



Energie verwenden
statt verschwenden

Schritt 2: STROM IM HAUSHALT

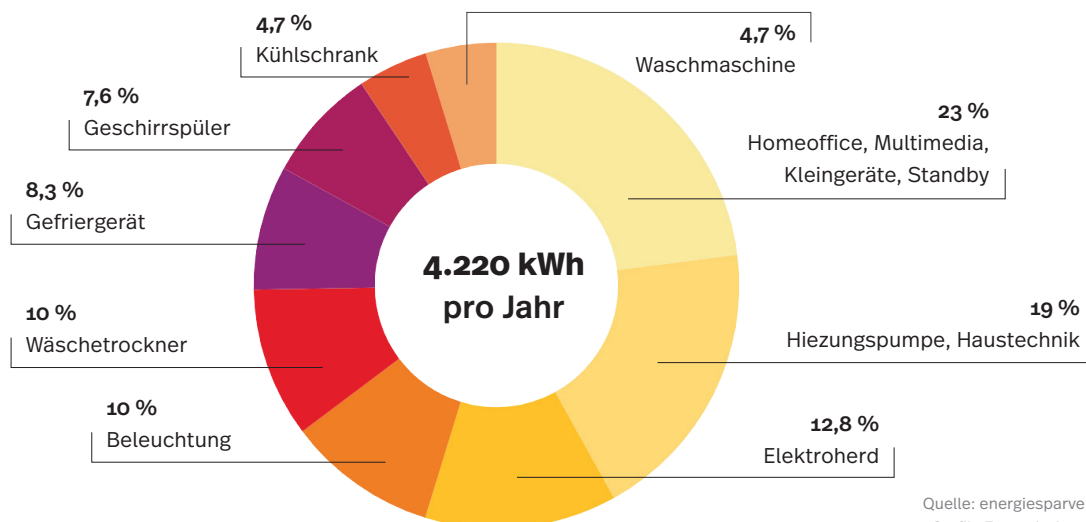
Stromsparen im Alltag

In Österreichs Haushalten schlummert großes Stromsparpotential. Mit effizienten Geräten und einer bewussten Nutzung können Sie nicht nur das Klima, sondern auch die Geldbörse schonen. Ein erster wichtiger Schritt ist, sich einen Überblick über den eigenen Verbrauch zu schaffen. Dieser variiert je nach Haushaltsgröße, Wohnungsart und Nutzerverhalten. Die folgende Tabelle soll Ihnen ein Gefühl zur Einordnung des eignen Verbrauchs geben.

Haushaltsgröße	Wohnung	Einfamilienhaus
1 Person	1.200 kWh/Jahr	1.800 kWh/Jahr
2 Personen	1.900 kWh/Jahr	2.700 kWh/Jahr
3 Personen	2.400 kWh/Jahr	3.500 kWh/Jahr
4 Personen	2.600 kWh/Jahr	3.800 kWh/Jahr
5 Personen	3.100 kWh/Jahr	4.500 kWh/Jahr

Durchschnittlicher Strombedarf in kWh pro Jahr
(ohne elektrische Warmwasserbereitung)

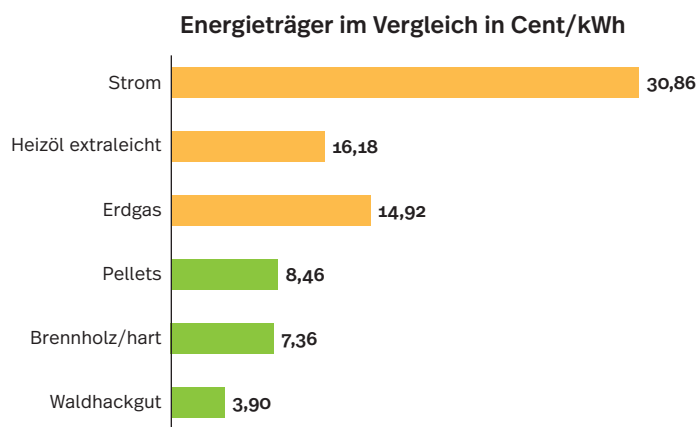
Quelle: Stromspiegel - eine
Aktion von co2online, 2024



Quelle: energiesparverband.at/2023,
Grafik: Energie Agentur Steiermark

Heizen Sie mit Strom?

