorsicht allerdings, dass nicht bei zu hoher Luftfeuchtigkeit Schimmel entsteht!
- **Trotz Trockner Strom sparen**
- Müssen oder wollen Sie einen Trockner benutzen, schaffen Sie sich nach Möglichkeit einen **Kondensationstrockner mit Wärmepumpe** (Wärmerückgewinnung) an. Diese sind zwar in der Anschaffung etwas teurer, amortisieren sich aber schon nach wenigen Jahren (>300 kWh pro Jahr Ersparnis, also ca. EUR 100.-).
- Ungünstig im Verbrauch sind Wasch-Trocken-Kombigräte – die eigentlich nur Platz sparen.
- **Ansonsten gilt:** Gut schleudern und Trockner gut füllen spart viel Energie.



Heiße Tipps

... beim Kochen kann man vieles richtig machen (oder falsch):

- Ungeeignetes Kochgeschirr erhöht den Stromverbrauch um 10 bis 15 %:
Unebene oder sogar verbeulte Töpfe verlängern die Kochzeit bis zu 40 %! Gut bewährt haben sich z. B. Töpfe aus Edelstahl mit Sandwichboden, die die Wärme gleichmäßig und verlustarm übertragen.
Schalten Sie ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Platte ab, die Restwärme reicht bis dahin völlig aus.
Noch ein Tipp: Lassen Sie Reis, Bohnen, Linsen, Getreide etc. über Nacht vorquellen. Das verkürzt die Garzeit erheblich.
- Wenn die Kochplatte nur 1 bis 2 cm größer ist als der Topf, erhöht sich der Stromverbrauch bereits um 20 bis 30 %.
- Garen Sie mit wenig Flüssigkeit im geschlossenen Kochtopf. Das spart 5 bis 10 % Energie, Wasser und Zeit, ist gesünder und schmeckt besser.
- Ohne Deckel – und bereits, wenn der Deckel einen Finger breit offen ist - braucht man die vierfache Menge an Strom, um eine Speise am Kochen zu halten.



Stromsparen bei der Benutzung des Backofens

Vergleichen Sie beim Neukauf den Verbrauch verschiedener Geräte. Es gibt Unterschiede bis zu 25 %. Wichtig ist die Isolation. Informationen erhalten Sie bei Ihrem Fachhändler oder z. B. im Internet unter www.spargeraete.de.

Verzichten Sie auf das Vorheizen des Backofens – es ist bei den meisten Gerichten nicht nötig. Wie bei der Kochplatte spart rechtzeitiges Ausschalten durch Nutzung der Restwärme viel Energie.

Verwenden Sie die Umluft-Heizung des Backofens (25 % bis 40 % geringerer Verbrauch) und backen oder garen Sie nach Möglichkeit auf mehreren Ebenen gleichzeitig.

Mikrowelle und Co.

Beim Erwärmen von Speisen auf Esstemperatur und beim Zubereiten geringer Mengen (1 bis 2 Portionen) arbeitet ein Mikrowellenherd deutlich stromsparender als der Elektroherd. Ansonsten ist der Herd sparsamer.

Flachbildschirme, groß, größer, energiehungriger

Die Größe aktueller Flachbild-Fernsehgeräte wird mittlerweile eher in Metern, als in Zentimetern angegeben. Auch Computerbildschirme werden immer größer, da häufig auch für Multimediakonsum genutzt.

Einen großen Bildschirm auszuleuchten geht aber nicht ohne Energie. So verbraucht z. B. ein ein 4k Großbildschirm mit 55 Zoll ca. 130 Watt. Bei 4 Stunden täglichem Betrieb macht das pro Jahr ca. 190 kWh (EUR 60).

Da in fast jedem Haushalt mehrere Bildschirme betrieben werden, kommt da ganz schön was zusammen.

Heimliche Stromfresser

Viele „moderne“ Geräte lassen sich gar nicht mehr richtig ausschalten. Deshalb trennen Sie sie bei längeren Nutzungspausen ganz vom Netz. Schaltbare Steckerleisten und Zeitschaltuhren sind hier sehr hilfreich. Sparsame Geräte verbrauchen im Stand-by unter 1 W.

Gute Geräte sind genügsam

Achten Sie beim Neukauf deshalb auf das EU Energy Star Stromsparlabel, mit dem die sparsamsten Geräte ausgezeichnet sind. www.energielabel.de.



PC, Drucker, etc..

Wenn Sie Ihren PC eine Weile nicht nutzen aber auch nicht ausschalten wollen, schalten Sie zumindest den Monitor ab. Im „Ruhezustand“ verbrauchen PCs keine Energie, speichern aber alle Programminhalte ab. So kann man nach dem Neustart an gleicher Stelle weiterarbeiten.

Kleingerät braucht auch Strom!

Die „großen“ Stromverbraucher – Geräte die (fast) jeder hat und die im deutschen Durchschnitt den meisten Strom verbrauchen, haben wir jetzt alle behandelt. Wie sieht es mit den sonstigen Geräten aus?

Deutlich spürbar im Verbrauch sind Geräte, die zur Wärmeerzeugung dienen (Heizstrahler, Töpferofen, Heizung im Wasserbett, Aquarienheizung, ...), insbesondere, wenn sie oft oder sogar durchgehend in Betrieb sind. Auch sonstige „Dauerläufer“ brauchen viel Energie. Eine 100 W Springbrunnenpumpe im Garten verbraucht immerhin ca. 400 kWh im Jahr, wenn Sie in der warmen Jahreszeit durchgängig betrieben wird. Fernseher oder Musikanlagen, die ständig nebenbei laufen, brauchen viel Strom – nicht zu vergessen die vielen Geräte im „Stand-By“-Betrieb – so kommen oft leicht 1000 kWh im Jahr zusammen.

300 € die uns der Energieversorger „schenkt“, wenn wir etwas für den Klimaschutz tun.