

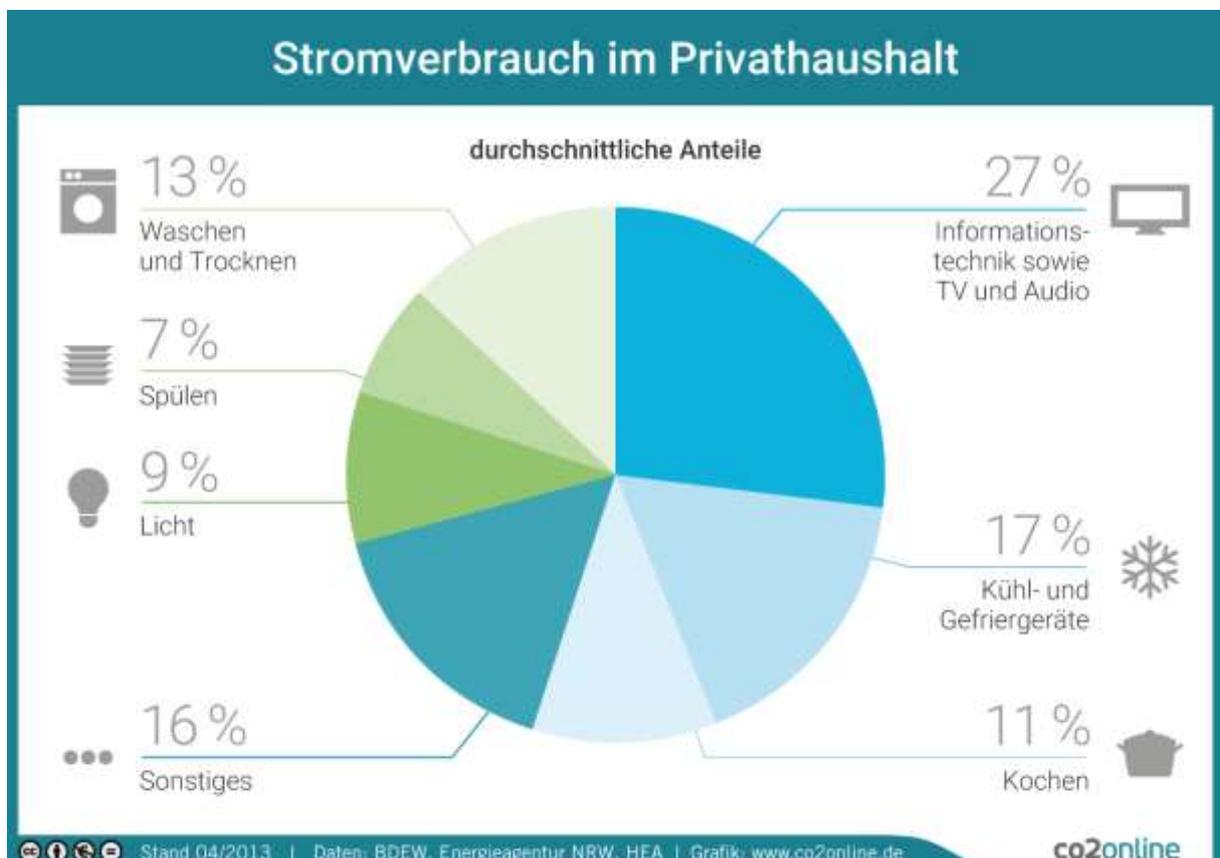
# Die 26 besten Stromspartipps: Strom sparen leicht gemacht

Von der Nutzung von Sparduschköpfen bis hin zum Austauschen der Heizungspumpe – es gibt viele Arten, zu Hause Strom zu sparen und so Kosten und CO<sub>2</sub>-Emissionen zu verringern. Mit unseren Tipps für Küche, Bad und Elektrogeräte senken Sie Ihre Stromrechnung garantiert.

