

verbraucherzentrale



Energieberatung



verbraucherzentrale

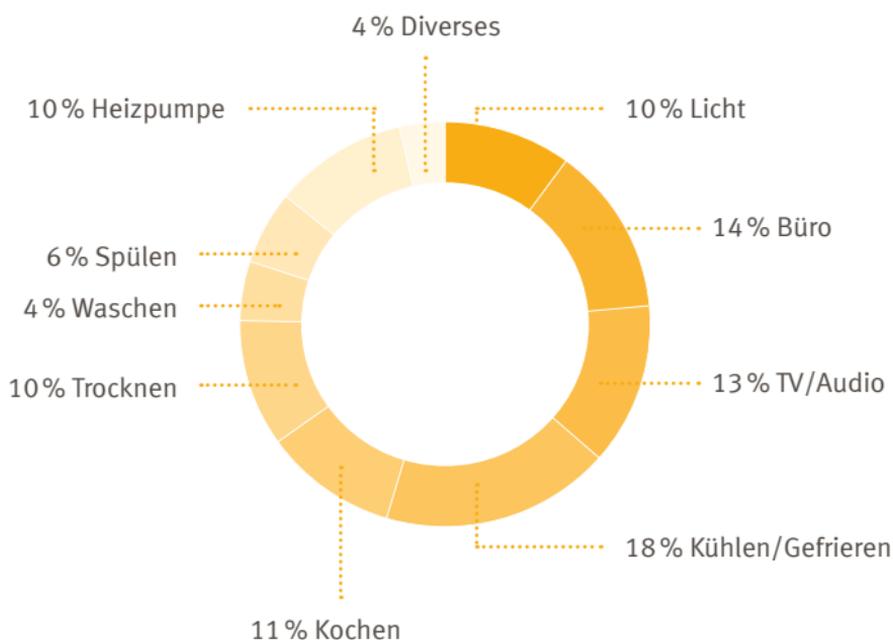
**STROM SPAREN  
IM HAUSHALT**

## 2 | Stromfressern auf der Spur

### STROMFRESSERN AUF DER SPUR

Gut ein Drittel der gesamten Energiekosten eines Haushaltes macht der Stromverbrauch aus. Es lohnt sich also, den Stromverbrauch genau unter die Lupe zu nehmen: Die richtige Wahl beim Gerätekauf, die Vermeidung von Leerlaufverlusten und der bewusste Umgang mit Elektrogeräten können die Stromrechnung erheblich senken.

**Stromverbrauch in einem typischen Zwei-Personenhaus in einem Einfamilienhaus ohne Warmwasserbereitung: 3.050 kWh pro Jahr, 80 Euro Stromkosten pro Monat (inkl. Grundgebühr)**



Quelle: Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz, Stromcheck EA NRW, Statistisches Bundesamt (Strompreis und Ausstattungsrate)

