

# Tipps zum Stromsparen

## Mission 11 – Gemeinsam sparen wir 11 Prozent Energie

Gerade in Zeiten massiv steigender Energiepreise lohnt es sich, die Energiefresser des eigenen Haushalts ausfindig zu machen und das Einsparpotenzial zu nutzen. Das sichert uns nicht nur Geld für andere lebenswichtige Ausgaben. Jede eingesparte Kilowattstunde Energie leistet auch einen Beitrag für unsere Unabhängigkeit von Energieimporten und senkt die Preise. Darüber hinaus unterstützt ein verringerter Energieverbrauch die Erreichung unserer Klimaziele.

Wenn wir Energie schlau nutzen, kommen wir gemeinsam gut durch den Winter. Es ist also an der Zeit, vom Reden ins Handeln zu kommen. Und das ab heute, denn wir können die Tipps unmittelbar umsetzen: Beim nächsten Mal Wäschewaschen, beim Duschen oder beim Kochen.

Der größte Energieverbrauch eines durchschnittlichen Haushalts in Österreich entsteht übrigens beim Heizen mit 50 Prozent, für Beleuchtung und Elektrogeräte gehen etwa 10 Prozent auf.

Alle Informationen zur Mission 11 finden Sie auf [mission11.at](https://mission11.at)

### Wieviel Strom verbraucht ein durchschnittlicher Haushalt?

Der Stromverbrauch eines Haushalts hängt wesentlich ab von der Anzahl der Bewohner:innen und ob auch Warmwasser mit Strom erhitzt wird. Die folgende Liste zeigt Ihnen entsprechende Durchschnittswerte.

Tabelle 1 Stromverbrauch durchschnittlicher Haushalt

Abhängig von der Haushaltsgröße	Ohne elektrische Warmwasser-Bereitung	Mit elektrischer Warmwasser-Bereitung
1 Person	1.300–1.500 kWh/Jahr	1.800–2.000 kWh/Jahr
2 Personen	2.000–2.400 kWh/Jahr	2.800–3.100 kWh/Jahr
3 Personen	2.500–2.900 kWh/Jahr	3.600–4.000 kWh/Jahr
4 Personen	2.800–3.200 kWh/Jahr	4.000–4.800 kWh/Jahr
Für jede weitere Person	+ 600 kWh/Jahr	+ 1.200 kWh/Jahr

Wenn Sie deutlich darüber liegen, sollten Sie sich auf die Suche nach Energiefressern machen und vielleicht eine Energieberatung andenken.

Eine Liste der Energieberatungsstellen der Bundesländer finden Sie hier:  
[klimaaktiv.at/service/beratung/energieberatungen](https://klimaaktiv.at/service/beratung/energieberatungen)

### Schon gewusst?

Mit 1 kWh Strom können Sie ungefähr

- 30 Liter Warmwasser bereiten
- ein Mittagessen für vier Personen kochen
- 130 Scheiben Brot toasten
- 100 Stunden unter einer effizienten Lichtquelle lesen
- sieben Stunden lang fernsehen
- einmal Wäsche waschen mit 40°C
- 15 Hemden bügeln

## **Tipp 1: Diese Maßnahmen ohne Investitionen bringen viel, um Strom einzusparen**

1. Tiefkühlschrank abtauen: Sobald eine Eisschicht im Innenraum sichtbar ist, sollten Sie die Gefriertruhe abtauen, denn eine 5 mm Eisschicht erhöht den Stromverbrauch um 30 Prozent. Bei der Gelegenheit können Sie auch gleich die Temperatureinstellung überprüfen: zum Tiefkühlen reichen  $-18^{\circ}\text{C}$ .
2. Standby vermeiden: Haushalte haben durchschnittlich zwischen 10 und 20 Geräte, die dauerhaft auf Standby laufen. Mit einer schaltbaren Steckerleiste oder einem Netzschalter können IT- und Unterhaltungselektronik komplett vom Stromnetz getrennt werden. Das spart bis zu 10 Prozent Strom.
3. Energiesparprogramme nutzen: Wasser erhitzen benötigt sehr viel Energie. Geschirrspüler oder Waschmaschine daher immer voll beladen und bei möglichst geringen Temperaturen bzw. im Ecoprogramm laufen lassen. Trotz der längeren Waschzeit braucht das weniger Strom.
4. LED-Lampen nutzen: LED-Lampen haben eine 15- bis 20-fach höhere Lebensdauer als klassische Glüh- und Halogenbirnen und sparen über die Lebensdauer gerechnet bis zu 90 Prozent Strom ein.

Weiterführende Informationen zum Stromsparen finden Sie hier:  
[topprodukte.at/services/energiespartipps](https://topprodukte.at/services/energiespartipps)

## **Tipp 2: Auf LED-umsteigen**

Effiziente LEDs sind 8- bis 10-mal energieeffizienter als Glühbirnen und 5- bis 7-mal effizienter als Halogenglühlampen. Der Ersatz der alten Technologien durch LED-Lampen ermöglicht daher Energie- und Kosteneinsparungen von bis zu 90 Prozent. Nicht vergessen: Beim Verlassen des jeweiligen Raumes Licht abschalten!

