

Strom sparen im Haushalt - Das sind die Tipps & Tricks

Den Energieverbrauch zu senken zahlt sich aus. Das freut nicht nur den Geldbeutel, sondern auch das Klima. Schon kleine Veränderungen im Verbrauchsverhalten können viel bewegen. Unsere Tipps zeigen, an welchen Stellen im Haushalt Sie ohne großen Aufwand effektiv Strom sparen können.

Wie hoch ist Ihr Energieverbrauch?

Viele Verbraucher wissen gar nicht, wie viele Kilowattstunden sie im Alltag verbrauchen. Um das Sparpotenzial einschätzen zu können, sollten Sie Ihren Energieverbrauch kennen. Der hängt von der Anzahl der in einem Haushalt lebenden Personen ab. Unsere Tabelle zeigt, ob Sie mit Ihrem Verbrauch im Durchschnitt oder darüber liegen. Die Angaben beziehen Elektroherd, Heizungspumpe und Warmwasseraufbereitung mit ein.

| Haushaltsgröße | Stromverbrauch kWh/Jahr | (in Bewertung |
|----------------|----------------------------|------------------|
| 1 Person | 1.500–1.900 | durchschnittlich |
| | über 2.300 | zu hoch |
| 2 Personen | 2.600–3.300 | durchschnittlich |
| | über 4.000 | zu hoch |
| 3 Personen | 3.700–4.500 | durchschnittlich |
| | über 5.300 | zu hoch |
| 4 Personen | 4.600–5.500 | durchschnittlich |
| | über 6.400 | zu hoch |

Wie kann man Strom sparen?

Es gibt viele Möglichkeiten, den Energieverbrauch zu senken. Ein erster Schritt ist es, die Energiefresser mit einem Strom- und Energiekostenmessgerät aufzuspüren. Häufig lassen sich die Geräte beim örtlichen Stromanbieter kostenfrei ausleihen.

Waschmaschine, Trockner und Kühlschrank sind die energiehungrigsten Geräte in einem Haushalt. Wichtig ist es zu prüfen, ob sich eine Neuanschaffung nicht lohnen würde. Alte Geräte verbrauchen in der Regel mehr Energie als neue. Allerdings gilt für den Kauf jedes Elektrogeräts: Energieklassen beachten und vergleichen. Nur die Effizienzklassen A+ bis A+++ haben vertretbare Verbrauchswerte.

Strom sparen zu Hause muss nicht immer mit einer Neuanschaffung verbunden sein, schon kleine Sofortmaßnahmen senken den Verbrauch.

Strom sparen - unsere Top 5 Tipps

1. Der Stand-by-Betrieb von PC, Drucker oder Fernseher kostet Strom und damit Geld. Strom sparen Sie bei diesen Geräten vergleichsweise einfach, indem Sie sie bei längerer Nichtbenutzung vollständig ausschalten.
 2. In der Küche lässt sich einiges an Strom sparen. Während des Kochens sollten Sie einen Deckel auf den Topf legen. Bei Elektroherden lässt sich dadurch bis zu 30 Prozent an Energie einsparen. Das Vorheizen des Backofens ist bei vielen Gerichten unnötig, und auch Fertiggaren und -backen lässt sich gut mit Restwärme. Kühlschrank und Gefriertruhe sollten dort stehen, wo es kühl ist. Mit Thermometern lassen sich die Temperaturen im Inneren überwachen. Für Lebensmittel sind 6 bis 7 Grad Celsius vollkommen ausreichend. In der Gefriertruhe genügen -18 Grad Celsius.
 3. Auch beim Wäschewaschen können Sie Strom sparen, indem Sie immer auf eine optimale Beladung achten, nicht heißer waschen als nötig und öfter das Spar- und Ökoprogramm nutzen. Wenn möglich, verzichten Sie am besten auf den Trockner.
 4. Richtiges Heizen bietet ein großes Einsparpotenzial. Am besten werden die Heizperioden an die Tageszeit angepasst. Mit jedem Grad Celsius, um das Sie die Raumtemperatur senken, verbrauchen Sie 6 Prozent weniger Energie. Eine konstante Raumtemperatur von 20 Grad ist ideal. Nachts und bei längerer Abwesenheit kann das Thermostat ganz heruntergedreht werden.
 5. Ein Vergleich der Stromtarife und ggf. ein Anbieterwechsel können sich für Verbraucher auszahlen. Gerade wer noch über den Grundversorger seinen Strom bezieht, sollte seinen Tarif prüfen. Hier schlummert viel Einsparpotenzial.
-