### ENERGIELABEL IM BLICK

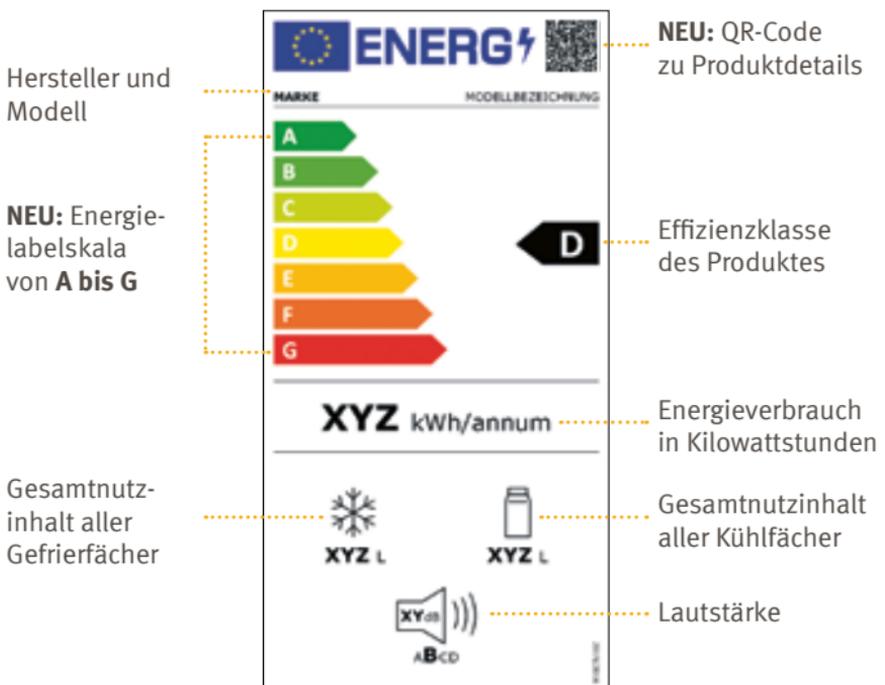
Eine Orientierung beim Neukauf von Elektrogeräten bietet das EU-Energielabel. Es zeigt die wichtigsten Verbrauchsdaten und die Energieeffizienzklasse des Geräts an. Über den neuen QR-Code lassen sich weitere Produktdetails abrufen.



Seit 1. März 2021 gibt es ein neues EU-Energie-label für Waschmaschinen, Wäschetrockner, Kühlgeräte, Geschirrspüler, Monitore und TV-Geräte – weitere Produkte folgen. Die genannten Energieverbräuche orientieren sich näher am Nutzerverhalten, zugleich wurden die Zusatzinformationen verbessert und erweitert.

Das Gerät wird einer Effizienzklasse auf einer farbigen Skala von grün bis rot und einem Buchstabencode von A bis G zugeordnet. Am besten vergleicht man zusätzlich den absoluten Energieverbrauch, also die Angabe in Kilowattstunden pro Jahr/Betriebsstunden/Durchgänge etc. für die infrage kommenden Geräte. Auch scheinbar kleine Unterschiede machen sich hier nämlich über die meist lange Gerätelebensdauer bezahlt. Andersherum kann ein vermeintliches Schnäppchen, das in der Anschaffung zunächst billiger war, später die Haushaltskasse durch einen höheren Stromverbrauch spürbar belasten.

## Das neue EU-Energielabel am Beispiel für Kühlgeräte





## WATT UND LUMEN

Bei Glühlampen wurde die Helligkeit mittels der Wattzahl erschlossen. Diese Angabe ist für LEDs nur bedingt aussagekräftig, da sie für die gleiche Leuchtkraft viel weniger Strom benötigen. Auskunft über die Helligkeit gibt daher die Maßeinheit „Lumen“: Die alte 60 Watt-Glühlampe erreichte mit einer elektrischen Leistung von 60 Watt eine Helligkeit von 710 Lumen, eine moderne LED braucht für die gleiche Helligkeit nur rund 10 Watt. Gleichzeitig haben LEDs eine längere Lebensdauer als herkömmliche Glühlampen. Die Anschaffung lohnt sich also doppelt.

Wichtig für die Wahl einer geeigneten Lampe ist außerdem die Lichtfarbe. Sie wird als Farbtemperatur in Kelvin (K) angegeben. So lässt sich je nach den eigenen Bedürfnissen die entsprechende Raumatmosphäre schaffen: Lampen mit 2.700 K leuchten warmweiß und sorgen für ein gemütliches Licht zu Hause. Tageslichtweiße Lampen mit mehr als 5.000 K erzeugen ein sachliches Licht, das eher für den Arbeitsplatz geeignet ist.

Auch Energiesparlampen (Kompaktleuchtstofflampen) benötigen weit weniger Strom als Glühlampen und halten deutlich länger. Gegenüber LEDs weisen sie jedoch verschiedene Nachteile auf.

