

[Startseite](#) > [Bürger](#) > [Stromsparen im Haushalt](#)

Stromsparen – 4 einfache Maßnahmen

Werden Sie zum Energiedetektiv und finden Sie heraus, wo bei Ihnen im Haushalt die Stromfresser lauern. Mit nur wenigen bewussten Verhaltensänderungen und einfachen Maßnahmen reduzieren Sie Ihren Energieverbrauch und sparen damit viel Geld.

Rund 26 Prozent des deutschlandweiten Energieverbrauchs entfallen auf Privathaushalte. Etwa drei Viertel des Stromverbrauchs im privaten Haushalt machen Haushaltsgeräte, Kommunikation und Unterhaltung sowie Beleuchtung aus. Ein nachhaltiger Energieeinsatz beginnt mit den ersten beiden Sprüngen des [Energie-3-Sprungs](#): Energiebedarf senken und Energieeffizienz steigern.

1. Stromcheck: Was verbrauchen Ihre Geräte?

Sie werden überrascht sein, wie viel Energie Ihr alter [Kühlschrank](#) jährlich verschlingt, Ihr [Fernseher](#) im Stand-by verbraucht oder Ihre vermeintlich ausgeschaltete [Waschmaschine](#) benötigt. Alles, was Sie dafür brauchen, ist ein Strommessgerät, das im niedrigen Leistungsbereich (< 3 Watt) genau misst.

So messen Sie richtig

Kostenlos und ohne viel Aufwand können Sie sich ein Strommessgerät ganz in Ihrer Nähe ausleihen ([Verleihliste Strommessgeräte](#)).

Das Messgerät wird einfach zwischen Ihrem Elektrogerät und der Steckdose angebracht. Ein Blick in die Gebrauchsanweisung liefert Ihnen Informationen zu weiteren Mess-Möglichkeiten. Empfehlenswert ist die Hochrechnung der Stromkosten auf ein Jahr.

Weitere Messtipps: Messen Sie Kühlschränke und Gefriergeräte am besten 24 Stunden lang, da ihr Stromverbrauch über die Zeit stark schwankt. Bei der Waschmaschine und dem Wäschetrockner können Sie einen Wasch- beziehungsweise Trockengang messen; oder vergleichen Sie die einzelnen Programme miteinander.

Bayerisches Landesamt für Umwelt (LfU):

[Tabelle: schneller Stromcheck](#)

[Tabelle: umfangreicher Stromcheck](#)

2. Heimliche Stromverbraucher ausschalten

Geheime Stromfresser können Sie überall in Ihrem Haushalt finden. Sind Sie sicher, dass ein Gerät keinen Strom mehr verbraucht, wenn Sie es beispielsweise ausschalten, im Stand-by nutzen oder es über keinen Netzschalter verfügt?

Stand-by

Sie schalten beispielsweise Ihren Fernseher aus. Aber fühlen Sie doch nach einer Weile an der Rückseite. Oft geben die Geräte im Stand-by-Modus Wärme ab. Ihr Stromverbrauch bleibt meistens unbemerkt, bis es

auf der Stromrechnung sichtbar wird. Durchschnittlich 115 € im Jahr kostet nach Berechnungen der Deutschen Energie-Agentur allein der Stand-by-Betrieb sämtlicher Elektrogeräte im Haushalt. Besonders viel Strom im Stand-by-Modus verbrauchen Espressomaschinen, alte [TV-Geräte](#), [Computer](#), Drucker, Stereo-Anlagen.

Schalten Sie die Elektrogeräte ganz aus, statt nur auf Stand-by.

Scheinaus

Wussten Sie, dass einige Geräte auch Strom verbrauchen, obwohl sie scheinbar ausgeschaltet sind? Das ist der Fall bei Waschmaschinen, neuen Fernsehern, Mikrowellen oder PCs. Häufig ist das Netzteil zwischen Schalter und Gerät so verbaut, dass es Strom bezieht – ungeachtet dessen, ob der Schalter ein oder aus ist. Erkennen können Sie dies häufig daran, dass das Netzteil warm ist oder Sie ein leises Brummen des verbauten Transformators hören können.