## Die wichtigsten Fakten auf einem Blick

- ineffiziente große Haushaltsgeräte sorgen für hohe Stromkosten
- Standby-Verbrauch vermeiden: elektrische Geräte ganz ausschalten
- Kühlschrank, Geschirr- und Waschmaschine: nur im Öko-Programm wirklich effizient
- im Arbeitszimmer: auf Laptop statt PC setzen
- Energieberater helfen beim Identifizieren von Einsparpotenzialen

Küche, Bad, Büro oder Heizungskeller – Sie werden überrascht sein, wo und wie Sie Ihren Stromverbrauch überall reduzieren können. In nahezu allen Haushaltsbereichen können Sie durch Verhaltensänderungen, durch technische Anpassungen oder durch den Austausch besonders stromhungriger Geräte Strom und Kosten sparen und durch den verringerten Treibhausgas-Ausstoß sogar noch etwas fürs Klima tun. Ob Investition in die Zukunft oder einfache Verhaltensumstellung: Wir haben die besten Stromspar-Tipps für Sie nach Haushaltsbereichen sortiert, damit auch Ihre Stromrechnung bald niedriger ausfällt.



## Strom sparen in der Küche: 7 Tipps

In der Küche können Sie allein durch Verhaltensänderungen im Jahr Stromkosten in Höhe von 70 Euro sparen. Für mehr Informationen zu den einzelnen Tipps klicken Sie einfach auf den jeweiligen Stromspartipp in der Tabelle:

Stromspartipp	Kosten in Euro	Einsparpotenzial in Euro pro Jahr	Einsparpotenzial CO <sub>2</sub> pro Jahr
Tipp 1: Beim Wasserkocher auf Füllmenge achten	keine Kosten	10 Euro	24 kg
Tipp 2: Ohne Vorheizen & mit Restwärme kochen	keine Kosten	20 Euro	45 kg
Tipp 3: Kochen mit Deckel	keine Kosten	20 Euro	40 kg
Tipp 4: Energieeffizienter Kühlschrank	350 Euro	70 Euro	140 kg
Tipp 5: Kühlschrank und Gefriertruhe abtauen	keine Kosten	15 Euro	25 kg
Tipp 6: Kühlschranktür schnell schließen	keine Kosten	7 Euro	15 kg
Tipp 7: Extra-Kühlgeräte stilllegen	keine Kosten	176 Euro	353 kg

### Tipp 1: Beim Wasserkocher auf die Füllmenge achten

Ein Wasserkocher ist für das Erhitzen von Wasser effizienter als der Elektroherd, weil weniger Abwärme freigesetzt wird. Das gilt vor allem für kleinere Mengen. Kochen Sie mehr Wasser als nötig, steigt nicht nur der Energiebedarf, sondern auch Ihr CO<sub>2</sub>-Ausstoß unnötig. Wird jeden Tag ein Liter zu viel zum Kochen gebracht, verursacht das im Jahr 24 Kilogramm CO<sub>2</sub>. Durchschnittlich **zehn Euro können Sie pro Jahr sparen**, wenn Sie beim Wasserkocher auf die richtige Füllmenge achten.

**Tipp:** Manche Wasserkocher schalten sich oft erst viele Sekunden nach dem Kochen ab. Um diese sinnlose Energieverschwendung zu vermeiden, sollten Sie den Kocher gleich nach dem Kochen selbst abschalten – und beim nächsten Kauf auf einen schneller reagierenden Wasserkocher achten.

### Tipp 2: Ohne Vorheizen backen – mit Restwärme kochen

Die wenigsten Gerichte müssen wirklich in einen bereits vorgewärmten Backofen. In aller Regel reicht es aus, den **Backofen erst anzuschalten, wenn Auflauf, Pizza oder Kuchen hineinkommen**. Die Garzeiten sind dann je nach Backofen zwar verschieden und etwas länger als in den Rezepten oder auf den Verpackungen von Fertigprodukten angegeben ist. Dafür wird die eingesetzte Energie jedoch effizient genutzt. Der Backofen und übrigens auch Elektroherdplatten können oft schon **einige Minuten vor dem Ende der Garzeit abgestellt** werden, weil die Restwärme zum Fertiggaren oder -backen ausreicht

### Tipp 3: Kochen mit Deckel

Verwenden Sie beim Kochen immer einen Deckel, der genau auf Ihren Topf passt und verwenden Sie eine zur Größe des Topfes passende Herdplatte. Damit können Sie den Energieverbrauch beim Kochen um die Hälfte senken. Im Jahr können auf diese Weise fast 40 kg CO<sub>2</sub> und **20 Euro eingespart** werden.