## ÖFTER MAL DEN STECKER ZIEHEN

Zahlreiche Elektrogeräte verbrauchen auch dann Strom, wenn sie nicht genutzt werden: im Leerlauf oder Stand-by-Modus. Hier hilft es, den Gerätestecker zu ziehen oder schaltbare Steckerleisten zu verwenden und nicht benutzte Geräte ganz vom Stromnetz zu trennen.

Neue Elektrogeräte dürfen übrigens laut EU-Verordnung nur 0,5 bis maximal ein Watt im Stand-by verbrauchen.

## 6 | Elektrische Haushaltsgeräte

### ELEKTRISCHE HAUSHALTSGERÄTE

Herd, Kühlschrank, Waschmaschine, Geschirrspüler oder Trockner gehören zu fast jedem Haushalt. Mit ein paar Tipps lässt sich bei ihrer Nutzung leicht Strom sparen.

#### Kochen

Im Vergleich zu einem Gussplattenherd ist ein Elektroherd mit Glaskeramik-Kochfeld etwa zehn Prozent sparsamer, weil weniger Energie beim Vor- und Nachwärmen verloren geht. Noch sparsamer ist ein Induktionsherd, da über die Topfböden die Wärme besser als bei herkömmlichen Herdplatten weitergeleitet wird. Kleinere Mengen (bis 500 Gramm) erwärmen Sie idealerweise in einer Mikrowelle, denn hier geht kaum Energie durch Wärmeübertragung verloren. Wasser für Kaffee und Tee bereiten Sie kostengünstig mit einem Wasserkocher zu. Wichtig: Nur die Wassermenge erwärmen, die Sie wirklich benötigen.

#### Kühlen

Damit die kalte Luft nicht unnötig herausströmt und Kondensationsfeuchte eindringt, sollten Kühl- und Gefrierschranktüren immer nur möglichst kurz geöffnet werden. Speisen sollten erst abkühlen, bevor sie in den Kühlschrank kommen. Eine dicke Eisschicht schluckt ebenfalls viel Energie und sollte daher regelmäßig durch Abtauen entfernt werden. Entscheidend für den Stromverbrauch von Kühlgeräten ist zudem die Umgebungstemperatur, also der Standort: Sie sollten nicht neben der Heizung oder dem Backofen stehen. Auch ist es wichtig, dass die Rückwand und die Lüftungsschlitze frei bleiben, damit die Abwärme besser abgelüftet wird.

#### Spülen

Beim Spülen mit der Hand wird meistens mehr Wasser und Energie verbraucht, als die gleiche Geschirrmenge in der Spülmaschine benötigt.

In Haushalten mit mehreren Personen lohnt sich deshalb die Anschaffung eines Geschirrspülers. Einige Geräte lassen sich direkt an die Warmwasserleitung anschließen. Das Wasser muss dann nicht mehr teuer mit Strom erwärmt werden. Ob sich das lohnt, hängt u.a. von der Art der Warmwassererzeugung und der Leitungslänge ab. Die Spülmaschine sollte stets voll beladen werden und im Sparprogramm laufen.

### Waschen

Wichtigste Stellschraube ist die Waschtemperatur: Bei normal verschmutzter Wäsche reichen 30°C, manchmal sogar 20°C Waschtemperatur für ein sauberes Ergebnis aus. Sie können also in den meisten Fällen auf die 60°C-Wäsche und erst recht auf Kochwäsche bei 95°C verzichten. Bei 30°C sparen Sie gegenüber einer 60°C-Wäsche mindestens 30 Prozent Energie.

Außerdem wäscht eine gut gefüllte Maschine immer am günstigsten, auch wenn moderne Waschmaschinen den Wasser- und Stromverbrauch der Wäschemenge anpassen.