Egal ob Infrarotheizung, Heizlüfter, Elektroradiator, Nachtspeicherofen oder elektrische Fußbodenheizung: Mit Strom zu heizen ist immer die teuerste Variante, da eine Kilowattstunde Strom im Vergleich zu anderen Energiequellen immer teurer ist. Die Betriebskosten sind so hoch, dass sich der günstige Anschaffungspreis meist nicht lohnt. Außer für die kurzfristige Beheizung von Einzelräumen, z.B. Badezimmer an sehr kalten Tagen, sollte Strom nicht zum Heizen eingesetzt werden. Auch wenn Sie mit einer Wärmepumpe heizen, sollten Sie auf der Hut sein, denn nur wenn diese optimal läuft, braucht sie nur ein Viertel der benötigten Leistung für die Wärmebereitstellung durch Strom (Arbeitszahl 4). Ist Ihre Wärmepumpe nicht richtig eingestellt, kann es sein, dass Sie eine „reine“ Stromheizung betreiben.



Quelle: proPellets, Landwirtschaftskammer
Österreich, E-Control, IWO, Stand: März 2026

Tipp:

Lassen Sie Ihre Wärmepumpe regelmäßig von Fachpersonal überprüfen!

Stromspartipps

Die Höhe der möglichen Energie- und damit Kosteneinsparung in Ihrem Haushalt ist in erster Linie von Ihrem Verhalten abhängig. Durch Verhaltensänderung und durch die Anschaffung effizienter Geräte, also durch technische Umrüstung, kann das insgesamt mögliche Einsparpotential erreicht werden.

Allgemein gilt: Schalten Sie ein elektrisches Gerät nur ein, wenn Sie es im Betrieb brauchen. Kaufen Sie ein neues Ge-

rät nur, wenn Sie es unbedingt brauchen oder die Reparatur des Altgerätes nicht mehr möglich oder aus Energiespargründen nicht mehr sinnvoll ist. Beim Kauf eines Neugerätes gilt fast immer: Größer bedeutet mehr Energieverbrauch! Verzichten Sie bewusst auf Geräte, die permanent laufen bzw. einen hohen Standby-Verbrauch haben.

... fürs Waschen, Trocknen und Bügeln

- Nutzen Sie das volle Fassungsvermögen Ihrer Waschmaschine! Legen Sie die Wäsche locker ein und lassen Sie nach oben eine Hand breit Platz.
- Waschen Sie immer mit der tiefst möglichen Temperatur mit möglichst wenig Waschmittel. Statt Kochwäsche 60°-Wäsche, 30° für alles andere.
- 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. Die Vorwäsche sollte nur bei sehr stark verschmutzten Wäschestücken gewählt werden.
- Trocknen Sie Ihre Wäsche nicht im Wäschetrockner. Auf der Wäscheleine oder am Wäscheständer aufgehängt, trocknet die Wäsche auch, und es wird keine Energie und damit kein Geld ver(sch)wendet.
- Sowohl feuchte als auch zu trockene Wäsche muss länger gebügelt werden. „Bügelweich“ ist daher am besten. Um Energie, Zeit und Geld zu sparen, bügeln Sie nur, was auch unbedingt gebügelt werden muss.