Hier helfen **schaltbare Steckdosenleisten**. Per Knopfdruck trennen Sie gleichzeitig mehrere Geräte ganz vom Stromnetz, sobald Sie sie nicht mehr benötigen. Auch **Steckdosenschalter** für einzelne Geräte können eine praktische Hilfe sein.

Fehlender Netzschalter

Was tun, wenn die Geräte keinen Schalter zum Ausstellen besitzen? Schaltbare Steckleisten und Steckdosenschalter helfen auch hier beim Stromsparen. Schwieriger wird es bei Geräten wie Wasserboilern. Damit Sie im Bedarfsfall heißes Wasser bekommen, hält der Boiler das Wasser auf einer konstanten Temperatur. Hierdurch geht viel Energie verloren.

Die Lösung: Sie können den Warmwasserboiler durch einen elektrischen Durchlauferhitzer ersetzen. Dieser erwärmt nur die Menge an Wasser, die unmittelbar gebraucht wird.

Eine andere Möglichkeit wäre es, ein Vorschaltgerät mit Fernsteuerung zu verwenden, das zwischen der Steckdose und dem Boiler angeschlossen wird. Per Schalter können Sie den Boiler dann für eine kurze Zeit schnell und unkompliziert freigeben. Kurz darauf steht warmes Wasser zur Verfügung und das Vorschaltgerät trennt den Boiler wieder automatisch vom Stromnetz.

Ladegeräte

Achtung!

Ladegeräte verbrauchen Strom, sobald sie nur angesteckt sind. **Also trennen Sie ihre Ladegeräte immer vom Netz**, sobald der Akku geladen ist – bei Handys, Rasierapparaten, elektrischen Zahnbürsten, Akkuladegeräten etc.

3. Effiziente Geräte mit einem Energielabel kaufen

Gerade bei einem Neukauf ist es wichtig, auf die Energieeffizienzklasse zu achten. Mittlerweile erhalten Sie sehr effiziente Haushaltsgeräte in allen Preisklassen, sodass sich ein Vergleich mit unserem [Haushaltsgeräte-Check](#) lohnt. Ein Geschirrspüler mit A+++ verbraucht gegenüber einem vergleichbaren Modell der Klasse A+ rund 20 Prozent weniger Strom.

Lohnt sich der Kauf eines effizienten Haushaltsgeräts?

Manche Geräte laufen rund um die Uhr und werden nicht ausgeschaltet, wie beispielsweise der Kühlschrank. Lohnt es sich, Ihr altes Gerät gegen ein Energieeffizientes zu ersetzen? Prüfen Sie dies mit unserem [Haushaltsgeräte-Check](#). Allein bei einem Kühlschrank können Sie je nach Alter des Altgeräts in 15 Jahren mehrere 100 € sparen.

Effizienz-Label

- Eine sehr wichtige Orientierungshilfe gibt das EU-Energielabel, das beispielsweise für Kühl- und Gefriergeräte, Waschmaschinen, Wäschetrockner, Geschirrspüler, Lampen, Staubsauger, Fernseher und Elektrobacköfen vorgeschrieben ist.
- Die EU-Kennzeichnungspflicht erleichtert es Ihnen bei einer Vielzahl von Produkten den Durchblick zu behalten. Doch es steckt noch eine Überlegung dahinter: Wenn der Käufer die Energieeffizienz stärker in seiner Kaufentscheidung mit einbezieht, so berücksichtigt der Hersteller im Umkehrschluss, dass die Produkte noch energieeffizienter werden. Ein wichtiger Beitrag. Denn die EU plant bis 2020 eine Steigerung der Energieeffizienz um 20 Prozent.
- Ab 2020 werden die Energielabel schrittweise auf eine einheitliche Skala von A bis G umgestellt.

4. Eigene Einsparpotenziale entdecken

Machen Sie einen Stromspar-Rundgang durch Ihre Wohnräume. Sie werden überall im Haushalt Ihre ganz persönlichen Stromspar-Potenziale entdecken. Ihr Verhalten spielt dabei eine große Rolle. Gehen Sie suffizient im Haushalt vor und vermeiden Sie den Rebound-Effekt.

