

DEINE KINDER WÄREN

STOLZ AUF DICH ...

Strom sparen daheim



DER PERLATOR



DER TOPFDECKEL



ENERGIEEFFIZIENTE
GERÄTE

55 Tipps zum Strom sparen

Strom sparen, ohne auf Komfort zu verzichten: Dazu haben wir Ihnen 55 leicht umsetzbare Tipps zusammengestellt – mit detaillierten Infos und Beispielrechnungen.

So können Sie den Stromverbrauch um bis zu 25 Prozent reduzieren. Das entlastet Ihren Geldbeutel und Sie leisten gleichzeitig einen aktiven Beitrag zum Klimaschutz.

Unter „Strom-Wissen“ finden Sie zusätzlich interessante Vergleichswerte zum heimischen Stromverbrauch.

Schon einmal ein Tipp vorab:

Sie möchten heimliche Stromfresser in Ihrem Haushalt aufspüren?

Dazu können Sie sich in unseren Kundencentern kostenlos ein Strommessgerät aus-

leihen. Sollte sich beim Messen herausstellen, dass zum Beispiel ein neuer Kühlschrank

oder eine neue Gefriertruhe nötig sind, helfen wir Ihnen mit unserem Förderprogramm

„Besser kühlen und gefrieren mit swb-Strom“. Weitere Förderprogramme zum Strom sparen gibt es für Heizungspumpen, vollelektronisch geregelte Durchlauferhitzer und Erdgasherde.

Inhalt in der Übersicht

Backen und Kochen	Seite 03
Computerarbeitsplatz	Seite 05
Kleingeräte	Seite 05
Kühlen und Gefrieren	Seite 06
Licht	Seite 07
Unterhaltungselektronik	Seite 08
Warmwasser und Heizen	Seite 08
Waschen, Trocknen, Spülen	Seite 09
Strom-Wissen	Seite 10

- Tipp 01:** Kleine Portionen in der Mikrowelle aufwärmen.
Achtung: Eine Mikrowelle ist nur bei Portionen bis 800 g sparsamer als ein moderner Herd.
-
- Tipp 02:** Bei der Auswahl des Kochtopfes darauf achten, dass der Boden nicht viel kleiner oder größer ist als die Herdplatte. Ist der Topfdurchmesser ein bis zwei Zentimeter kleiner, bleiben bis zu 30 Prozent der Energie ungenutzt. Übrigens: Mit hohen, schmalen Töpfen zu kochen verbraucht weniger Energie als mit niedrigen, breiten Töpfen. Am besten immer den kleinstmöglichen Topf verwenden.
-
- Tipp 03:** Ein gut schließender Topfdeckel spart etwa zwei Drittel der Energie.
-
- Tipp 04:** Gemüse und Kartoffeln in wenig Wasser garen. Es reicht, wenn der Topfboden bedeckt ist, so dass sie im Dampf garen. Verwenden Sie statt einem Liter Wasser nur einen Viertelliter, dann sparen Sie 25 Prozent Strom. Durch das Garen im Dampf tun Sie sich zusätzlich etwas Gutes, denn es bleiben mehr Vitamine erhalten.
-
- Tipp 05:** Schalten Sie gusseiserne Platten frühzeitig aus, um die Restwärme zu nutzen.
-
- Tipp 06:** Verzichten Sie beim Backen aufs Vorheizen, dadurch sparen Sie bis zu 20 Prozent der Energie. Nur bei empfindlichen Backwaren wie Blätterteig ist es wirklich notwendig. Zusätzlich lässt sich wie beim E-Herd die Nachwärme des Ofens nutzen. Schalten Sie ihn einfach ein paar Minuten vorher ab. Je nach vorangegangener Backzeit können bis zu 15 Minuten Nachwärme genutzt werden.
-
- Tipp 07:** Backen Sie Brötchen auf dem Toaster auf statt im Backofen.
-
- Tipp 08:** Möglichst mit Umluft backen statt mit Ober- oder Unterhitze. Die Temperatur dann 20 °C bis 30 °C niedriger einstellen. Mit Umluft können Sie außerdem auf mehreren Ebenen gleichzeitig backen. Bis zu vier Plätzchenbleche sind möglich.
-
- Tipp 09:** Den Backofen beim Backen und Braten möglichst nicht öffnen. Bei jedem Öffnen der Ofentür gehen etwa 20 Prozent der Wärme verloren – deshalb den Braten lieber durch die Scheibe begutachten. Das gleiche gilt beim Kochen: Ein Deckel aus Glas ermöglicht neugierige Blicke auch ohne Energieverlust.
-
- Tipp 10:** Das Selbstreinigungsprogramm des Backofens erst bei starker Verschmutzung nutzen, da es viel Energie benötigt.
-
- Tipp 11:** Für Lebensmittel, die beim Garen in einem normalen Kochtopf 20 Minuten und länger benötigen, lohnt sich ein Schnellkochtopf. Er ist nicht nur ein Meister der Energieeffizienz, neben einer Stromersparnis von 30 Prozent spart er auch bis zu 50 Prozent Zeit.
-
- Tipp 12:** Erhitzen Sie das Wasser für Tee und auch zum Kochen im Wasserkocher, das ist Strom sparender.
-
- Tipp 13:** Beim Neukauf eines Backofens auf das EU-Energie-Label mit der Effizienzklasse A achten.

