



# STROM SPAREN BRINGT'S



## Kühlen und Gefrieren

- Die optimale Temperatur bei Kühlgeräten beträgt +4 °C bis +6 °C und bei Gefriergeräten bis -18 °C. Je kälter, desto höher der Stromverbrauch.
- Lüftungsschlitze freihalten
- Regelmäßig abtauen: Starke Eisbildung ist ein Zeichen für eine zu niedrige Kühltemperatur oder defekte Türdichtungen – der Stromverbrauch steigt beträchtlich.
- Warme Speisen erst auskühlen lassen und dann in den Kühlschrank stellen.
- Stellen Sie Kühlgeräte möglichst nicht neben dem Herd auf.

Durch energiesparende Nutzung der Kühl- und Gefriergeräte können ca. 30-50 Prozent der Kühlenergie eingespart werden.



## Geschirr spülen

- Temperatur runter: Waschen Sie das Geschirr bei niedrigen Temperaturen, das Aufheizen braucht die meiste Energie.
- Volle Ladung: Geschirrspüler erst einschalten, wenn er voll beladen ist.
- Vorwaschen ist nicht notwendig: Alles was im Geschirrspüler Platz hat und spülmaschinenfest ist, sollte auch damit gewaschen werden. Händisches Waschen im Waschbecken braucht viel mehr Wasser und damit mehr Energie.
- Komplettschalten: Viele Geschirrspüler verbrauchen in der Standby-Funktion Energie.

Durch das Senken der Waschtemperatur von 70 auf 50 Grad können Sie ca. 30 % Strom einsparen!



## Wäsche waschen

- Temperatur runter: Eine Wäsche mit 30 °C entfernt mit einem heute üblichen Waschmittel 99 % der Bakterien und spart bis ca. 50 % der Energie, verglichen mit höheren Temperaturen. Außerdem wird die Wäsche geschont.
- Kurzprogramm verwenden: Eine Vorwäsche ist nur in Ausnahmefällen nötig, z.B. bei berufsbedingter starker Verunreinigung der Wäsche.
- Volle Ladung: Die Trommel gut anfüllen und eine Handbreite nach oben Platz lassen, Wäsche locker einlegen. Eine Überladung ist auch nicht gut, da die Waschwirkung deshalb leidet.

Durch das Senken der Waschtemperatur können ca. 50% der Energie gespart werden.



## Warmwasserbereitung mit Strom ist teuer

Die Warmwasserbereitung mit Strom ist einfach – aber teuer. Die Kosten können bei einem 4-Personen Haushalt bis zu 500 Euro und mehr im Jahr betragen. Elektrische Warmwasserbereitung ist nur dort sinnvoll, wo selten Wasser entnommen wird oder wo Warmwasserleitungen über lange Strecken verlegt werden müssten.



## Wäsche trocknen

- Wäscheleine statt Wäschetrockner: Das ist in jedem Fall billiger.
- Wenn schon Wäschetrockner, dann einen Wärmepumpen-Kondensationstrockner verwenden, da dieser die Feuchtigkeit nicht an die Raumluft abgibt.
- Wäsche in der Waschmaschine mit höchster Schleuderrzahl vorschleudern: Je weniger Restfeuchte, desto sparsamer ist danach der Wäschetrockner.
- Empfohlene Füllmenge beachten und Flusen-Sieb nach jedem Trocknungsvorgang reinigen

## Kochen & Backen

---



### Kochen

- Immer einen Deckel verwenden und Herdplatte entsprechend der Topfgröße auswählen.
- Früher abschalten – Restwärme nutzen.
- Wasser- und Eierkocher sind sparsamer als ein Wassertopf am Herd.
- Bei längeren Kochzeiten empfiehlt sich ein Druckkochtopf.
- Bei kleinen Portionen ist eine Mikrowelle am effizientesten.



### Backen

Heißluftfunktion nutzen: Das braucht gegenüber Oberhitze um 20°C niedrigere Back-temperatur. Es können mehrere Bleche gleichzeitig eingesetzt werden.

- Vorheizen nur, wenn unbedingt notwendig.
- Früher abschalten – Restwärme nutzen.
- Pyrolyse nur alle paar Monate verwenden.

Grob geschätzt lassen sich ca. 50% des Stromverbrauchs für Kochen und Backen einsparen.



### Kleingeräte: TV, PC & Co

Die elektrischen Kleingeräte werden immer mehr und bestimmen den Stromverbrauch: Fernseher, DVD-Player, Spielkonsole, Stereoanlage und PC sind nur einige Beispiele einer durchschnittlichen Haushaltsausstattung. Sie brauchen inklusive Standby-Verbrauch rund ein Viertel unseres Strombedarfs, Tendenz steigend.

- Stopp dem Standby: Trennen Sie unbenutzte Geräte ganz vom Netz, es sei denn, es könnten gespeicherte Daten verloren gehen. Zum Trennen eignen sich schaltbare Steckerleisten, eigene Schalter, Zeitschaltuhren usw.
- Der Computer braucht auch im so genannten Sparmodus Energie, ganz ausschalten ist besser. Das gilt auch für den Monitor, ein Bildschirmschoner ist nicht notwendig.
- Ladegeräte nach dem Aufladen immer ausstecken.

Hier lassen sich ungefähr 5% des Haushaltsstroms einsparen.



### Beleuchtung

- Licht abdrehen ist noch immer am günstigsten, sogar bei Energiesparlampen.
- Ersetzen Sie Glühlampen durch Energiesparlampen oder LED-Lampen. Ersetzen Sie Niedervolt-Halogenlampen durch Halogenlampen mit Infrarot (IRC)-Beschichtung oder LED-Reflektoren.

Mit Energiesparlampen oder LED-Lampen können Sie den Energieverbrauch für Beleuchtung stark verringern. Wenn Sie eine 60 Watt Glühlampe, die täglich 3 Stunden brennt auf eine 6 Watt LED-Lampe umrüsten, sparen Sie bis zu 90% ein.



### Klimageräte

Klimaanlagen verbrauchen sehr viel Strom. Das belastet die Umwelt und auch das Haushaltsbudget. Ein durchschnittliches Klimagerät verursacht in einem Monat so hohe Stromkosten wie eine effiziente Kühl-Gefrierkombination im ganzen Jahr. Besser sind bauliche Maßnahmen oder eine ausreichende Verschattung gegen die Überwärmung.

- Halten Sie die Fenster bei Hitze tagsüber verschlossen. Erst nachts durchlüften.
- Ein außenliegender Sonnenschutz ist effektiver als innen liegende Systeme: Außenjalousien halten fast die ganze Hitze ab.
- Ein Ventilator braucht viel weniger Strom als eine Klimaanlage.

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

DIE UMWELTBERATUNG (01) 803 32 32

service@umweltberatung.at [www.umweltberatung.at](http://www.umweltberatung.at)



**Impressum:** September 2022, Herausgeber: Die Wiener Volkshochschulen GmbH, Lustkandlgasse 50, 1090 Wien. Für den Inhalt verantwortlich: Herbert Schwaiger, Geschäftsführer. Redaktion: Team BWE, DIE UMWELTBERATUNG. Layout: Monika Kupka,