



© Erich Leonhard

Strom sparen im Haushalt

Einfache Sparmaßnahmen

Der durchschnittliche Stromverbrauch eines Haushaltes hat ein Einsparpotenzial von ca. 1.000 kWh (Kilowattstunden) pro Jahr. Bei derzeit ca. 20 Cent/kWh sind das jährlich ungefähr € 200. Ein Großteil dieser Einsparung lässt sich, ohne Investitionen, durch intelligente Nutzung der Haushaltsgeräte erreichen. "die umweltberatung" verrät Ihnen die effizientesten Spartricks für Ihren Haushalt.

Mit ganz einfachen Maßnahmen können Sie viel Strom einsparen – bei den Haushaltsgeräten genauso wie bei Fernsehen, Kochen und Beleuchtung.

Wäsche waschen

Für das Waschen, Spülen und Trocknen der Wäsche verbraucht ein 4-Personen-Haushalt ca. 26 % des gesamten Strombedarfs. Eine Waschmaschine benötigt bis zu 80 % ihrer Energie für das Aufheizen des Wassers.

Energiespar-Tipps

- Temperatur runter: Ein Waschgang bei 30 °C entfernt mit heute üblichen Waschmitteln 99 % der Bakterien und spart bis zu 50 % der Energie, verglichen mit höheren Temperaturen. Außerdem wird die Wäsche geschont.
- Kurzprogramm verwenden: Eine Vorwäsche ist nur in Ausnahmefällen, z. B. bei berufsbedingter Verun-

reinigung der Wäsche, nötig.

- Volle Ladung: Für einen normalen Waschgang gilt: Wäsche locker einlegen und eine Handbreite nach oben frei lassen – optimal beladen wird die Energie am besten ausgenützt. Ein Überladen ist auch nicht gut, da die Waschwirkung leidet. In der Bedienungsanleitung finden Sie weitere Empfehlungen zum Befüllen Ihrer Maschine.

Einsparpotenzial

Annahme: Sie haben vier Waschgänge pro Woche:

1x 60 °C (1 kWh) statt 90 °C (1,65 kWh)

3x 30 °C (0,35 kWh) statt 60 °C (1 kWh)

Damit können Sie allein durch die Temperatursenkung 135 kWh* bzw. 27 € pro Jahr einsparen.

*Werte bezogen auf eine A++ Waschmaschine

Wäschetrockner

Jeder Trockengang verbraucht ca. 1,4 kWh (sparsames Gerät) bis 4,4 kWh und kostet immerhin bis zu 88 Cent.

Energiespar-Tipps

- Wäscheleine statt Wäschetrockner: das ist in jedem Fall billiger.
- Empfohlene Füllmenge beachten.
- Nur sehr gut geschleuderte Wäsche in den Wäschetrockner geben.
- Die Wäsche nach Dicke und gewünschtem Trocknungsgrad vorsortieren. Die Wahl „bügelfeucht“ statt „schranktrocken“ hilft Energie sparen.
- Neukauf: Geräte mit eingebauter Wärmepumpe haben nur den halben Energieverbrauch (etwa 1,4 kWh pro Trocknung).
- Waschtrockner, eine Kombination aus Waschmaschine und Trockner, sind nicht zu empfehlen, weil sie viel mehr Energie brauchen.

Einsparpotenzial

Bei 200 Trocknungsvorgängen pro Jahr verbraucht ein Wäschetrockner 280-880 kWh/Haushalt. Das macht bei einem durchschnittlichen Jahresverbrauch eines 4-Personen Haushalts (4200 kWh/Jahr) 6-21 % des Stromverbrauchs bzw. 56-175 € pro Jahr aus. Verzichten Sie aus ökologischen und wirtschaftlichen Gründen auf Wäschetrockner und kombinierte Waschtrockner!

Kühl- und Gefriergeräte

Auf Kühl- und Gefriergeräte entfallen im 4-Personen Haushalt durchschnittlich 17 % des gesamten Haushaltsstromes.

Energiespar-Tipps

- Innentemperaturen von +5 °C bis +7 °C im Kühlschrank und -18 °C im Gefriergerät sind ausreichend.
- Nur kalte oder ausgekühlte Lebensmittel in den Kühlschrank oder das Gefriergerät stellen!
- Vermeiden Sie häufiges und langes Öffnen von Kühl- und Gefrierschrank.
- Stellen Sie ein Kühlgerät nicht neben den Herd oder die Heizung. Je niedriger die Umgebungstemperatur ist, desto geringer ist der Stromverbrauch des Geräts. Die Gefriertruhe steht am besten im Keller.
- Regelmäßig abtauen: Starke Eisbildung ist ein Zeichen für defekte Türdichtungen, dadurch steigt der Stromverbrauch beträchtlich. Lassen Sie die Dichtungen reparieren.

Einsparpotenzial

Durch energiesparende Nutzung des Kühlschranks können ca. 32-50 % der Energie eingespart werden. Das kann bei Ihrer gesamten Stromrechnung ca. 3-8 % Einsparung ausmachen. Bei einem 4-Personen Haushalt sind das pro Jahr ca. 140-350 kWh oder 28-70 €.

Geschirrspüler

Geschirrspüler sparen gegenüber der Handwäsche bis zu 30 % Energie ein.

Energiespar-Tipps

- Händisches Vorspülen ist nicht notwendig. Es genügt, wenn Sie die groben Speisereste mit dem Besteck entfernen.
- Temperatur runter: Waschen Sie das Geschirr bei niedrigen Temperaturen, denn das Aufheizen braucht die meiste Energie.
- Volle Ladung: Geschirrspüler erst einschalten, wenn er voll beladen ist
- Für leicht verschmutztes Geschirr reicht das Schnellprogramm!
- Geräte nach dem Waschgang komplett abschalten. Uhren und Leuchtdisplays verursachen Standby-Verluste.

Einsparpotenzial

Durch das Senken der Waschtemperatur von 70 °C auf 50 °C lassen sich ca. 30 % Energie einsparen.

Kochen und Backen

14 % des Stromverbrauchs eines Haushalts entfallen auf das Kochen und Backen. Gasherde, Induktionsherde und Dampfgarer sind energiesparender als Elektroherde.

Energiespar-Tipps

- Herdplatte nach Topfgröße auswählen. Ist die Platte nur 1-2 cm größer als der Topfboden, verpuffen 20 bis 30 % der Energie.
- Immer einen Deckel verwenden
- Früher abschalten – Restwärme beim Kochen und Backen nutzen
- Ein Schnellkochtopf zum Garen von Speisen spart bis zu 30 % der Energie und bis zu 50 % der Zeit.
- Mikrowellengeräte bei kleinen Portionen, Herd bei größeren Mengen zum Aufwärmen verwenden
- Ein Wasserkocher spart gegenüber dem Erhitzen der gleichen Menge Wasser auf einem Elektroherd 60-80 % Energie.
- Bei Heißlufttherden kann man auf mehreren Ebenen backen und spart das Vorheizen. Sie können sogar mehrere Gerichte gleichzeitig zubereiten.
- Bei jedem Öffnen des aufgeheizten Backofens gehen etwa 20 % der Wärme verloren, die wieder nachgeheizt werden müssen.

Einsparpotenzial

Grob geschätzt lassen sich in einem 4-Personen Haushalt durch energieeffizienteres Kochen und Backen ca. 50 % des Stromverbrauchs einsparen. Das sind ca. 294 kWh bzw. 59 € im Jahr.

Standby-Verluste

Ca. 8 % des Haushaltsstroms werden ungenutzt verbraucht, nur damit Geräte im Standby Modus bequem von der Ferne einschaltbar sind.

Standby bedeutet, dass Geräte immer in Bereitschaft stehen und über die Fernbedienung wieder aktiviert werden können. Weil Standby-Geräte wie z. B. Fernseher und Sat-Receiver weit verbreitet sind, wird dadurch europaweit die Stromproduktion mehrerer Atomkraftwerke vergeudet.

Wenn Sie ein Gerät nicht benutzen, sollten Sie es ganz ausschalten, außer es kommt dadurch zu Funktionsstörungen - beispielsweise „vergessen“ manche Videorecorder dann ihre Programmeinstellungen.

Viele Zusatzgeräte für Fernseher und Computer, z. B. Lautsprecher, Receiver, Modem, Spielkonsolen, Ladestationen usw. benötigen ein Netzgerät. Mit einer abschaltbaren Steckerleiste lassen sich auch hier Leerlaufverluste vermeiden.

Einsparpotenzial

Der Standby-Stromverbrauch beträgt beim 4-Personen-Haushalt durchschnittlich 336 kWh pro Jahr. Das Einsparpotenzial beträgt somit ca. 67 €. In Standby-Spitzenhaushalten lässt sich aber häufig das Doppelte einsparen.

Beleuchtung

Die Beleuchtung der Haushalte macht einen Anteil von etwa 10 % des Stromverbrauchs aus.

Energiespar-Tipps

- Licht ausschalten ist noch immer am günstigsten.
- Tauschen Sie Glühlampen gegen Energiesparlampen oder LED-Lampen aus. (LED = Licht emittierende Diode)
- Sorgen Sie für niedriges Beleuchtungsniveau bei der Allgemeinbeleuchtung und eine hohe Beleuchtungsstärke beim Arbeitsplatz.
- Wählen Sie Leuchten, die ihrer Funktion gerecht werden. Reflektierende Lampenschirme geben mehr Licht bei weniger Stromeinsatz.
- Vermeiden Sie den Einsatz von Halogenlampen, z. B. in Spots und Deckenflutern. Sie haben zwar eine hohe Leuchtstärke, benötigen dafür aber viel Energie.
- Kaufen Sie Leuchten, die für den Einsatz von Energiesparlampen und LED-Lampen geeignet sind.

Einsparpotenzial

Annahme: Sie tauschen 5 Stück 60 W-Glühlampen gegen 5 Stück 11 W-Energiesparlampen

> Einsparung pro Jahr 200 kWh oder € 40

Energiesparlampen oder LED-Lampen sparen 80-90 % Energie. Ein durchschnittlicher 4-Personen-Haushalt könnte 336-378 kWh bzw. 67-76 € pro Jahr einsparen. Info: Ein 300 W-Deckenfluter verbraucht übrigens ca. 240 kWh bzw. € 48 pro Jahr, wenn er an 200 Tagen für jeweils 4h benutzt wird.

Stromheizung und Klimageräte

Heizen mit Strom ist die teuerste Art zu heizen. Klimageräte sind ebenfalls große Stromfresser. Ihr Anteil an der Stromrechnung liegt zwischen einem Sechstel und der Hälfte!

Einspartipps für den Sommer

- Nachts durchlüften, tagsüber die Fenster geschlossen halten
- Außenverschattungen ermöglichen: Außenjalousien, Markisen, Laubbäume
- Falls die Anschaffung eines Klimageräts unbedingt notwendig ist: keine mobilen Geräte kaufen, sondern Split-Geräte. Sie sind effizienter.



© by-studio Fotolia.com

UNSERE TIPPS zum Geräteneukauf

- Viele Geräte müssen ein Energielabel tragen. Wer sich daran orientiert, spart Energie.
- Besonders energieeffiziente Neugeräte finden Sie unter www.topprodukte.at !
- Den Energieverbrauch großer Haushaltsgeräte können Sie am Energielabel ablesen, das auf den Geräten klebt.

Einkaufstipps

- Besonders effiziente Kühlgeräte unterschreiten heute schon die Effizienzklasse A. Diese Geräte sind mit A+, A++ oder A+++ gekennzeichnet.
- Ein Neugerät ohne Eisfach (A++) kann gegenüber einem Altgerät mit Eisfach 75 % weniger Energie verbrauchen. Bei 450 kWh jährlich macht das 90 € pro Jahr aus.
- Beim Kauf einer neuen Gefriertruhe sollten Sie die richtige Dimensionierung beachten: Pro Person reichen 50 bis 80 l Nutzinhalt völlig aus!
- Elektronische Uhren von Elektrogeräten wie Mikrowelle, E-Herd, Radiowecker etc., verbrauchen zwischen 15 und 60 kWh/Jahr und Gerät.

KURZ GESAGT

Machen Sie sich auf die Suche nach Ihren Stromfressern und behalten Sie Ihren Stromverbrauch im Auge. Mit geänderter Nutzung und kleinen Investitionen in Steckerleisten und LED-Lampen lässt sich in jedem durchschnittlichen Haushalt enorm viel Strom einsparen. Jede eingesparte Kilowattstunde ist mit Sicherheit atomstromfrei!

Waschmaschinen



Kühlgeräte



Geschirrspüler



TV



Rechengrundlagen für Einsparungspotenzial :

4-Personen-Haushalt, durchschnittlicher Stromverbrauch von 4200 kWh/Jahr, Stromverbrauchszahlen pro Haushaltsegment aus der Broschüre "Stromsparen" (Energieberatung NÖ), Strompreis 0,20 €/kWh

ZUM NACHLESEN

Informationen rund um das Thema Energie

www.energieberatung-noe.at

Broschüre „**Stromsparen**“

Kostenlos zu bestellen oder als Download unter

www.energieberatung-noe.at -> Broschüren

Informationen zu energieeffizienten Produkten

www.topprodukte.at

WEITERE INFORMATIONEN von "die umweltberatung"

Infoblatt „**Richtig Lüften**“

Download: www.umweltberatung.at/rlu

www.umweltberatung.at/spartipps



**RUFEN SIE UNS AN,
WIR BERATEN SIE GERNE!**

"die umweltberatung" Wien

01 803 32 32

service@umweltberatung.at

www.umweltberatung.at