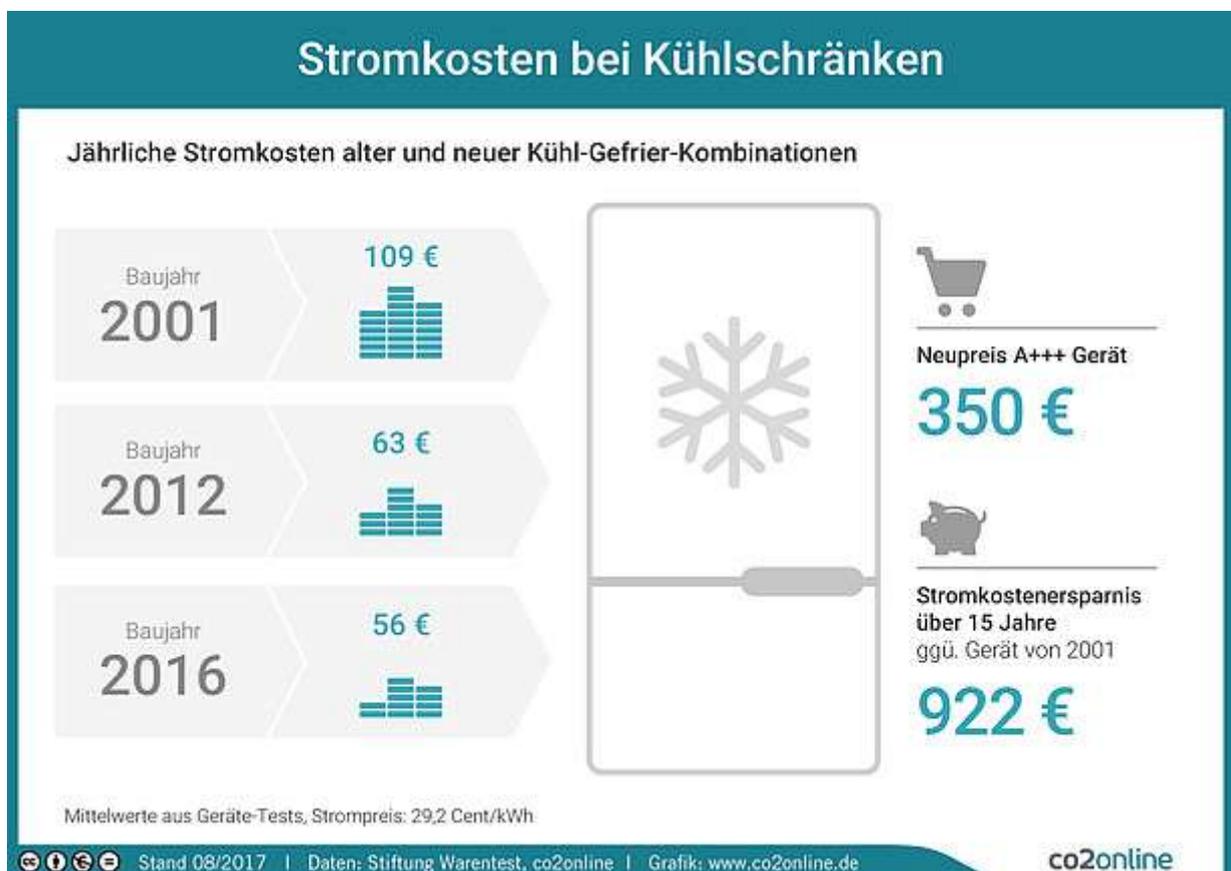
## Weitere Tipps für energiesparendes Kochen:

- Der Durchmesser des Kochgeschirrs kann ruhig etwas größer sein als der der Herdplatte.
- Besonders bei eher träge reagierenden Elektro-Kochplatten sollten Sie die Herdtemperatur rechtzeitig zurück- und abdrehen, um die Restwärme auszunutzen.
- Nehmen Sie beim Kochen nur so viel Wasser wie nötig. Beim Elektroherd empfiehlt es sich, Wasser lieber im Wasserkocher zu erhitzen – das benötigt weniger Energie und geht schneller, vor allem bei kleineren Mengen.

