

Energiespartipps des Rheingau-Taunus-Kreises

in Zusammenarbeit mit dem
edz Energie-Dienstleistungs-Zentrum
Rheingau-Taunus GmbH

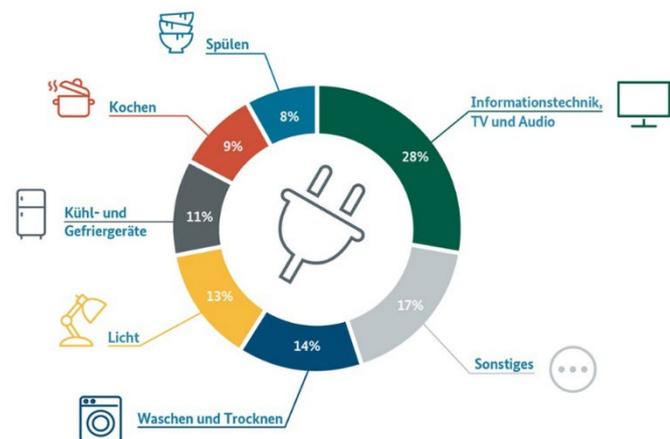
Teil 3 | Stromsparen

Allgemeines

Die nebenstehende Grafik stellt den Stromverbrauch eines durchschnittlichen Haushaltes dar, ausgenommen der Warmwasserbereitung. Ein Vergleich mit durchschnittlichen Verbrauchswerten lohnt sich, um den persönlichen Stromverbrauch einschätzen zu können. Vergleichswerte stellt beispielsweise das [Statistische Bundesamt](#) online zur Verfügung. Zur Prüfung des eigenen Stromverbrauchs benötigt man neben der jährlichen Verbrauchswerte, die man der Stromrechnung entnehmen kann, die Anzahl der im Haushalt lebenden Personen, den Gebäudetyp und die Information, ob auch das Wasser mit Strom erwärmt wird. In nahezu allen Haushaltsbereichen lässt sich der eigene Stromverbrauch reduzieren.

Hier wird zuhause am meisten Strom verbraucht

Große Haushaltsgeräte und Unterhaltungselektronik sind die größten Energiefresser



Folgende Tipps können dabei helfen, den Stromverbrauch mittels Verhaltensänderungen, technischer Anpassungen oder des Austauschs von Geräten zu optimieren:

1. Sparsames Verhalten

- Das Licht in Räumen, in denen sich niemand aufhält, sollte ausgeschaltet werden.
- Elektronische Geräte, die in den nächsten Stunden nicht genutzt werden, sollten ausgeschaltet und nicht in den Stand-by-Betrieb versetzt werden. Letzterer verbraucht zusätzlichen Strom.
- Gerade Smart-Home-Geräte wie Saugroboter oder Sprachassistenten sind allzeit einsatzbereit. Es ist ratsam zu prüfen, ob diese Geräte über einen Energiesparmodus verfügen oder ob in den nächsten Stunden auf deren laufenden Betrieb verzichtet werden kann.
- Inzwischen gibt es eine Vielzahl technischer Geräte wie zum Beispiel Steh- oder Tischlampen, die aufgrund ihrer Netzteile auch ausgeschaltet Strom ziehen. Über eine Steckdosenleiste lässt sich die Stromzufuhr bequem trennen, ohne dass jedes Mal der Stecker gezogen werden muss.

- Nur volle Wasch- und Spülmaschinen sollten mit dem „Sparprogramm“ bedient werden. Auf Vorwäsche sollte in diesem Fall verzichtet werden.
- Besonders wichtig ist auch der Standort von Kühl- und Gefrierschränken. Stehen die Geräte direkt neben dem Herd oder dem Heizkörper, wird unnötig Strom für die Kühlung verbraucht.
- Vereisen Gefrierschränke sollten sie regelmäßig abgetaut werden.
- Warme Speisen sollte man zunächst abkühlen lassen, bevor man sie in den Kühlschrank stellt.

Weiterführende Links:

- <https://www.verbraucherzentrale-hessen.de/wissen/energie/strom-sparen/strom-sparen-im-haushalt-einfache-tipps-10734>
- <https://www.co2online.de/energie-sparen/strom-sparen/strom-sparen-stromspartipps/strom-sparen-tipps-und-tricks/>

2. Technisches Zubehör zum Stromsparen

- Strommessgeräte helfen dabei, sich einen Überblick über den eigenen Stromverbrauch zu verschaffen und „Stromfresser“ zu identifizieren. In allen Energieberatungsstellen der Verbraucherzentralen kann man sich kostenlos ein Strommessgerät ausleihen. Teilweise bieten dies auch die Stromanbieter an.
- Auch die Anschaffung eines eigenen Strommessgerätes lohnt sich allemal. Die Kosten liegen bei ca. 10-15€ und die Investition macht sich schnell bezahlt.
- Damit der Stromverbrauch richtig gemessen wird, empfehlen wir die folgende Seite: <https://www.hea.de/themen/energiesparen-haushalt/stromverbrauch-messen>

3. Effizientere Geräte

- Bei der Anschaffung technischer Geräte wie Wasch- oder Spülmaschinen, Kühl- oder Gefrierschränke sollte auf niedrige Energieverbrauchswerte geachtet werden. Erste Orientierung bietet dafür das Energieeffizienzlabel, das in Kurzform den Wasser- und Stromverbrauch, die Füllmenge, die Dauer des Sparprogrammes und den maximalen Geräuschpegel angibt.
- Sollte ein Kühlschrank zwischen 10 Jahre oder älter sein, sollte dessen Stromverbrauch unbedingt mit dem eines neuen Modells verglichen werden: <https://www.verbraucherzentrale.de/kuehlschrankrechner-40173>
- Die Umrüstung auf LED-Beleuchtung ist schon lange kein Geheimtipp mehr und auf warme Lichtfarben muss trotzdem nicht mehr verzichtet werden. Im Vergleich zu Halogenlampen verbrauchen LEDs etwa 85% weniger Energie

Weiterführende Links:

- <https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/elektrogeraete>
- <https://www.energiewechsel.de/KAENEf/Navigation/DE/Mitmachen/Alltag/mitmachen-im-alltag.html>