Tipp 14: Für Kochstellen gibt es kein EU-Energie-Label. Trotzdem lohnt es sich, ein paar Kleinigkeiten zu beachten: Ein Glaskeramik-Kochfeld ist effizienter als eine Kochmulde mit gusseisernen Platten. Kochfelder mit Induktionstechnik sind besonders sparsam, jedoch in der Anschaffung teurer und nur für Töpfe und Pfannen mit magnetisierbarem Boden geeignet.

Computerarbeitsplatz

Tipp 15: Eine Flatrate verleitet dazu, den Computer den ganzen Tag laufen zu lassen. Dabei verbraucht er allerdings viel Energie – deshalb am besten abschalten. Das ist auch für den Rechner besser, denn der Dauerbetrieb verkürzt die Lebenszeit des Rechners.

Tipp 16: Computerflachbildschirme verbrauchen bis zu 75 Prozent weniger Strom als Röhrenmonitore. Ersetzen Sie einen 19-Zoll-Röhrenmonitor, der täglich drei Stunden genutzt wird, durch einen Flachbildschirm gleicher Größe, so sparen Sie rund 16 Euro Stromkosten im Jahr.

Tipp 17: Verzichten Sie bei Computermonitoren auf Bildschirmschoner. In längeren Pausen sollte er in den Stand-by-Zustand versetzt werden – entweder automatisch über die Energiesparfunktion oder manuell.

Tipp 18: Es lohnt sich, in Arbeitspausen den Bildschirm auszumachen. Ein 17-Zoll-Bildschirm benötigt mit durchschnittlich 75 Watt etwa doppelt so viel, wie der Rechner. Bei Tintenstrahldruckern lohnt sich das Ausschalten nicht, da sie nach jedem Einschalten den Druckkopf mit Tinte spülen und die verbrauchte Tinte letztendlich mehr Geld kostet, als Sie an Stromkosten einsparen würden.

Tipp 19: Alle Geräte am Computerarbeitsplatz nach dem Gebrauch vom Netz trennen, um Stand-by-Verluste zu vermeiden. Einfach den Stecker ziehen. Geräte, die das Abschalten erleichtern, sind die klassische Steckdosenleiste mit Schalter, eine automatische Zeitschaltuhr oder der Powersafer. Eine zusätzliche Schutzfunktion bieten Steckdosenleisten mit Überspannungsschutz.

Beispiel: An einem privaten Computerarbeitsplatz sind viele Geräte angeschlossen wie Monitor, Drucker, Computer, Scanner, Telefon, Fax, Boxen und Router. Allein beim Stand-by-Strom kommt man so nicht selten auf einen Verbrauch von 250 kWh pro Jahr. Werden die Geräte nach dem Gebrauch vom Netz getrennt, spart ein durchschnittlicher Bremer Haushalt immerhin 54 Euro und bis zu 195 kg klimaschädliches CO₂ im Jahr.