... für die Küche

- Überprüfen Sie die Temperaturen von Kühl- und Tiefkühlschränken: Die optimale Temperatur liegt bei Kühlschränken zwischen +5°C und +7°C, bei Tiefkühlschränken bei -18°C. Je kälter, desto höher werden Ihre Stromkosten sein!
- Tauen Sie Ihre Kühlgeräte regelmäßig ab. Starke Eisbildung ist ein Zeichen für defekte Türdichtungen. 1cm Eis bedeutet 10 bis 15% mehr Stromverbrauch!
- Stellen Sie Kühlgeräte an einem möglichst kühlen Ort auf: in der Küche nie neben dem Herd oder Backrohr, besser an der Außenwand als an der Innenwand. Tiefkühlgeräte sollten nach Möglichkeit in einem unbeheizten Raum stehen.
- Lassen Sie warme Speisen auf Zimmertemperatur abkühlen, bevor sie in den Kühlschrank kommen.
- Sie brauchen das Geschirr nicht vorzuwaschen. Alles, was im Geschirrspüler Platz hat und spülmaschinenfest ist, sollte auch damit gewaschen werden. Händisches Waschen in der Abwasch braucht viel mehr Wasser und damit auch mehr Energie.
- Waschen Sie Ihr Geschirr bei möglichst niedriger Temperatur. Das Aufheizen braucht am meisten Strom.
- Verwenden Sie beim Kochen am Herd immer passende Deckel für Ihre Töpfe und wählen Sie die Topfgröße entsprechend der Herdplatte aus. Nutzen Sie die Restwärme von Platten.
- Erhitzen Sie Wasser lieber im Wasserkocher als am Herd, das spart Zeit und Geld. Erhitzen Sie nur soviel Wasser, wie Sie im Moment brauchen.
- Bei längeren Kochzeiten ist ein Druckkochtopf sinnvoll.
- Am sinnvollsten ist es, kleine Portionen in der Mikrowelle zu erwärmen.
- Verwenden Sie beim Backen die Heißluftfunktion. Die Temperatur kann dabei im Vergleich zu Ober-/Unterhitze um 20°C niedriger gewählt werden, und Sie können mehrere Bleche gleichzeitig einsetzen.
- Heizen Sie das Backrohr nur vor, wenn dies unbedingt notwendig ist. Schalten Sie es früher ab, um die Restwärme zu nutzen.

... für die Beleuchtung

- Schalten Sie das Licht nach Möglichkeit immer aus. Nutzen Sie das Tageslicht so gut es geht.
- Montieren Sie Leuchten und Lampen dort, wo Sie das Licht auch tatsächlich brauchen.
- Ersetzen Sie Glühlampen und Halogenlampen durch LED-Leuchten.
- Verwenden Sie Deckenfluter nur mit Energiesparlampen. Bei den weitverbreiteten Deckenflutern mit Halogenlampen liegt die Leistung bei bis zu 500 Watt, das sind ca. € 100,- pro Jahr!
- Abgehängte Decken mit Hochvolt-Halogenspots sind wahre Stromfresser. Die Anschaffung von LED-Spots lohnt sich schon nach kurzer Zeit.
- Effiziente LEDs sind acht- bis zehnmal energieeffizienter als Glühlampen und fünf- bis siebenmal effizienter als Halogenlampen. Der Ersatz der alten Technologien durch LED-Lampen ermöglicht daher Energie- und Kosteneinsparungen von bis zu 90 Prozent.

... für Warmwasser und Badezimmer

- Duschen Sie anstatt zu Baden. Eine Dusche verbraucht rund 60 Liter, ein Vollbad bis zu 150 Liter Wasser.
- Drehen Sie das Wasser während des Zähneputzens oder Einseifens ab.
- Reparieren Sie tropfende Wasserhähne. Ein Tropfen pro Sekunde summiert sich auf über 5.000 Liter pro Jahr!
- Begrenzen Sie die Temperatur des Warmwasserspeichers auf 60°C.
- Setzen Sie wassersparende Armaturen und oder Durchflussmengenregler ein. Verwenden Sie einen wassersparenden Duschkopf.
- Einhebel- und thermostatgesteuerte Mischarmaturen können die Dauer für die Temperaturregelung und damit Energieverluste verringern.
- Während Ihres Urlaubs brauchen Sie zu Hause kein Warmwasser. Schalten Sie den Speicher ab. Boiler, die nur selten benutzt werden, können komplett ausgeschaltet werden oder mit einer Zeitschaltuhr betrieben werden.
- Ladegeräte von elektrischen Zahnbürsten oder Rasierapparaten verbrauchen ständig Energie. Nehmen Sie diese vom Netz, wenn sie nicht gebraucht werden.
- WC Spartaste drücken - spart bis zu 8 Liter Wasser pro Spülung.