### Trocknen

Die gute alte Wäscheleine ist in Sachen Energiesparen unschlagbar. Aber auch wenn Sie nicht auf Ihren Wäschetrockner verzichten wollen, lässt sich Strom sparen: Um die Trocknerzeit zu verkürzen, sollten Sie die Wäsche vorher mit möglichst hoher Drehzahl schleudern. Denn je kürzer Sie den Trockner benutzen, desto weniger Strom verbraucht er.

Steht die Neuanschaffung eines Trockners ins Haus, lohnt sich ein Trockner mit Wärmepumpentechnik, der sehr viel weniger Strom verbraucht als herkömmliche Abluft- oder Kondensationstrockner. Die Anschaffungskosten sind allerdings höher.

## 8 | Warmes Wasser mit weniger Strom

### WARMES WASSER MIT WENIGER STROM

In einem durchschnittlichen Haushalt macht die Warmwasserbereitung den zweitgrößten Posten beim Energieverbrauch aus. Die Wassererwärmung mit Strom ist besonders energieintensiv und damit teuer. Langfristig lohnt es, herkömmliche, hydraulisch gesteuerte Durchlauferhitzer gegen elektronisch geregelte auszutauschen. Auch durch Duschen statt Baden lassen sich Stromverbrauch und -kosten senken.