## Tipp 4: Energiesparenden Kühlschrank wählen

Kühl- und Gefrierschränke sind die Dauerbrenner unter den Haushaltsgeräten – und **im ungünstigsten Fall für ein Viertel Ihres Stromverbrauchs verantwortlich**. Das Stromsparpotenzial ist hier also besonders groß. Ein **modernes Gerät** der Energieeffizienzklasse A+++ verbraucht im Vergleich zu seinen älteren Kollegen **bis zu 50 Prozent weniger Strom**. Wenn Sie sich einen neuen Kühlschrank anschaffen wollen, sollten Sie also unbedingt auf die im Energielabel ausgewiesene Energieeffizienz achten. Zum Vergleich: Beim Ersatz eines etwa 15 Jahre alten Kühlschranks durch ein Modell der Klasse A+++ **sparen Sie pro Jahr 240 kWh und 70 Euro**. Häufig rentiert sich daher sogar der Ersatz eines noch funktionierenden Geräts bereits nach wenigen Jahren.

Auch in Anbetracht der gesamten Umweltbilanz lohnt sich der Austausch eines sehr ineffizienten Kühlgeräts: Der deutlich geringere Stromverbrauch eines modernen Kühlschranks gleicht laut Öko-Institut nach etwa fünf Jahren die Umweltbelastungen durch die Herstellung wieder aus.



## Tipps für den Kühlschrankkauf:

- Die **Energieeffizienzklasse A+++ ist bei Kühl- und Gefriergeräten die beste Wahl**, A ist inzwischen nur noch viertklassig.
- Auch innerhalb der besten Energieeffizienz-Klassen gibt es große Unterschiede. Vergleichen Sie daher die **Verbrauchsangaben**.
- Überlegen Sie, wie groß der künftige Kühlschrank sein muss. Weil Lebensmittel im Kühlschrank die Kälte speichern, verbraucht ein überdimensionierter und somit halb leerer A+++-Kühlschrank mehr Energie als ein weniger effizientes Gerät. Als Richtwert für die Größe gelten: **etwa 100 Liter für Ein- bis Zwei-Personenhaushalte, 50 Liter für jede weitere Person.**
- **Die App „ecoGator“** vergleicht die laufenden Kosten sowie den Kaufpreis eines Geräts und hilft so bei der Wahl eines energieeffizienten Kühlgeräts.

Ob sich der Austausch in Ihrem Fall lohnt und welches neue Gerät für Ihre Ansprüche geeignet wäre, verrät Ihnen der KühlCheck. Der Check berechnet außerdem die CO<sub>2</sub>-Emissionen Ihres Altgeräts und die Umweltentlastung durch die Neuanschaffung.

## Tipps 5: Kühlschrank und Gefriertruhe abtauen lassen

Ein leichter Reifansatz an den Innenwänden der Kühl- und Gefriergeräte ist ganz normal. Wird der Reif dicker oder bildet sich eine Eisschicht, erhöht sich der Stromverbrauch. In diesem Fall sollte man das Gerät abtauen. Der Dauerbetrieb eines durchschnittlichen vergletscherten Kühlgeräts verursacht zusätzlich 25 kg CO<sub>2</sub> und lässt anderswo dafür echte Gletscher schmelzen. **Eine Vereisung von 5 Millimetern erhöht den Stromverbrauch eines Kühlschranks um etwa 30 Prozent.** Das macht selbst bei einem modernen Gerät der Klasse A+++ **fast 15 Euro im Jahr** aus.