... für Wohnzimmer und Büro

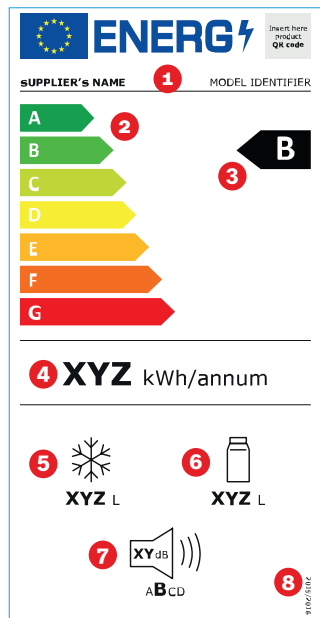
- Stecken Sie Ladegeräte immer aus, wenn diese nicht gebraucht werden.
- Verwenden Sie schaltbare Steckerleisten. Mit dem Ein/Aus-Schalter werden beim Abschalten alle angeschlossenen Geräte automatisch vom Stromnetz getrennt.
- Schalten Sie alle Geräte bei längeren Pausen und abends immer ganz aus bzw. nehmen Sie diese vom Netz.
- Die Technologieentwicklung bei TV-Geräten bringt beinahe jährlich Neuerungen. Allerdings steigt auch der Energieverbrauch durch immer größere Bildschirmdiagonalen, höhere Auflösung, HDR und überbordende Funktionalität. Fokussieren Sie bei der Geräteauswahl auf die tatsächlich genutzten Kriterien und achten Sie auf Energiesparfunktionen.
- Geräteeinstellungen überprüfen - zahlreiche Produkte bieten eine automatische Helligkeitsanpassung abhängig von der Umgebung. Das kann besonders bei reduzierter Raumbeleuchtung am Abend Strom sparen und den Sehkomfort verbessern.
- Schalten Sie Drucker, Scanner etc. nur bei Bedarf ein. Der Computer braucht auch im Stromsparmodes Energie, ganz ausschalten ist besser. Das gilt auch für den Monitor, ein Bildschirmschoner ist hier nicht relevant.
- Spielkonsolen und Gaming verursachen neben dem Fernsehen einen erheblichen Energieverbrauch. Je nach Leistungsfähigkeit und Spielegrafik schwankt dieser stark. Vermeiden Sie Leerläufe, die immer noch bis zur Hälfte des gewöhnlichen Betriebsverbrauchs ausmachen können. Aktivieren Sie den Energiesparmodus und führen Sie regelmäßige Updates durch.
- Wenn Sie kein drahtloses Netzwerk benötigen, schalten Sie das WLAN-Modul aus oder versetzen Sie den Laptop in den Flugmodus. Nur, wenn wirklich nötig, sollten Webcams, Scanner oder externe Festplatten angeschlossen werden.
- Notebooks sind in der Regel deutlich sparsamer als klassische Stand-PCs.

Das neue Energielabel

Das Energielabel ist seit mehr als 25 Jahren ein fester Bestandteil von Geräten und Produkten – mit dem bekannten Bewertungssystem von A+++ bis D. 2021 wurde jedoch ein einfacheres System eingeführt, da die meisten Produkte im alten System bereits zwischen A+ und A+++ lagen und so die Identifizierung wirklich energieeffizienter Geräte

schwierig war. Das neue Bewertungssystem von A bis G sorgt für mehr Klarheit und bietet Verbrauchern einen neuen Maßstab für die Bewertung der Effizienz, da die Kriterien an den modernsten technologischen Standard angepasst wurden.