Tipp 20: Faxgeräte lassen sich nicht vollständig vom Netz trennen, da die Geräte eingehende Meldungen jederzeit erkennen sollen. In diesem Betriebszustand verbraucht das Gerät die meiste Energie. Fragen Sie Ihren Fachhändler nach Faxgeräten mit Sleep-Modus. Die wichtigen Komponenten sind dann weiterhin empfangsbereit, verbrauchen allerdings weniger Strom. Mithilfe von Vorschaltgeräten lässt sich auch ohne Sleep-Funktion der Stromverbrauch im Stand-by-Betrieb reduzieren, ohne die Funktion zu beeinträchtigen.

Tipp 21: Beim Neukauf eines PCs darauf achten, dass er mit einem Energiemanagementsystem ausgestattet ist. Ein PC ohne Monitor benötigt schnell so viel Strom wie durchschnittlich sieben Energiesparlampen. Das Power Management kann die Leistungsaufnahme eines PCs um bis zu 90 Prozent verringern. Dieses System versorgt immer nur die Komponenten, die gerade in Betrieb sind. Alle anderen schaltet der Computer automatisch ab, vorausgesetzt sie unterstützen den Energiesparmodus.

Grundsätzlich gilt: Bei Geräten die permanent verfügbar sein müssen, aber nur eine kurze Zeit genutzt werden, wie zum Beispiel Drucker, ist ein niedriger Stand-by-Verbrauch wichtiger als der Verbrauch in Funktion. Bei Geräten die permanent laufen, wie Computer oder Monitore, ist ein niedriger Verbrauch im Arbeitsmodus wichtiger.

Tipp 22: Sie wollen einen neuen Computer kaufen und sind sich nicht sicher, ob es ein „normaler“ PC oder ein Laptop sein soll? Dann spricht der Energieverbrauch für einen Laptop. Denn er benötigt im Betrieb im Durchschnitt 35 Watt im Vergleich zu 200 Watt bei einem PC.

Kleingeräte

Tipp 23: Viele Kleingeräte verbrauchen mehr Strom als man denkt. Deshalb lohnt es sich, beim Neukauf auf den Verbrauch zu achten. Für die Qualität von Staubsaugern ist zum Beispiel weniger die Wattzahl als die Saugleistung von Bedeutung.

Übrigens: Beim wöchentlichen Gebrauch von einer Stunde kostet der Strom für den Betrieb eines Staubsaugers etwa 23 Euro pro Jahr, ein Föhn liegt beim täglichen Gebrauch von 15 Minuten etwa bei 38 Euro, eine Kaffeemaschine liegt mit 40 Minuten etwa bei 49 Euro pro Jahr.

Tipp 23: Ladegeräte für Mobiltelefone und ähnliche Geräte nach dem Gebrauch wieder vom Netz trennen. Bleibt das Netzteil in der Steckdose, wenn das dazugehörige Gerät nicht aufgeladen oder betrieben wird, entstehen Leerlaufverluste: Das Netzteil fühlt sich warm an. Akkubetriebene Geräte ziehen kontinuierlich Strom, solange sie an die Stromversorgung angeschlossen sind. Stellen Sie schnurlose Telefone daher erst wieder in die Ladestation, wenn sie nahezu entladen sind. Auch Stecker von elektrischen Zahnbürsten nicht dauerhaft in der Steckdose lassen. Diese Geräte am besten nicht über Nacht laden, das spart rund 10 Euro pro Jahr.

Tipp 25: Den Kaffee nicht auf der Wärmeplatte der Kaffeemaschine warm halten, sondern lieber in eine Thermoskanne füllen und die Maschine rechtzeitig ausschalten. Das spart Energie.

Tipp 26: Beim Kauf einer Espressomaschine auf eine „Auto-off“-Funktion achten. Sie sorgt dafür, dass sich das Gerät automatisch abschaltet. Dadurch sinken die durchschnittlichen Stromkosten erheblich. Übrigens: Bei täglichem Gebrauch von 20 Minuten benötigt eine Espressomaschine Strom für 38 Euro pro Jahr.