## Tipps zum Abtauen des Kühlschranks:

- Tauen Sie Ihren Kühlschrank und Ihre Gefriertruhe regelmäßig ab. Vor allem bei älteren Modellen empfiehlt sich diese Maßnahme etwa zwei Mal im Jahr.
- Nutzen Sie im Winter die Außentemperaturen: Während Ihr Kühlgerät enteist, bleiben die Lebensmittel auf Balkon oder Fensterbank frisch.
- Gegen Vereisen: Verstauen Sie Ihre Lebensmittel nur verschlossen im Kühlschrank. Unverpackt geben sie Feuchtigkeit ab und lassen schneller eine Eisschicht entstehen.
- Stellen Sie Ihren Kühlschrank nicht neben Wärmequellen – und die Gefriertruhe möglichst an einen kühlen Ort. Das Gerät kann die entstehende Wärme besser abgeben, hält dadurch länger und verbraucht weniger Strom. Für die richtige Umgebungstemperatur ist die Klimaklasse auf dem Typenschild des Geräts zu beachten.
- Kühlschrank nicht unnötig kalt einstellen: Die empfohlene Kühlschrank-Temperatur beträgt 7 Grad Celsius. Bei modernen Kühlschränken reicht dafür oft die niedrigste Stufe. Im Zweifel einfach mit dem analogen Thermometer nachmessen! Im Gefrierschrank muss es nicht kälter als minus 18 Grad Celsius sein.

**Tipps:** Mit unserem KühlCheck können Sie feststellen, ob Ihr Kühlschrank noch auf dem neusten Stand der Technik ist oder ob sich ein Austausch lohnt.

## Tipps 6: Kühlschranktür schnell schließen

Jedes Mal, wenn die Kühlschranktür aufgeht, entweicht Kälte. Für deren Kompensation braucht der Kühlschrank viel Energie. Das ausgiebige Betrachten des Kühlschrank-Inhalts verursacht nicht nur unnötige Kosten, sondern belastet zudem das Klima. In einem Durchschnittshaushalt entstehen durch offen stehende Kühlschränktüren jährlich etwa 15 Kilogramm unnötiges CO<sub>2</sub>. Auf der Stromrechnung schlägt das mit **etwa 7 Euro im Jahr** zu Buche. Unsere Tipps:

- Überlegen Sie sich vorher, was Sie aus dem Kühlschrank herausnehmen möchten und machen Sie die Tür nur kurz auf. Jedes Mal, wenn die Kühlschranktür aufgeht, braucht ein durchschnittlicher Kühlschrank durch das Entweichen der kalten Luft so viel Strom wie eine 12-W-Energiesparlampe, die fünfzig Minuten lang brennt.
- Schließen Sie die Kühlschranktür nach jedem Öffnen – auch wenn Sie mehrmals hintereinander Lebensmittel entnehmen. Dann entweicht so wenig Kälte wie möglich.
- Auch den Saftvorrat im Kühlschrank lagern: Ähnlich wie Kühl-Akkus in einer Kühlbox speichern auch die Gegenstände im Kühlschrank Kälte – und geben sie an ihre Umgebung ab. Je voller der Kühlschrank, desto weniger Kühlleistung muss das Gerät nach einer Öffnung selbst erbringen.

### **Tipp 7: Extra-Kühlgeräte stilllegen**

Gefriertruhen und Gefrierschränke oder Zweitkühlschränke im Keller laufen in der Regel das ganze Jahr über, sind aber vielleicht entbehrlich. Oft sind gerade dort völlig veraltete oder überdimensionierte Geräte im Einsatz, die unbemerkt große Beiträge zur hohen Stromrechnung leisten.

#### **176 Euro Strom**

So viel kann im Jahr durch das Abschalten einer alten Kühltruhe gespart werden. Das entspricht 600 kWh Strom.

Hier lohnt es sich, den eigenen Bedarf an Kühl- und Gefriermöglichkeiten zu hinterfragen und die Geräte gegebenenfalls **abzuschalten oder gleich fachgerecht entsorgen** zu lassen. Mit dem Abschalten einer alten überdimensionierten Gefriertruhe kann man im Jahr bis zu 600 Kilowattstunden Strom sparen – das entspricht **fast 176 Euro**.