LED-Lampen haben darüber hinaus noch andere Vorteile:

- sehr hohe Effizienz
- lange Lebensdauer
- volle Helligkeit bei Lampenstart
- gute Farbwiedergabe

- gute Dimmbarkeit bei dimmbaren Produkten
- Lichtfarbe lässt sich steuern (bei entsprechenden Lampenmodellen)

Mehr Infos zu effizienter Beleuchtung unter  
[topprodukte.at/services/energiespartipps/beleuchtung/effiziente-beleuchtung](https://topprodukte.at/services/energiespartipps/beleuchtung/effiziente-beleuchtung)

### **Tipp 3: Energiesparen beim Kochen, Backen und Abwaschen**

Herd und Backrohr haben einen Anteil von etwa 10 Prozent am Stromverbrauch eines Durchschnittshaushalts. Einsparen kann man etwa 5 Prozent davon, durch diese einfachen Maßnahmen:

- Immer mit Deckel auf Topf und Pfanne kochen
- Für den Topf passende Herdplatte verwenden
- Kochen nur mit Mindestwassermenge
- Backen mit Umluft-Funktion
- Backen ohne Vorheizen

Verwenden Sie beim Geschirrspülen nach Möglichkeit das Eco- oder Sparprogramm und spülen Sie möglichst nur bei voller Beladung. Verzichten Sie wenn immer möglich auf das Abwaschen mit der Hand, weil es mehr Energie und Wasser verbraucht.

Mehr Infos und Tipps zum energiesparenden Kochen und Backen unter  
[topprodukte.at/services/energiespartipps/haushalt/backen-kochen](https://topprodukte.at/services/energiespartipps/haushalt/backen-kochen)

## **Tipp 4: Stromsparen beim Kühlen und Gefrieren**

Sobald eine Eisschicht im Innenraum sichtbar ist, sollten Sie die Gefriertruhe abtauen, denn eine 5 mm Eisschicht erhöht den Stromverbrauch um 30 Prozent. Bei der Gelegenheit können Sie auch gleich die Temperatureinstellung überprüfen: zum Tiefkühlen reichen  $-18^{\circ}\text{C}$ .

Mehr Infos und Tipps zum energiesparenden Kühlen und Gefrieren:  
[topprodukte.at/services/energiespartipps/haushalt/kuehlen-gefrieren](https://topprodukte.at/services/energiespartipps/haushalt/kuehlen-gefrieren)

## **Tipp 5: Standby-Modus vermeiden**

Im Standby-Modus verbrauchen elektronische Geräte Strom, obwohl sie lediglich in Bereitschaft stehen. Dieser Modus dient dazu, dass Geräte rasch aktiv geschaltet werden können. Je nach Geräteausstattung kann der Stand-by Stromverbrauch eines Haushalts etwa 6 bis 10% des Jahresverbrauchs betragen. Der bei weitem größte Teil der Stand-by Verluste entfällt auf Informationstechnik (TV, Audio, PC, Drucker, Laptop, Ladegeräte etc.)

Eine einfache und praktikable Möglichkeit zur Netztrennung sind Ein/Aus Steckdosenleisten, vor allem dort, wo mehrere Geräte auf eine Steckdosenleiste gesteckt werden können.

Mehr Infos und Tipps zu energiesparenden Einstellungen bei Fernsehern, Monitoren, PCs und Drucker unter:  
[topprodukte.at/services/energiespartipps/it-und-tv-geraete](https://topprodukte.at/services/energiespartipps/it-und-tv-geraete)

## **Tipp 5: Stromsparen beim Wäschewaschen und Trocknen**

Der relativ hohe Anteil des Energieverbrauchs beim Wäschewaschen kommt hauptsächlich durch das Aufheizen der Waschlauge zustande. Je nach Verschmutzung sollte mit möglichst niedriger Temperatur gewaschen werden. Häufig reichen schon 40 °C oder 30 °C. Die modernen Waschmittel entfalten ihre Wirkung auch bei diesen niedrigen Temperaturen.

Eco- bzw. Energiespar-Programme kommen mit nur halb so viel Wasser wie Standardprogramme aus und heizen das Wasser weniger hoch auf – dafür haben sie eine längere Laufzeit. Das Reinigungsergebnis hängt von den vier Faktoren Zeit, Temperatur des Waschwassers, Mechanik (Schmutz-Lösung, Kontaktherstellung zwischen Reinigungsmittel und Gewebe bzw. Geschirr) und Chemie ab. Wird der Faktor Zeit erhöht, kann zum Ausgleich eine niedrigere Temperatur gewählt werden und trotzdem das gleiche Waschergebnis gewährleistet bleiben – mit entsprechenden Energieeinsparungen.

Insbesondere im Sommer und in der Übergangszeit sollten Sie die Möglichkeit einer Lufttrocknung im Freien oder in einem gut belüftbaren Innenraum vorziehen. Je besser Sie die Wäsche vorab schleudern, desto kürzer ist die Trockendauer. Nutzen Sie, wenn vorhanden immer das Eco-Programm des Trockners. Das Trocknen dauert dann zwar länger, ist jedoch stromsparender als das Standard-Programm. Ein voll beladener Trockner arbeitet vergleichsweise effizienter als ein halbvoller.

Mehr Infos und Tipps zum energiesparenden Waschen und Trocknen unter:  
[topprodukte.at/services/energiespartipps/haushalt/waschen-trocknen](https://topprodukte.at/services/energiespartipps/haushalt/waschen-trocknen)