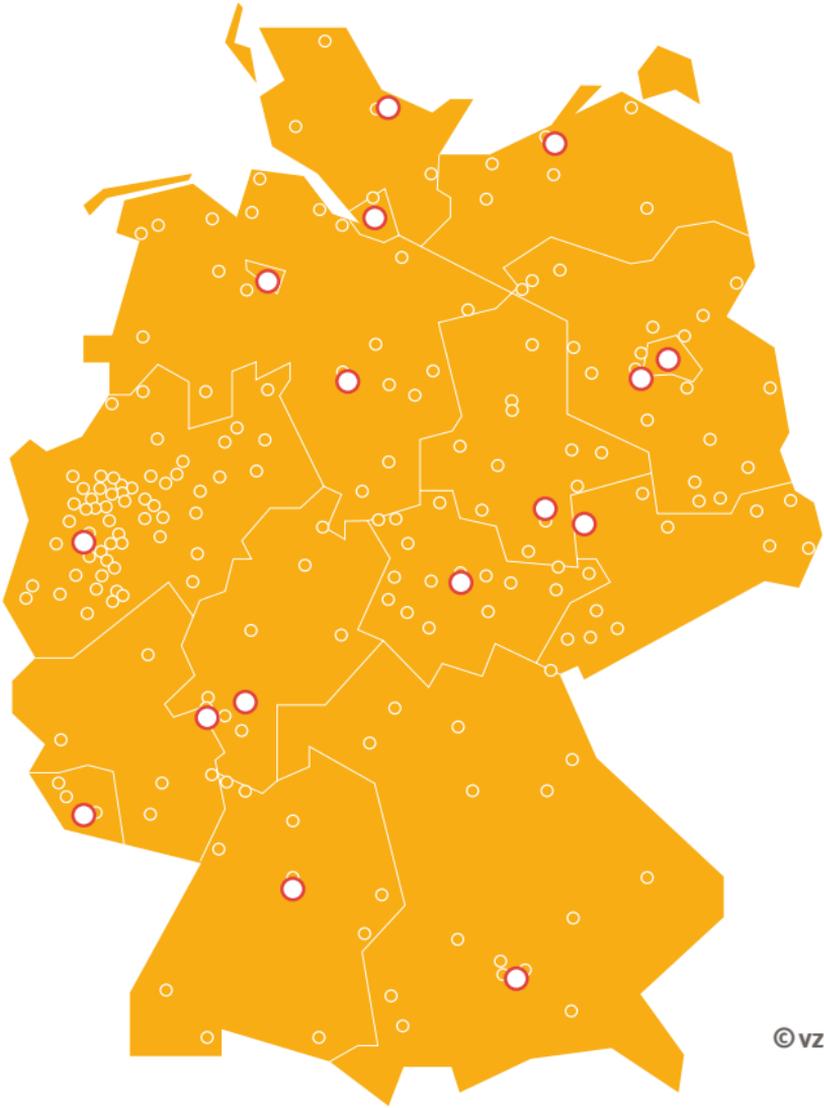
### VERSTECKTE STROMFRESSER

Neben den großen Elektrogeräten machen sich natürlich auch die kleinen Haushaltshelfer zu einem geringen Anteil auf der Stromrechnung bemerkbar. Ob Akku-Rasierer oder Elektro-Zahnbürste: Ist der Netzstecker nicht gezogen, verbrauchen sie Strom. Ob sich bei diesen Geräten etwas Strom einsparen lässt, überprüfen Sie am leichtesten mit einem Strommessgerät, das Sie kostenlos bei der Energieberatung der Verbraucherzentrale leihen können.

Nicht zu unterschätzen sind außerdem die versteckten Stromfresser. Alte Gefriertruhe, Aquarium oder Wasserbett beispielsweise können die Stromrechnung in ungeahnte Höhen treiben. Und auch eine ineffiziente Heizungsumwälzpumpe ist ein teurer Spaß: Sie kann mehr als 15 Prozent des Stromverbrauchs ausmachen. Veraltete ineffiziente Heizungspumpen können in vielen Fällen durch sogenannte Hocheffizienzpumpen ersetzt werden. Die Kosten dafür können sogar im Förderprogramm „Heizungsoptimierung“ bezuschusst werden.



# 10 | Wer wir sind



©vzbv

- Landesverbraucherzentralen
- Beratungsstellen

## WER WIR SIND

Die Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale ermöglicht allen Verbrauchern kompetenten und unabhängigen Rat in Energiefragen. Seit 1978 wird die Energieberatung vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie gefördert. In bundesweit über 800 Einrichtungen engagieren sich rund 650 Architekten, Ingenieure und andere Experten. Sie beraten anbieterunabhängig und neutral und finden individuelle Lösungen für jeden Verbraucher. Seine Interessen stehen im Mittelpunkt der Beratung.

Je nach Problemstellung und persönlichen Bedürfnissen gibt es verschiedene Beratungsformate, von der schnellen Telefonberatung bis zum ausführlichen Beratungstermin zu Hause.

Beratungsthemen sind alle Fragen des privaten Energieverbrauchs, zum Beispiel

- Stromsparen
- Heizen und Lüften
- Baulicher Wärme- und Hitzeschutz
- Heizungs- und Regelungstechnik
- Erneuerbare Energien  
(Solarenergie, Wärmepumpen, Blockheizkraftwerke)
- Förderprogramme
- Wechsel des Energieversorgers

Dank der Förderung durch das Bundesministerium für Wirtschaft und Energie sind die Basisberatungen kostenlos. Der Eigenanteil bei Energie-Checks beträgt lediglich 30 Euro. Für einkommensschwache Haushalte ist die Beratung mit entsprechendem Nachweis kostenfrei.

**Energieberatung der Verbraucherzentrale  
Unabhängig, kompetent und nah.**

## IMPRESSUM

### Herausgeber:

Verbraucherzentrale  
Bundesverband e. V.  
Team Energieberatung  
Rudi-Dutschke-Straße 17  
10969 Berlin

**Fotos:** Titel: © iStock.com / avlnn,  
© iStock.com / YvanDube,  
© Albo003 / Shutterstock.com

**Stand:** Juni 2021

Gedruckt auf 100 Prozent Recyclingpapier.  
© Verbraucherzentrale Bundesverband e. V.

**Terminvereinbarung kostenfrei unter  
0800 – 809 802 400**

**[www.verbraucherzentrale-energieberatung.de](http://www.verbraucherzentrale-energieberatung.de)**

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Wirtschaft  
und Klimaschutz

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**verbraucherzentrale**

Ihr Ansprechpartner: