

Die größten Energieverbraucher im Haushalt und Möglichkeiten zum Stromsparen

Vorbemerkung:

Haben Sie ihre Verbräuche gemessen, können Sie diese mit den Jahresverbräuchen aktueller Geräte vergleichen. Achten Sie beim Vergleich darauf, dass die eventuellen Neugeräte in etwa der Größe und Funktion der Altgeräte entsprechen. Aus der Differenz zwischen Alt- und Neuverbrauch können die jährlichen Einsparungen berechnet werden und somit schnell ermittelt werden, nach wie vielen Jahren sich ein neues Gerät amortisiert. Achten Sie bei einer Neuanschaffung unbedingt darauf, dass es sich um Modelle mit der höchsten Energieeffizienzklasse handelt (Aktuell A-G). Hinterfragen Sie mögliche Neuanschaffungen kritisch, da auch die graue Energie, also die Energie, die für die Produktion, den Transport und die Entsorgung des Gerätes aufgewendet wird, eine Rolle in der energetischen Gesamtbilanz spielt. Unabhängig von einem möglichen Neukauf werden nachfolgend ein paar Tipps zum energiesparenden Gebrauch der 10 Geräte mit dem statistisch höchsten Strombedarf in Deutschland aufgelistet.

1. Heizungspumpe

- Alte Heizungspumpen sind nicht geregelt und passen ihre Leistung nicht dem tatsächlichen Bedarf an, dadurch entsteht ein hoher Energieverbrauch. Handelt es sich z.B. um eine einstufige, unregelte Umwälzpumpe aus den 90er Jahren, so kann der Stromverbrauch gegenüber einer aktuellen Hocheffizienzpumpe 6-mal so hoch sein.
- Versuchen Sie über das Typenschild der Pumpe herauszufinden, ob es sich um eine einstufige unregelte (1 Zahlenwert), eine mehrstufige unregelte (2 Zahlenwerte), eine elektronisch geregelte (2 Zahlenwerte mit Bindestrich) oder eine Hocheffizienzpumpe (2 niedrige Zahlenwerte auf dem Display) handelt.
- Energie sparen können Sie, indem Sie:
 - eine ineffiziente Pumpe durch eine aktuelle Hocheffizienzpumpe ersetzen lassen.
 - eine unregelte Pumpe mit Ende der Heizperiode auf Sommerbetrieb umstellen.
 - eine unregelte mehrstufige Heizungspumpe so einstellen, dass die Leistung genau auf die Heizkörper im Gebäude zugeschnitten ist.

2. Elektroherd

- Generell sind Induktionskochfelder sparsamer als ein klassischer Elektroherd.
- Energie sparen können Sie, indem Sie die richtige Topfgröße für die jeweilige Platte nutzen, Wasser im Wasserkocher kochen und einen Dampfdrucktopf verwenden. Auch die Nutzung von Restwärme lohnt sich, z.B. beim Reis kochen.
- Beim Elektroofen können Sie Strom sparen, indem Sie Umluft statt Ober- und Unterhitze verwenden. Das Vorheizen ist bei den meisten Gerichten nicht notwendig.

3. Gefrierschrank

- Der Gefrierschrank läuft dauerhaft und dementsprechend hoch ist auch der jährliche Verbrauch.
- Sollten Sie ein neues Gerät erwerben, achten Sie neben der Energieeffizienzklasse auch auf die für Sie passende Größe, da diese einen maßgeblichen Einfluss auf den Verbrauch hat. (groß = hoher Verbrauch)
- Sollte eine Neuanschaffung erstmal keine großen Energieeinsparungen mit sich bringen, kontrollieren Sie regelmäßig, ob der Gefrierschrank vereist ist und tauen Sie ihn bei Bedarf ab.
- Öffnen Sie die Türe immer nur kurz, das hilft auch Strom zu sparen.

4. Kühlschrank

- Auch der Kühlschrank läuft dauerhaft und sorgt somit ebenfalls für einen hohen Stromverbrauch.
- Sollten Sie ein neues Gerät erwerben, achten Sie neben der Energieeffizienzklasse auch auf die für Sie passende Größe, da diese einen maßgeblichen Einfluss auf den Verbrauch hat. (groß = hoher Verbrauch)
- Sollte sich eine Neuanschaffung erstmal nicht lohnen, kontrollieren Sie die Temperatur des Kühlschranks und erhöhen Sie diese gegebenenfalls, 7°C reichen in der Regel aus.
- Wie beim Gefrierschrank lohnt es sich auch hier die Türe immer nur kurz zu öffnen.

5. Beleuchtung

- Sollten Sie noch nicht auf LED Beleuchtung umgerüstet haben, besteht hier großes Einsparpotenzial.
- Je nach Brenndauer des Leuchtmittels amortisiert sich der Neukauf schon innerhalb eines Jahres gegenüber einem Halogen-Leuchtmittel.