- Tipp 27:** Gefriertruhe und Kühlschrank in einen kühlen Raum stellen. Schon 1 °C weniger spart etwa drei Prozent des Strombedarfs bei Gefriergeräten und etwa sechs Prozent des Strombedarfs bei Kühlgeräten.
-
- Tipp 28:** Oft ist die Temperatur in Kühl- und Gefrierschränken zu niedrig eingestellt: Im Gefrierschrank sind -18 °C, im Kühlschrank 7 °C optimal. Diese Temperatur erreicht man meist schon auf der niedrigsten Stufe. Temperaturangaben zu jeder Stufe finden Sie in der Bedienungsanleitung. Alternativ können Sie die Innentemperatur auch mit einem Kühlraumthermometer im Auge behalten.
-
- Tipp 29:** Den Kühlschrank oder die Gefrierkombination eine Handbreit von der Wand abrücken. Dadurch wird der Stromverbrauch um bis zu zehn Prozent reduziert. Der Wärmetauscher des Gerätes gibt hier die Wärme nach außen ab, die im Kühlschrankinneren entzogen wurde. Zusätzlich sollte der Wärmetauscher regelmäßig gereinigt werden damit er optimal arbeitet, denn Staubablagerungen wirken wie eine Dämmschicht.
-
- Tipp 30:** Den Kühlschrank richtig befüllen: Der Kühlschrank hat verschiedene Temperaturbereiche. Da kalte Luft nach unten fällt, ist die Glasplatte der kälteste Ort. Dort empfiehlt es sich, die empfindlichsten Lebensmittel wie Milch, Fleischprodukte und angebrochene Safttüten zu lagern. Die Glasplatte schließt dicht ab, daher liegt darunter der wärmste Bereich, ideal für Gemüse und Obst. Im oberen Bereich herrscht eine mittlere Temperatur für unempfindlichere Lebensmittel wie Marmelade und geschlossene Safttüten. Tomaten gehören nicht in den Kühlschrank, ihnen schadet zu viel Kälte.
-
- Tipp 31:** Lassen Sie Gefrorenes im Kühlschrank auftauen. Dort gibt es die Kälte an die Umgebung ab.
-
- Tipp 32:** Die Türen des Kühlschranks prüfen, ob sie richtig schließen. Mit einer Taschenlampe kommen Sie beschädigten Dichtungen auf die Schliche: Die eingeschaltete Lampe ins Gerät legen. Bei Dunkelheit nachsehen, ob Licht nach draußen dringt. Falls ja, wechseln Sie die Dichtung aus.
-
- Tipp 33:** Tauen Sie Ihre Kühl- und Gefriergeräte regelmäßig ab. Eine Eisschicht wirkt isolierend und erhöht den Stromverbrauch.
-
- Tipp 34:** Wenn Sie in den Urlaub fahren, stellen Sie Ihren Kühlschrank am besten ab und lassen Sie die Tür einen Spalt offen stehen.
-
- Tipp 35:** Ist Ihr Kühl- oder Gefriergerät von 1990 oder früher, lohnt es sich, ein neues effizientes Gerät zu kaufen.

Standard ist heute die Energieeffizienzklasse A++ für Kühlschränke und A+ für Gefriergeräte. Sie sparen im Durchschnitt 60 Prozent Strom und mehr. Wenn Sie nicht sicher sind, wie viel Strom Ihr Kühlschrank verbraucht, leihen wir Ihnen in unseren Kundencentern gerne ein Strommessgerät. Damit können Sie genau nachmessen, ob sich ein neues Gerät für Sie lohnen würde. Beim Kauf darauf achten, dass die Geräte nicht überdimensioniert sind. Als Richtwert für die passende Größe eines neuen Kühlschranks gilt: Ein Single-Haushalt benötigt 100 bis 140 Liter Nutzinhalt, ab vier Personen wird mit 50 Liter pro Person gerechnet.

Beispiel: Kühlen und Gefrieren macht einen Anteil von etwa 22 Prozent der jährlichen Stromkosten aus. Sind Geräte von 1990 oder früher im Einsatz, kann der Stromverbrauch durch neue, effiziente Geräte bis zu 60 Prozent reduziert werden. Ein durchschnittlicher Haushalt benötigt dann statt 770 Kilowattstunden nur noch 308. Die 462 eingesparten Kilowattstunden bringen nicht nur 99 Euro, sondern ersparen dem Klima zusätzlich 358 kg klimaschädliches CO₂ pro Jahr.

Tipp 36: Beim Kauf einer Kühl- und Gefrierkombination darauf achten, dass Kühlschränke und Gefrierfach getrennt regelbar sind. Sie können dann während des Urlaubs den Kühlschrank ausschalten, während die Kühltruhe weiterläuft.

Licht

Tipp 37: Ersetzen Sie vor allem in viel genutzten Räumen die herkömmlichen Glühlampen durch Energiesparlampen. Diese verbrauchen 80 Prozent weniger Strom und halten acht- bis zehnmal länger als Glühlampen. Übrigens: Die Anlaufzeit der Energiesparlampen ist ein wichtiges Qualitätsmerkmal. Denn nur Lampen mit einer Vorwärmfunktion haben eine besonders lange Lebensdauer und können bis zu 30 Jahre lang täglich 17-mal an- und ausgeschaltet werden. Beim Kauf einer Energiesparlampe ist die warmweiße Lichtfarbe und die Helligkeit (Lichtstrom) ein wichtiger Wohlfühlfaktor. Deshalb auf den Lichtstrom (Lumen) und die Farbzahl achten. Eine 60-Watt-Glühbirne hat zum Beispiel einen Lichtstrom von 720 Lumen. Ähnliches Licht hat eine 13-Watt-Energiesparlampe mit 700 Lumen. Wie schnell eine Energiesparlampe die maximale Helligkeit erreicht, ist typabhängig.

Beispiel: Der Anteil der Beleuchtung am jährlichen Stromverbrauch beträgt im Durchschnitt neun Prozent. Da eine Energiesparlampe nur 20 Prozent des Stroms einer herkömmlichen Glühlampe benötigt, kann eine vierköpfige Familie durch den Einsatz von Energiesparlampen bis zu 85 Euro und 403 kWh Strom sparen. Das entspricht einer CO₂-Einsparung von 313 kg pro Jahr.

Tipp 38: Halogenlampen mit 300 bis 500 Watt verbrauchen jährlich Strom im Wert von 50 bis 80 Euro, wenn sie etwa 2,5 Stunden täglich leuchten. Nur gute Dimmer mit sogenannten Thyristoren oder Triacs senken den Verbrauch deutlich, weil sie in kleinen Abstufungen dimmen.

Tipp 39: Bewegungsmelder schalten das Licht aus, sobald Sie den Raum verlassen haben. Auf diese Weise verringern Sie die Stromkosten in Fluren oder Badezimmern.

Tipp 40: Ähnlich wie Bewegungsmelder schalten Lampenfassungen mit Infrarotsensor das Licht im Flur, im Badezimmer oder in der Garage automatisch an und aus, wenn eine Person den Raum verlässt oder betritt. Sie sind allerdings einfacher zu installieren und reagieren einzeln. Eine Lampenfassung mit Infrarotsensor funktioniert auch mit speziellen Energiesparlampen.

Tipp 41: Fernseher sind durchschnittlich 20 Stunden am Tag nicht in Betrieb. Stehen sie in dieser Zeit auf Stand-by, verursachen sie unnötige Kosten. Diese sind bei älteren Geräten deutlich höher. Wer seine Unterhaltungselektronik ständig im Stand-by-Modus belässt, anstatt sie ganz auszuschalten, zahlt dafür jährlich bis zu mehr als 100 Euro. Der Powersafer trennt angeschlossene Geräte wenige Sekunden nach Gebrauch automatisch vom Netz und hilft, den Stand-by-Verbrauch zu vermeiden. Ein Powersafer kann mit bis zu fünf Geräten verbunden werden. Vorsicht: Einige ältere Geräte wie DVD- und Videorekorder oder Hi-Fi-Anlagen sind auf Stand-by-Strom angewiesen. Sie verlieren Informationen wie Datum und Uhrzeit, wenn sie vom Netz getrennt werden.

Beispiel: Stand-by von TV, Hi-Fi, Sat-Anlage, CD/DVD-Spieler und digitaler Set-Top-Box zu vermeiden spart bis zu 500 kWh Strom pro Jahr. Das macht bei einem durchschnittlichen Haushalt pro Jahr in Bremen immerhin 108 Euro und eine CO₂-Einsparung von 390 kg aus.

Tipp 42: Beim Fernsehkauf energieeffiziente Geräte wählen. Bei Fernsehern ist die Bildschirmgröße entscheidend für die Höhe des Stromverbrauchs. Je größer das Gerät, desto mehr Strom wird verbraucht. Energieeffiziente TV-Geräte gibt es mit Röhren- oder Flachbildschirm.

Tipp 43: Wer heute einen Fernseher kauft, steht meist vor der Entscheidung LCD oder Plasma. Bei Plasmabildschirmen mit bis zu 106 cm Bildschirm-Diagonale liegt der Stromverbrauch etwas niedriger als beim LCD-Bildschirm. Ab einer Bildschirm-Diagonale von 127 cm aber liegt der Stromverbrauch mit 300 bis 580 Watt höher. Kleine Unterschiede in der Leistung hängen dann nur noch von der Helligkeit des dargestellten Bildes ab. Außerdem haben Plasmabildschirme eine hohe Wärmeabgabe, weshalb ein Lüfter benötigt wird, der zusätzlich Strom verbraucht.

Warmwasser und Heizen

Tipp 44: Ein vollelektronisch geregelter Durchlauferhitzer spart bei richtiger Temperatureinstellung Strom. Sein Vorteil gegenüber herkömmlichen Geräten ist, dass er nicht ständig auf Hochtouren läuft. Je geringer die eingestellte Temperatur, desto weniger Strom benötigt er. Die Temperatur von vorn herein auf 37 °C (Körpertemperatur) einzustellen – statt auf 60 °C – spart etwa 15 Prozent Strom. Ein vollelektronisch geregelter Durchlauferhitzer hat einen weiteren Vorteil: Er hält die gewünschte Duschtemperatur konstant. Übrigens: Ein Perlator im Wasserhahn oder ein Durchflussbegrenzer in der Duschbrause reduzieren zusätzlich die Wassermenge und sparen so nicht nur Strom, sondern auch Wasser.

Beispiel: Ein herkömmlicher hydraulischer Durchlauferhitzer mit 24 kW benötigt pro Minute 0,4 kWh Strom. Bei zehn Minuten duschen täglich (4 kWh) kommt man im Jahr auf einen Gesamtverbrauch von 1.460 kWh. Bei einer Einsparung von 15 Prozent durch den Ersatz eines hydraulischen Durchlauferhitzers durch ein vollelektronisch geregeltes Modell spart man im Jahr 291 kWh Strom, 45 Euro und 225 kg klimaschädliches CO₂. Vorausgesetzt der Durchlauferhitzer ist auf angenehme 37 °C eingestellt (Körpertemperatur).

Tipp 45: Auch für den Betrieb einer Öl- und Gasheizung wird Strom benötigt. Und zwar für die Umwälzpumpe, die das warme Wasser von der Heizanlage zu den Heizkörpern transportiert. Sie läuft während der gesamten Heizperiode und verursacht Stromkosten von etwa 80 Euro im Jahr. Per Zeitschaltuhr kann das Gerät nachts oder in der Urlaubszeit abgestellt werden, um den Stand-by-Verbrauch zu vermeiden.

Tipp 46: Sie können den Stromverbrauch einer Heizungspumpe um bis zu 80 Prozent senken, wenn Sie eine hocheffiziente Heizungspumpe der Energieeffizienzklasse A einsetzen. Gerade in älteren Häusern leisten Heizungspumpen mehr, als das Heizsystem benötigt und verbrauchen unnötig Energie.

Waschen, Trocknen, Spülen

Tipp 47: Die Waschmaschine nach dem Ende des Programms gleich abschalten.

Tipp 48: Die Waschmaschine immer voll laden. Meist passt mehr rein als man denkt. Das maximale Füllgewicht Ihrer Maschine finden Sie in den Produktunterlagen.

Tipp 49: Den meisten Strom für einen Waschgang verbraucht eine Waschmaschine beim Aufheizen des Wassers. Je höher die Wassertemperatur, desto höher ist der Stromverbrauch. Leicht verschmutzte sowie farbige und synthetische Textilien werden auch bei 30 °C oder 40 °C sauber. Bei hartnäckiger Verschmutzung reichen 60 °C statt 95 °C. Schalten Sie von 60 °C auf 40 °C, sparen Sie etwa die Hälfte des Stroms. Schalten Sie bis auf 30 °C runter, sparen Sie sogar zwei Drittel. Nutzen Sie außerdem die Energiesparprogramme Ihrer Waschmaschine.

