

Klimaschutz beginnt zu Hause: Strom sparen, Umwelt und Geldbeutel schützen

Wir alle nutzen Energie – tagtäglich! Ob beim Kochen, Waschen, Heizen oder Laden des Smartphones: Strom ist aus unserem Alltag nicht wegzudenken.

Der Umwelt und dem Geldbeutel zuliebe ist es wichtig, Energie möglichst effizient einzusetzen und unnötige „Stromfresser“ zu vermeiden.

Dieses Infoblatt gibt praktische Tipps an die Hand, wie im Alltag ganz einfach Strom gespart werden kann.

Welcher Stromverbrauch ist „normal“?

Ob Wohnung oder Reihenhaus - der Stromverbrauch hängt von der Anzahl der Personen im Haushalt sowie von der Anzahl und Art der genutzten Geräte ab.

Die nachstehende Tabelle gibt einen Überblick über durchschnittliche Stromverbräuche für Haushalte ohne elektrische Warmwasserbereitung. Liegt der eigene Verbrauch deutlich darüber, sollte auf jeden Fall gezielt nach Stromeisparpotential gesucht werden.

Personen im Haushalt	Jährlicher Stromverbrauch Wohnung	Jährlicher Stromverbrauch Einfamiliengebäude
1	1.000 kWh	-
2	1.500 kWh	2.600 kWh
3	2.000 kWh	3.700 kWh
4	2.300 kWh	4.900 kWh

Der gesamte Stromverbrauch eines Haushalts verteilt sich typischerweise auf folgende Bereiche:



Was ist eigentlich eine Kilowattstunde?

Die elektrische Leistung wird in Watt (W) bzw. Kilowatt (kW) gemessen.

1 kW = 1.000 Watt

Spricht man von Kilowattstunden (kWh), ist damit die verbrauchte elektrische Energie gemeint.

Einfach erklärt:

Ein Gerät mit einer Leistung von 1.000 Watt (1 kW), das eine Stunde lang läuft, verbraucht 1 Kilowattstunde Strom.

Mit 1 kWh kann man zum Beispiel:

- rund eine halbe Stunde staubsaugen ca. 100 Stunden Radio hören
- etwa einen Gugelhupf backen
- rund 70 Tassen Kaffee kochen
- etwa 15 Hemden bügeln
- ein Smartphone ungefähr 140-mal laden

Je weniger kWh verbraucht werden, desto niedriger fällt die Stromrechnung aus.

Stromspartipps für den Haushalt

Oft sind es viele kleine Gewohnheiten im Alltag, die sich auf der Stromrechnung bemerkbar machen. Mit einfachen Maßnahmen lässt sich der Energieverbrauch deutlich senken – ganz ohne Komfortverlust.

Hier einige praktische Tipps zum direkten Umsetzen:

Stand-by-Verbräuche vermeiden

Fernseher, Computer, Kaffeemaschine & Co. verbrauchen auch im Bereitschaftsdienst (Stand-by-Modus) Strom.

- Geräte vollständig ausschalten
- Steckdosenleisten mit Schalter verwenden

Waschmaschine & Geschirrspüler effizient nutzen

- Möglichst voll beladen
 - Eco-Programme verwenden
 - Bei 30 – 40 °C waschen (statt 60 °C)
- Das spart Strom und Wasser.

Kühlschrank richtig einstellen

- Optimale Temperatur: 7 °C im Kühlschrank und –18 °C im Gefrierfach
 - Regelmäßig abtauen
 - Warme Speisen zuerst abkühlen lassen
- Schon wenige Grad Unterschied erhöhen den Stromverbrauch deutlich.

Beim Kochen Energie sparen

- Deckel auf den Topf
- Passende Topfgröße zur Herdplatte
- Wasser im Wasserkocher statt auf der Herdplatte erhitzen

Ladegeräte nicht dauerhaft eingesteckt lassen

Auch ohne angeschlossenes Gerät verbrauchen viele Netzteile Strom.

- Nach dem Laden ausstecken

Heizungspumpe prüfen und optimieren

- Die Umwälzpumpe der Heizung läuft viele Stunden im Jahr und verbraucht dabei Strom.
- Pumpenleistung richtig einstellen lassen
- Sommerbetrieb nutzen (Heizung aus – nur Warmwasser)
- Einstellungen regelmäßig überprüfen

Ist noch eine ältere Pumpe eingebaut, lohnt sich ein Austausch gegen eine moderne Hocheffizienzpumpe. Diese benötigt deutlich weniger Strom.

Gerade im Heizungskeller steckt oft unterschätztes Einsparpotenzial.

Stromfresser erkennen – Strommessgerät ausleihen

Oft ist gar nicht klar, welche Geräte besonders viel Strom verbrauchen. Hier hilft ein Strommessgerät.

Damit kann der tatsächliche Verbrauch einzelner Geräte einfach gemessen werden. So lassen sich versteckte Stromfresser rasch erkennen.

Strommessgeräte können über die Gemeinde kostenlos ausgeliehen werden.

Energielabel beachten – Geräte richtig vergleichen

Um den Stromverbrauch verschiedener Geräte besser vergleichen zu können, hat die Europäische Union die Energiekennzeichnung (Energielabel) eingeführt.

Viele Haushaltsgeräte müssen verpflichtend gekennzeichnet sein – darunter z. B. Kühl- und Gefriergeräte, Waschmaschinen, Wäschetrockner, Geschirrspüler, Backöfen, Dunstabzugshauben, Lampen, Klimageräte, Fernsehgeräte, Warmwasserbereiter, Heizgeräte, Lüftungsanlagen sowie Smartphones und Tablets.

Die Geräte werden in Effizienzklassen von A (sehr effizient) bis G (weniger effizient) eingeteilt. Die Buchstaben zeigen, wie viel Energie ein Gerät im Vergleich zum europäischen Durchschnitt verbraucht.

Wichtig: Neben der Effizienzklasse sollte auch der konkrete Jahresverbrauch in kWh beachtet werden. Je nach Gerät sind zusätzlich weitere Angaben

relevant, wie der Wasserverbrauch bei Waschmaschinen.

Seit März 2021 gilt für viele Produktgruppen eine neue Skala von A bis G mit strengeren Bewertungsmaßstäben. Das Label enthält zudem zusätzliche Informationen, z.B. zur Reparierbarkeit eines Produktes.

Ein genauer Blick auf das Energielabel hilft, langfristig Strom und Kosten zu sparen.

Interesse an weiteren Tipps?

Möchten Sie mehr über das Stromsparen in Ihrem Haushalt in Erfahrung, benötigen Hilfe bei der Bewertung Ihrer Stromrechnung oder wünschen Informationen zu Energieeinsparung, erneuerbaren Energiequellen sowie aktuellen Förderungen und Steuerabzügen?

Zögern Sie nicht und kontaktieren den kostenlosen Beratungsdienst im Vinschgau.

Die unabhängigen und produktneutralen Expert:innen des Bildungs- und Energieforums aus Bozen stehen Ihnen mit ihrem Fachwissen zur Seite.

So einfach melden Sie sich an:

Schicken Sie eine E-Mail mit dem Betreff „Beratungsdienst + Name der Wohngemeinde“ an energieberatung.bz@gmail.com und nutzen Sie den kostenlosen Service!

Gemeinsam für eine klimafreundlichere Zukunft!

Infoblatt zum Thema

**Stromverbrauch
senken
Klima schützen!**



Infoblatt der Bezirksgemeinschaft Vinschgau in
Zusammenarbeit mit dem Bildungs- und Energieforum AFB



Bezirksgemeinschaft Vinschgau
Comunità Comprensoriale Val Venosta

