

Strom sparen leicht gemacht

So einfach senken Sie
Ihre Stromkosten!



Ihre Stromrechnung ist zu hoch?
Einfache Maßnahmen können helfen.
Oft kosten diese Maßnahmen nichts oder
nur wenig. Diese Broschüre zeigt Ihnen,
wie einfach Strom sparen ist.



Beispiele für typische "Stromfresser"

- Heizstrahler
- "Standby" von Elektrogeräten
- Glühbirnen, wenn sie lange brennen
- sehr alte Kühlgeräte
- Terrarium / Aquarium
- Warmhalte-Platten
- Außenbeleuchtung
- Halogen-Deckenstrahler
- Wäschetrockner
- Klimaanlage
- Warmwasser laufen lassen
- Computer & Fernseher, wenn diese "nebenbei" laufen

Schritt für Schritt Strom sparen

Beginnen Sie Schritt für Schritt, alle Stromverbraucher in Ihrem Haushalt zu überprüfen.

Stromrechnung

Schauen Sie auf Ihrer Stromrechnung nach, wieviel Strom Sie im Jahr verbrauchen. Die Tabelle auf Seite 7 in dieser Broschüre zeigt Ihnen, ob das viel oder wenig ist.

von Raum zu Raum

Gehen Sie in Ihrer Wohnung von Raum zu Raum und schauen Sie, welche Geräte Sie eigentlich haben. Viele Geräte verbrauchen Strom, sobald sie eingesteckt sind.

**schaltbare
Steckerleiste**

Gehen Sie von Steckdose zu Steckdose und kontrollieren Sie, wo Geräte ständig eingesteckt sind. Wenn Ausstecken umständlich ist, verwenden Sie Steckerleisten mit Schalter.



Stromspar-Tipps

⚠ spart besonders viel



Kochen

- Restwärme nutzen: bei langen Kochzeiten die Herdplatte ⚠ 5-10 Minuten früher ausschalten
- Kaffee in der Thermoskanne warmhalten, nicht auf der Warmhalte-Platte der Kaffeemaschine
- Kaffeemaschine und Wasserkocher regelmäßig entkalken
- Deckel auf den Kochtopf geben
- wenig Kochwasser verwenden (Gareinsatz hilft)
- der Wasserkocher braucht weniger Strom als die Herdplatte
- Mikrowelle nur bei kleinen Mengen und zum Aufwärmen verwenden

Backen

- Backrohr nur vorheizen, wenn es im Rezept steht
- Backen mit Umluft ist sparsamer als Ober-/Unterhitze, bei Umluft reichen 20-30°C weniger
- Selbstreinigung selten einsetzen
- Restwärme nutzen: bei Backzeiten über 40 Minuten das Backrohr 10 Minuten früher ausschalten

Geschirr spülen

- niedrige Waschtemperatur wählen ⚠
- Geschirrspüler nur vollgefüllt einschalten
- Geschirr vorher nur kalt, nicht unter laufendem Warmwasser, abspülen
- Energiesparprogramme nutzen

Kühlen & Gefrieren

- nicht zu kalt einstellen (Stufe 1 reicht meistens, 6° bei Kühlschrank, -18° bei Gefrierschrank) ⚠
- keine warmen Speisen in den Kühlschrank stellen
- Türdichtungen kontrollieren
- bei Einbaugeräten Lüftungsgitter (an der Rückseite) frei halten und ab und zu reinigen
- Kühl- und Gefriergeräte, wenn möglich, kühl aufstellen, nicht neben Herd oder Heizkörper



Stromspar-Tipps

⚠ spart besonders viel

Wäsche waschen

- Waschmaschine nur voll befüllt einschalten
- Wäsche nicht zu warm waschen. Normal verschmutzte Wäsche wird auch bei 30°C oder 40°C sauber. ⚠
- ohne Vorwäsche waschen, sie ist nur bei sehr schmutziger Wäsche nötig

Wäsche trocknen

- Wäsche, wenn möglich, nicht mit dem Trockner trocknen ⚠
- Wenn Sie einen Trockner verwenden, Wäsche vorher gut schleudern und Trockenstufe "bügeltrocken" wählen
- Wäsche am besten im Freien und nicht in der Wohnung (Schimmelgefahr) trocknen

Fernseher

- solange am Fernseher eine Lampe leuchtet, verbraucht er Strom
- Darum: Fernseher am Hauptschalter ausschalten oder ausstecken oder an der Steckerleiste ausschalten

Computer & Co

- Bildschirm bei längeren Pausen abschalten
- Bildschirmschoner ausschalten, er ist nicht notwendig
- Energiesparfunktion beim PC einschalten (unter Einstellungen/Systemsteuerung) ⚠
- Nach der Arbeit den Computer herunterfahren und am Hauptschalter ausschalten.
Wenn Ihr Computer keinen Hauptschalter hat, verwenden Sie eine Steckerleiste mit Schalter.

Beleuchtung

- LEDs kaufen. Sie brauchen weniger Strom und halten länger.
- Halogenbeleuchtung ganz abschalten bzw. Steckerleiste mit Schalter verwenden ⚠
- Licht abdrehen, wenn Sie es nicht brauchen

Kleingeräte

- Nur Geräte kaufen, die Sie wirklich brauchen
- Geräte immer ausschalten oder ausstecken, wenn Sie gerade nicht gebraucht werden



Geld sparen bei Warmwasser und Heizen

⚠ spart besonders viel

Warmwasser

- tropfende Wasserhähne abdichten
- warmes Wasser nicht unnötig rinnen lassen
- duschen statt baden
- Boiler regelmäßig entkalken
- beim Boiler nicht mehr als 60°C einstellen ⚠
- elektrische Warmwasserspeicher (5-10 l Boiler) nur mit Vorschaltgerät oder Zeitschaltuhr verwenden
- Wasserspar-Armaturen verwenden

Heizen

- kurz und kräftig lüften, Fenster im Winter nicht ständig kippen ⚠
- beim Lüften Heizkörper abdrehen
- Heizkörper nicht durch Vorhänge, Möbel oder Heizkörperverbau verdecken
- Heizkörper regelmäßig entlüften (vor allem, wenn es "gluckert")
- Tür- und Fensterfugen abdichten
- Raumtemperatur senken (z.B. auf 20 Grad, 1 Grad spart bis zu 6%) ⚠
- wo es möglich ist, Heizkörper-Thermostatventile einbauen
- Mit dem Thermostatventil stellt man die Raumtemperatur ein.
- bei längerer Abwesenheit und in der Nacht Raumtemperatur senken
- elektrische Zusatzheizungen wie Elektroradiatoren/Heizstrahler besser gar nicht nutzen
- Türen zu weniger geheizten Räumen (Abstellraum, Stiegenhaus, Schlafzimmer) schließen

Wenn es zu heiß wird

- Nur in der Nacht lüften
- Am Tag Fensterläden, Jalousien oder Rollläden schließen
- Raumklimagerät sehr sparsam benutzen. Es braucht Strom für rund 100 Euro im Jahr.



Standby-Verbrauch vermeiden

⚠ spart besonders viel

“Standby-Verbrauch“ ist unnötiger Stromverbrauch von Elektrogeräten, die nicht verwendet werden. Betroffen sind v.a. Fernseher, Computer, Radiogeräte, Ladegeräte für Handys und PCs, Espressomaschine, Spielkonsolen usw.

Man erkennt Standby-Verbrauch z.B. an

- leuchtenden Kontrolllampchen
- Zeitanzeigen
- einem warmen Netzteil

Geräte daher immer ganz ausschalten! ⚠

Was tun, wenn ein Gerät keinen Ein/Aus-Schalter hat?

- Gerät ausstecken oder
- Steckerleisten mit Schalter verwenden

Nach dem Laden das Ladegeräte ausstecken!



Steckerleisten und Co

Steckerleiste mit Schalter: Mit einem Knopfdruck können mehrere Geräte gleichzeitig ganz ausgeschaltet werden, z.B. für TV, Computer, HiFi-Anlagen

Zeitschaltuhr: z.B. für die Beleuchtung im Außenbereich, den Ventilator in Bad oder WC oder einen Internet-Router.

Vorschaltgeräte: für Geräte, die ständig in Betrieb sind (z.B. Untertisch-Heißwasserspeicher)



STROM-CHECK - Wie stromsparend ist mein Haushalt?

Informationen zum Stromverbrauch des letzten Jahres finden Sie in Ihrer jährlichen Stromrechnung (angegeben in kWh = Kilowattstunden). Mit der Tabelle unten können Sie abschätzen, ob Ihr Stromverbrauch niedrig, mittel oder hoch ist:

Stromverbrauch OHNE & MIT elektrischer Warmwasserbereitung (Angaben in kWh pro Jahr)

1 Personen-Haushalt

■ niedrig

■ mittel

■ hoch

OHNE elektr. Warmwasserbereitung

unter 1.250

1.250 bis 2.300

über 2.300

MIT elektr. Warmwasserbereitung

unter 1.750

1.750 bis 2.800

über 2.800

2 Personen-Haushalt

OHNE elektr. Warmwasserbereitung

unter 2.100

2.100 bis 4.000

über 4.000

MIT elektr. Warmwasserbereitung

unter 3.000

3.000 bis 4.800

über 4.800

3 Personen-Haushalt

OHNE elektr. Warmwasserbereitung

unter 2.700

2.700 bis 5.000

über 5.000

MIT elektr. Warmwasserbereitung

unter 4.000

4.000 bis 6.300

über 6.300

4 Personen-Haushalt

OHNE elektr. Warmwasserbereitung

unter 3.100

3.100 bis 5.800

über 5.800

MIT elektr. Warmwasserbereitung

unter 4.800

4.800 bis 7.500

über 7.500

Wenn Sie Ihren Stromzähler monatlich ablesen und notieren, können Sie den Jahresverbrauch abschätzen. So erkennen Sie früh einen höheren Verbrauch.

Prüfen Sie doch einmal nach,
wieviel Ihre Geräte genau verbrauchen.

Sie können sich beim OÖ Energiesparverband kostenlos ein Strom-Messgerät ausborgen.



Wenn Sie mehr wissen wollen: OÖ Energiesparverband

Für Ihre Fragen rund um Energie sparen im Haushalt, sei es bei Elektrogeräten, beim Warmwasser oder bei der Heizung, steht Ihnen der OÖ Energiesparverband sehr gerne zur Verfügung.

Der OÖ Energiesparverband, eine Einrichtung des Landes Oberösterreich, bietet Ihnen produktunabhängige Beratung rund ums Bauen, Wohnen und Sanieren. Kommen Sie mit Ihren Fragen einfach zu uns!

Produktunabhängige Beratung, die wirkt!
0800-205-206 - Ihr heißer Draht zum schnellen Rat!

fördern
beraten
informieren
vernetzen
Haushalte
Gemeinden
Unternehmen



Nähere Information

OÖ Energiesparverband, Landstraße 45
4020 Linz, Tel. 0732-7720-14380
Hotline: 0800-205-206, Fax: 0732-7720-14383
office@esv.or.at, www.energiesparverband.at

