

STROM EFFIZIENT NUTZEN & KOSTEN SENKEN – SO GEHT'S!

| Eine Checkliste für Haushalte

Wer sein Verhalten hinterfragt, Konsum, Mobilität und Genuss neu denkt und Chancen sieht, wo andere an Verzicht denken, der kann viel für den Schutz von Klima und Umwelt erreichen und dabei eigene Kosten senken.

Zuhause, am Arbeitsplatz, beim Einkaufen, Tag und Nacht unterwegs – ohne Strom ist der Alltag kaum denkbar. Dabei ist so manche Kilowattstunde Strom vermeidbar und lässt sich so mancher Euro sparen. Mit dieser Checkliste finden Sie ungeahnte Energie- und CO₂-Einsparpotenziale in Ihren vier Wänden und darüber hinaus.

Strom allgemein

1. Energieeffiziente Geräte und Beleuchtung im Haushalt.

Sind elektrische Geräte und die Beleuchtung im Haushalt in die Jahre gekommen, sind sie oft nicht energieeffizient. Sie haben dann einen unnötig hohen Strombedarf. Das können Sie ändern:

- Wenn Sie neue Produkte einkaufen, achten Sie auf das Energielabel, denn Sie können je nach Ausgangslage bis zu 85 % des Stromverbrauchs vermeiden! Das Energielabel zeigt Ihnen, wie effizient ein Gerät oder eine Lampe Strom nutzt.

→ **ENERGIELABEL KOMPASS**
| Energielabel-Orientierung



→ **HEA** | Informationen für den Neukauf von Haushaltsgeräten



2. Selbst Strom erzeugen oder Ökostromtarif wählen!

Die Stromerzeugung durch fossile Brennstoffe wie Kohle, Öl und Gas verursacht Treibhausgasemissionen. Wer sich für Strom aus Erneuerbaren Energien entscheidet, leistet einen Beitrag zum Klimaschutz und macht sich unabhängiger von den fossilen Brennstoffen. Wer selbst Strom erzeugt, ist weniger auf den Energiemarkt und das öffentliche Stromnetz angewiesen.

- Prüfen Sie, ob Sie selbst Strom erzeugen können, z. B. mit einer Photovoltaikanlage auf dem Hausdach oder auf dem Balkon

→ **Initiative WÄRME+** | Selbst Strom erzeugen



- Prüfen Sie, ob Sie aus Ihrem selbst erzeugten Strom noch mehr rausholen können. Sie können eventuell noch unabhängiger vom Stromnetz werden und Geld sparen.

→ **HEA** | Selbst erzeugten Strom effektiv nutzen



- Der Wechsel zu einem echten Ökostromanbieter hat einen Klimaschutzeffekt. Ökostrom (auch „Grünstrom“) wird in verschiedenen Stromtarifen angeboten.

→ **UBA** | Hintergrundwissen zu Ökostrom



Strom & Wärme in der Küche

3. Wasserkocher, Herd, Backofen & Co. – Energie effizient nutzen!

In der Küche geht es oft „heiß her“. Kochendes Wasser für Kaffee und Tee, der Kuchen im Backofen oder Nudelwasser auf dem Herd – für alles wird viel Energie benötigt. Mit einfachen Tricks lässt sich davon etwas einsparen.

- Der Topfdeckel spart bis zu 30 % Energie im Vgl. zum offenen Topf.
- Erhitzen Sie nur das wirklich benötigte Wasser und am besten im Wasserkocher.
- Obst, Gemüse, Eier – Zutaten schon vor dem Kochen auf Raumtemperatur warm werden lassen.
- Vielleicht können Sie die Nachwärme der Herdfläche gleich für den nächsten Gang nutzen?
- Während des Kochens Heizung abschalten – die Koch- und Backwärme reicht ein Stückweit auch als Raumwärme.

4. Zu viel ist zu viel!

- Bei elektrischen Durchlauferhitzern Temperatur auf Stufe Eco oder 65 °C einstellen – das hilft gegen Legionellen und spart Energie.
- Besser elektronische Durchlauferhitzer verwenden als hydraulische Geräte, denn sie liefern Warmwasser genau und temperaturkonstant. Mikroprozessoren regeln automatisch die Heizleistung in Abhängigkeit von Sollwert, Durchflussmenge und Zulauftemperatur.

→ **Initiative WÄRME+** | Elektronischer Durchlauferhitzer



- Die Temperatur im Kühlschrank auf + 7 bis + 8 °C und im Gefriergerät auf -18 °C einstellen, denn jedes Grad kühler bedeutet etwa 10 % mehr Stromverbrauch!

- Dunstabzugshaube regelmäßig reinigen, Funktionstüchtigkeit prüfen und nur einschalten, wenn sie wirklich benötigt wird.

STROM EFFIZIENT NUTZEN & KOSTEN SENKEN – SO GEHT'S!

| Eine Checkliste für Haushalte

Strom für Haushaltsgeräte

5. Kühlgeräte prüfen: Sehr niedrige Temperatur braucht sehr viel Strom

- Die optimale Kühltemperatur eines Haushaltskühlschranks liegt bei 7 °C bis 8 °C. In diesem Temperaturbereich bewahren Sie Lebensmittel hygienisch auf. Dabei gilt: Thermometer in der Mitte des Geräts platzieren und Kühlgut clever lagern.
- Vereiste Kühlgeräte benötigen besonders viel Strom, um für das „Kühlgut“ die richtige Temperatur zu erzeugen. Tauen Sie das Eis ab! Bei besonders schneller oder massiver Vereisung kann das Gerät defekt sein!
- Stellen Sie Kühlgeräte nicht neben einer Wärmequelle auf. Je wärmer die Umgebungsluft ist, desto mehr Strom benötigt das Gerät zur Kühlung. Beachten Sie bei der Aufstellung die Klimaklasse des Gerätes.

→ Initiative HAUSGERÄTE+

| Tipps zur Aufstellung, Befüllung und Pflege von Kühlgeräten



6. Geschirr spülen & Wäsche waschen – nicht nur sauber, sondern sparsam

- Waschmittel für Wäsche und Geschirr beseitigen schon bei geringer Wassertemperatur alle Alltagsverschmutzungen.
- Verwenden Sie beim Geschirrspüler das Öko-/Eco-Programm und bei der Waschmaschine ein Programm mit 40 °C, um auf der „sauberen Seite“ zu sein. Richtig effizient waschen Sie, wenn Sie die Maschinen bis zur angegebenen maximalen Beladungsgrenze voll beladen.

→ Initiative HAUSGERÄTE+

| Haushaltsgeräte stromsparend nutzen



⚠ **Übrigens:** Der Abwasch mit dem Geschirrspüler ist 5 Mal effizienter als mit der Hand. Sie benötigen weniger Wasser, Waschmittel und Strom bei meistens besserem Ergebnis!

Strom für alles, was leuchtet

7. Die schöne bunte Medienwelt – ohne Strom geht nichts.

Moderne Computer & Co. arbeiten inzwischen sehr energieeffizient. Andererseits: Ohne sie geht auch im Haushalt fast nichts mehr, z. B. Kochrezepte, Filme oder eine Heimwerkeranleitung. So können Sie fürs stromsparende Gleichgewicht sorgen:

- Stellen Sie den „Energiesparmodus“ ein; z. B. mit „Ruhemodus nach 15 Minuten Inaktivität“. Bildschirmschoner sind lange out.
- Schließen Sie ungenutzte Programme und löschen Sie unnötige Funktionen! Je weniger Software im Hintergrund läuft, desto weniger arbeitet der Prozessor.
- Trennen Sie PC, Monitor und Drucker zum „Feierabend“ vom Strom, z. B. mit einer schaltbaren Steckdosenleiste.

⚠ **Übrigens:** Laptops verbrauchen grundsätzlich viel weniger Strom als Desktop-Computer!

8. Gute Lampen heizen nicht

Künstliche Beleuchtung hat einen Anteil von etwa 8 % am Stromverbrauch eines Haushalts.

- Allein durch den Austausch alter Leuchtmittel gegen LED können Sie bis zu 80 % des Stromverbrauchs vermeiden. Bitte alle Glühlampen austauschen!

⚠ **Übrigens:** LED steht für „Light Emitting Diode“ bzw. „lichtemittierende Diode“. LED bleiben – im Gegensatz zu Glühlampe & Co. – auch im Dauerbetrieb fast kalt.

- Prüfen Sie auch, ob die Fenster den maximalen Tageslichteintrag zulassen. Fensterbilder, Pflanzen oder dichte Vorhänge tragen zur Verdunklung bei.
- Gerade in Wohnräumen wird an verschiedenen Orten eine unterschiedliche Beleuchtungsstärke benötigt. Richten Sie die Beleuchtung so ein, dass Sie in jedem Raumbereich das „richtige Licht“ einschalten können. Mehrere Lichtquellen sorgen dabei nicht nur für Behaglichkeit, sondern auch für Energieeffizienz im Alltag.

- Welches Licht für welchen Zweck?

→ Brancheninitiative Licht.de

| Tipps zu Lampenkauf und Lichtplanung



KONTAKT |

HEA – Fachgemeinschaft für effiziente
Energieanwendung e.V.
Reinhardtstraße 32, 10117 Berlin

☎ 030 300 199 - 0
✉ info@hea.de
🌐 www.waerme-plus.de