- Früher hatten viele energiesparende Leuchtmittel oft eine kaltweiße Farbtemperatur, es gibt jedoch schon seit vielen Jahren LED Leuchtmittel mit einer warmweißen Farbtemperatur von 2.700K.
- 6. Wäschetrockner**
- Die energiesparendste Variante ist natürlich das Trocknen der Wäsche auf dem Wäscheständer oder an der Wäscheleine.
 - Sollte ein Wäschetrockner dennoch notwendig sein, ist darauf zu achten, dass er immer erst betrieben wird, wenn er voll ist.
 - Gut geschleuderte Wäsche kann ebenfalls dafür sorgen, dass der Stromverbrauch gesenkt werden kann.
- 7. Geschirrspüler**
- Nutzen Sie für den jeweiligen Zweck die richtigen Programme. Viele Geschirrspüler verfügen über ein Öko- oder Sparprogramm. Geringe Temperaturen sorgen auch für einen geringen Verbrauch.
 - Starten Sie den Spülvorgang erst, wenn der Geschirrspüler voll ist.
 - Manche Geschirrspülmaschinen verfügen über einen Warmwasseranschluss, sodass sich je nach Art der Warmwassererzeugung ein Anschluss an die Warmwasserleitung lohnen kann.
- 8. Waschmaschine**
- Waschen Sie erst, wenn die Maschine voll ist. Ausnahme sind Waschmaschinen, die das Gewicht der Kleidung messen und entsprechend das Programm anpassen.
 - Nutzen Sie sparsame Waschprogramme sowie geringe Temperaturen, auch der Verzicht auf die Vorwäsche lohnt sich aus energetischer Sicht.
 - Manche Waschmaschinen verfügen über einen Warmwasseranschluss, sodass sich je nach Art der Warmwassererzeugung ein Anschluss an die Warmwasserleitung lohnen kann
- 9. Fernseher**
- Je größer der Fernseher, desto größer ist auch der Verbrauch. Überlegen Sie sich bei einem möglichen Neukauf, ob Sie wirklich das Maximum an Bildschirmdiagonale benötigen.
 - Das Reduzieren der Helligkeit und des Kontrastes hilft ebenfalls beim Stromsparen.
 - Heutige Fernseher sind oft mit dem Internet verbunden und es werden zum Teil Updates im Standby-Modus gemacht, wodurch der Stromverbrauch höher sein kann als erwartet.
 - Sollte der große Fernseher nicht immer notwendig sein, können manche Sendungen über die Mediatheken der öffentlich-rechtlichen Sender oder Streamingdienste auch über ein Tablet angesehen werden.
- 10. Sonstige Medien (Computer, Router, Drucker)**
- Auch hier lohnt sich ein genauerer Blick auf die Verbräuche, insbesondere wenn Sie die Geräte täglich z.B. im Home-Office über mehrere Stunden nutzen.
 - Laptops verbrauchen in der Regel weniger Strom als stationäre Computer.
 - Verwenden Sie die Energiesparoptionen des Computers (der Bildschirmschoner ist keine dieser Optionen).
 - Es gibt mittlerweile sehr effiziente Monitore, viele Monitore verfügen auch über einen Spar-Modus.
 - Das WLAN des Routers kann über ein Zeitprogramm über Nacht unterbrochen werden.
 - Vermeiden Sie den Standby Betrieb, z.B. durch eine automatische Standby-Abschaltung.
 - Trennen Sie Netzteile von der Steckdose, sobald die Geräte geladen sind.

Weitere Tipps zum Stromsparen finden Sie auch unter der Website des Bundesministeriums für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz: [BMUV: Stromspartipps](#)

Verwendete Literatur:

BMUV (Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz) (Hrsg.) (o.J.) Stromspartips. Unter: <https://www.bmuv.de/themen/verbraucherschutz-im-bmuv/energiekosten/stromspartips#:~:text=Stromspartips%201%20Die%20schnellsten%20Tipps%202,Die%20wirksamsten%20Tipps%203%20Die%20kosteng%C3%BCnstigsten%20Tipps> [Zugriff: 10.07.2023]

Heizsparer (Hrsg.) (2022) Die 10 größten Stromfresser im Haushalt. Unter: <https://www.heizsparer.de/spartips/strom-sparen/stromfresser-im-haushalt> [Zugriff: 10.07.2023]

Kwh-preis.de (Hrsg.) (2022) Die 10 größten Stromverbraucher im Haushalt <https://www.kwh-preis.de/service/strom-sparen/die-10-groessten-stromverbraucher-im-haushalt> [Zugriff: 10.07.2023]