Tipp 50: Lassen Sie die Vorwäsche weg, sie ist auch bei starker Verschmutzung unnötig.

Tipp 51: Beim Waschmaschinenkauf auf das EU-Energie-Label AAA achten. Es steht für eine optimale Effizienz, das heißt für einen geringen Strom- und Wasserverbrauch sowie eine hohe Schleuderleistung. Über die Jahre summieren sich schon kleine Unterschiede zu großen Beträgen. Beim Kauf möglichst auf die Zeitvorwahl bei programmierbaren Waschmaschinen verzichten. Sie verursacht einen Stand-by-Verbrauch. Übrigens: Waschmaschinen verbrauchen rund 15 Prozent des Stroms in Haushalten.

Tipp 52: Waschmaschinen am besten an die Warmwasserleitung des Hauses anschließen.

Tipp 53: Der Stromverbrauch eines Trockners ist umso geringer, je höher die Schleuderleistung der Waschmaschine ist. Wird die Wäsche mit 1.600 statt mit 1.000 Umdrehungen pro Minute geschleudert sinkt der Energiebedarf eines Trockners um ein Viertel. Beim Waschmaschinenkauf deshalb auf eine hohe Schleuderleistung achten.

Tipp 54: Geschirrspüler unterscheiden sich deutlich in ihrer Energieeffizienz. Auch hier auf Geräte der Energieeffizienzklassen AAA achten.

Tipp 55: Bei normal verschmutztem Geschirr reicht das Sparprogramm eines Geschirrspülers aus. Wie bei allen Großgeräten im Haushalt schalten Sie den Geschirrspüler erst ein, wenn er komplett gefüllt ist.

Hätten Sie's gewusst?

Hier haben wir für Sie interessante Werte zum heimischen Stromverbrauch zusammengestellt.

Wie kann ich eine Kilowattstunde (kWh) Strom nutzen?

- 15 Hemden bügeln
- 70 Tassen Kaffee kochen
- 7 Stunden fernsehen
- 40 Stunden CDs hören
- 2 Tage einen 300-Liter-Kühlschrank nutzen
- 1 Trommel Wäsche waschen

Was zieht am meisten Strom?

Verbrauch pro Haushalt in Kilowattstunden/Jahr	2-Personen	4-Personen
Warmwasser (Bad)	395	725
Warmwasser (Küche)	150	230
Elektroherd	320	560
Gefrierschrank	375	665
Kühlschrank	330	565
Waschmaschine	90	180
Wäschetrockner	155	290
Geschirrspüler	140	205
Beleuchtung	290	505
Hilfsgeräte für Zentralheizung	315	495
Haushaltsgeräte (Fön, Radio etc.)	490	925
Fernseher	150	255

Ist meine Stromrechnung zu hoch? Vergleichswerte Stromverbrauch.**Haushalt mit elektrischer Warmwasserbereitung**

in Kilowattstunden/Jahr	sehr gut	gut	hoch	sehr hoch
1-Personen-Haushalt	bis 1.500	1.500 bis 1.900	1.900 bis 2.300	über 2.300
2-Personen-Haushalt	bis 2.600	2.600 bis 3.300	3.300 bis 4.000	über 4.000
3-PERSONEN-HAUSHALT	bis 3.700	3.700 bis 4.500	4.500 bis 5.300	über 5.300
4-Personen-Haushalt	bis 4.600	4.600 bis 5.500	5.500 bis 6.400	über 6.400
5-Personen-Haushalt	bis 5.500	5.500 bis 6.400	6.400 bis 7.300	über 7.300

Haushalt ohne elektrische Warmwasserbereitung

in Kilowattstunden/Jahr	sehr gut	gut	hoch	sehr hoch
1-Personen-Haushalt	bis 800	800 bis 1.200	1.200 bis 1.600	über 1.600
2-Personen-Haushalt	bis 1.500	1.500 bis 2.200	2.200 bis 2.900	über 2.900
3-Personen-Haushalt	bis 2.200	2.200 bis 3.000	3.000 bis 3.800	über 3.800
4-Personen-Haushalt	bis 2.700	2.700 bis 3.600	3.600 bis 4.500	über 4.500
5-Personen-Haushalt	bis 3.200	3.200 bis 4.100	4.100 bis 5.000	über 5.000