Suffizienz

Wenn Sie sich abends in der Wohnung aufhalten, brennen dann alle Lichter oder nur in den Räumen, in denen Sie sich gerade aufhalten? Liegt Ihr Laptop angeschaltet auf dem Tisch, während Sie fernsehen?

Überlegen Sie, welche Stromquellen Sie wirklich nutzen, und schalten Sie die unnötigen Lichter und Geräte aus. Dieser ressourcenschonende Umgang mit Energie wird als **Suffizienz** bezeichnet.

Rebound-Effekt

Bleiben Sie weiterhin achtsam!

Manche Menschen gehen nach der Anschaffung eines energieeffizienten Geräts weniger sorgsam mit dem Energieverbrauch im Haushalt um. Ein Beispiel zur [Beleuchtung](#): Sie kaufen eine LED-Lampe, die ein Vielfaches weniger Strom benötigt als herkömmliche Glühbirnen. Dafür lassen Sie sie auch beim Verlassen des Raums angeschaltet. Oder: Sie schaffen sich einen neuen, effizienten Kühlschrank an, betreiben das Altgerät allerdings weiterhin im Keller als Zweitgerät.

Dieses Verhalten wird als **Rebound-Effekt** bezeichnet. So ist ihr Spareffekt viel geringer als bei der Anschaffung erwartet. Aus einer geplanten Stromeinsparung kann sogar ein Mehrverbrauch an Strom entstehen (**Backfire-Effekt**).

Haushaltsgeräte- Check

Lohnt sich der Tausch Ihres alten Elektrogeräts?

[mehr](#)

Kühlen/Gefrieren

Hier können Sie Strom sparen.

[mehr](#)

Waschen/Trocknen

Sie sparen Energie und Ihre Wäsche wird trotzdem sauber.

[mehr](#)

Computer, TV & Co.

Computer & Co. sind große Stromverbraucher.

[mehr](#)

Beleuchtung

Es gibt eine große Auswahl an energieeffizienter Beleuchtung.

[mehr](#)

Kochen/Backen

Tipps, die schnell umgesetzt werden können.

[mehr](#)

Links und Downloads

Allgemein

Bayerisches Landesamt für Umwelt (LfU):

[Kalender "Das Energiejahr"](#)

[Faltblatt "Strom sparen zu Hause"](#)

[CO₂-Rechner](#)

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. (Bundesverband) und Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV):

[Broschüre "EU-Energielabel in Bayern"](#)

Deutsche Energie-Agentur (dena):

[Das EU-Energielabel](#)

[Die energieeffizientesten Geräte](#)

Stromchecks

Bayerisches Landesamt für Umwelt (LfU):

[Tabelle: schneller Stromcheck](#)

[Tabelle: umfangreicher Stromcheck](#)

co2online gGmbH:

[Stromverbrauch prüfen und Geld sparen](#)

EnergieAgentur.NRW GmbH:

[Stromcheck für Haushalte](#)

Weitere Themen im Bereich Bürger:

- [Stromsparen im Haushalt](#)
 - [Haushaltsgeräte-Check](#)
 - [Computer, TV & Co.](#)
 - [Kühlen und Gefrieren](#)
 - [Kochen](#)
 - [Waschen und Trocknen](#)
 - [Beleuchtung](#)
- [Bauen und Sanieren](#)
- [Mobilität](#)
- [Freizeit / Urlaub](#)
- [Ernährung](#)
- [10.000-Häuser-Programm](#)
- [Bürgerenergie](#)
- [Praxisbeispiele](#)
- [Förderung](#)

Hier geht es zum Kartenteil des Energie-Atlas Bayern: <http://geoportal.bayern.de/energieatlas-karten>

Bitte beachten Sie, dass nicht alle Inhalte der Internetseite im pdf wiedergegeben werden können! Um alle Inhalte sehen zu können bitten wir Sie, die gewünschte Seite im Internet zu besuchen.

Stand: 23.05.2019

© StMWi

[Zum Bayerischen Staatsministerium für Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie](#)