Kühl- und Gefriergeräte



- 1 Hersteller und Modellbezeichnung
- 2 Farbbalken zur Darstellung der Energieeffizienzklassen
- 3 Energieeffizienzklasse des Geräts
- 4 Stromverbrauch pro Jahr in Kilowattstunden
- 5 Volumen des Gefrierschranks oder Gefrierbereichs in Liter
- 6 Volumen des Kühlschranks oder des Kühlbereichs in Liter
- 7 Maximaler Geräuschpegel in Dezibel dB(A) und Geräuschemissionsklasse
- 8 Nummer der EU-Verordnung

Quelle: Europäische Kommission (Energy Efficient Products)

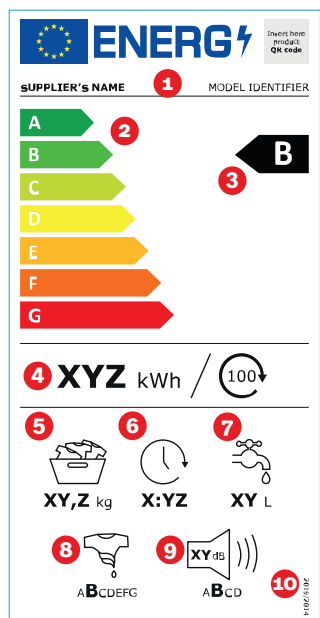
Tipp:

Sollten Sie die Absicht haben, ein Neugerät anzuschaffen, so finden Sie die sparsamsten und gleichzeitig qualitativ hochwertigsten Produkte auf der Informationsplattform von klimaaktiv unter: www.topprodukte.at

Ein neuer Kühlschrank? Das sollten Sie bedenken:

- Ersatz: Bei Kühl- und Gefriergeräten kann ein Ersatz auch dann sinnvoll sein, wenn sie noch funktionstüchtig sind. Wenn sich der Kompressor häufig ein- und ausschaltet oder überhaupt ständig läuft, sollte jedenfalls gewechselt werden.
- Größe: Planen Sie 140 Liter Nutzinhalt für ein bis zwei Personen; für jede weitere Person 50 – 60 Liter.
- Gefrierfach: Kühlgeräte mit Gefrierfach verbrauchen um 20 bis 50 % mehr Strom als reine Kühlgeräte. Wenn sich ohnehin auch ein Gefriergerät in der Küche oder im Keller befindet, wählen Sie besser einen Kühlschrank ohne Gefrierfach.
- No Frost: Einige Geräte sind mit einer No Frostfunktion ausgestattet. Das bedeutet einen höheren Energieverbrauch und ist nur dann sinnvoll, wenn der Kühlschrank häufig geöffnet wird.

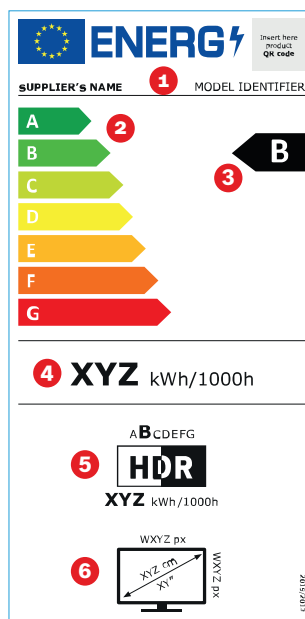
Waschmaschine



- 1 Hersteller und Modellbezeichnung
- 2 Farbbalken zur Darstellung der Energieeffizienzklassen
- 3 Energieeffizienzklasse des Geräts
- 4 Stromverbrauch in kWh pro 100 Waschvorgängen im eco-Programm
- 5 Maximale Füllmenge in Kilogramm
- 6 Dauer des eco-Programms in Stunden und Minuten (h:min)
- 7 Wasserverbrauch in Liter pro Waschgang beim eco-Programm
- 8 Schleuderleistungsstufe
- 9 Maximaler Geräuschpegel in Dezibel dB(A) und Geräuschemissionsklasse von A bis D im eco-Programm
- 10 Nummer der EU-Verordnung

Quelle: Europäische Kommission (Energy Efficient Products)

TV-Geräte



- 1 Hersteller und Modellbezeichnung
- 2 Farbbalken zur Darstellung der Energieeffizienzklassen
- 3 Energieeffizienzklasse des Geräts
- 4 Stromverbrauch bei üblichem Kontrastumfang (SDR) pro 1.000 Stunden
- 5 Stromverbrauch bei hohem Kontrastumfang (HDR) pro 1.000 Stunden
- 6 Bildschirmdiagonale und Auflösung

Quelle: Europäische Kommission (Energy Efficient Products)