

CHECKLISTE

Energiesparen

im Haushalt

Allgemeines

Energiebuchhaltung für Strom, Heizung und Mobilität

Wurde bereits im Verteiler ein Smartmeter installiert, kann man beim jeweiligen Energieanbieter online die Stromverbräuche nach Tag, Woche, Monat oder Jahr abfragen.

Durchschnittlicher Stromverbrauch lt. Energiesparverband OÖ (ohne Heizung):

Stromverbrauch (Werte in kWh/Jahr)

sparsam standard hoch

1-Personen-Haushalt

	unter	1250 -	
ohne elektr. Warmwasserbereitung	1250	2300	über 2300
mit elektr. Warmwasserbereitung	unter	1750 -	
	1750	2800	über 2800

4-Personen-Haushalt

	unter	3100 -	
ohne elektr. Warmwasserbereitung	3100	5800	über 5800
mit elektr. Warmwasserbereitung	unter	4800 -	
	4800	7500	über 7500

Quelle: Energiesparverband OÖ

Eigenverbrauch bei PV steigern

Besitzt man eine PV-Anlage, spart man am optimalsten Geld, indem man dann Strom verbraucht, wenn dieser produziert wird. Hilfreich ist hierbei die oben erwähnte Energiebuchhaltung.

Erzeugung von Wärme

Erzeugung von Wärme ist eine der energieintensivsten Anwendungen. Daher kann mit einer überlegten Nutzung von Warmwasser (z. Bsp. Duschen statt Baden) viel Energie gespart werden.

Sollte man ein Absenken der Warmwassertemperatur im Boiler andenken, unbedingt auf Hygienevorschriften achten => Bei einer Temperatur unter 60°C besteht die Gefahr der Legionellenbildung

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

- Ein Deckel auf dem Kochtopf kann bis zu 20% an Strom einsparen¹**

Ob man das Salz in das kalte oder kochende Wasser gibt, hat übrigens keine Auswirkung auf den Energieverbrauch.²
- Kochwasser der Zutatenmenge anpassen**
- Restwärme der Herdplatte bzw. des Backrohrs nutzen**
- bei Backzeiten über 40 Minuten das Backrohr 10 Minuten früher ausschalten**
- Wenn möglich Wasserkocher verwenden**
- Wasserkocher regelmäßig entkalken**
- Herdplatte nach Topfgröße auswählen spart bis zu 30% an Strom¹**
- Mit einem Schnellkochtopf können bis zu 30% an Strom eingespart werden¹**

Ein Öffnen des Backrohrs hat einen Energieverlust von bis zu 20% zur Folge.¹
- Selbstreinigung des Backrohrs sparsam einsetzen**
- Geschirrspüler nur vollgeräumt einschalten**
- Geschirr (sofern notwendig) nur mit kaltem Wasser vorreinigen**
- Wo möglich, kaltes statt warmes Wasser verwenden⁵**
- Standby-Modus der Geräte minimieren**

Der Stromverbrauch durch Standby macht im Schnitt 8% des Gesamtverbrauchs aus. Der Standby-Verbrauch kann abhängig vom Gerät mehrere Watt betragen. Betrachtet man dies über das Jahr, können hier durchaus Werte bis zu 100 kWh pro Gerät entstehen.

Zur Vermeidung des Energieverbrauchs durch Standby hilft das Ausstecken der Geräte oder eine Zeitschaltuhr bei der Steckdose.
- PCs ausschalten, wenn länger nicht benötigt**

Vor allem „Spiele-PCs“ benötigen bereits im Desktop Betrieb über 100W an Leistung. Durch Starten rechenintensiver Programme kann der Leistungsbedarf durchaus auf über 400 bis 500W anwachsen. Empfehlenswert ist, nicht benötigte Programme nicht im Hintergrund laufen lassen, sondern schließen.
- Verbrauchsmessungen einzelner Geräte durchführen**
- Effiziente Geräte für den jeweiligen Anwendungsfall verwenden (mit Tablet surfen, etc.)**
- Kosten-Nutzen-Rechnung: Austausch alter Geräte gegen effiziente Neugeräte**

Tipp:
Gewisse Fernseher oder Monitore (OLED-Technik) müssen sogar nach dem Ausschalten noch eine gewisse Zeit am Stromkreis hängen. Jedoch ist der Standby-Verbrauch eines OLED-Fernsehers im Vergleich zu einem LCD-Fernseher verschwindend gering.
- Stromfresser während Urlaubsreise aufspüren**

Großen Stromfressern kann man gut während einer Urlaubsreise auf die Schliche kommen. Einfach vor der Abreise den aktuellen Stromzählerstand notieren und direkt nach der Rückkehr wieder ablesen und notieren. Liegt der Verbrauch bei über einer kWh pro Tag, sollte man Dauerläufer wie Gefrierschrank und Kühlschrank oder Standby-Verbraucher überprüfen.⁶

- Tiefgekühltes langsam im Kühlschrank auftauen (schont Energie beim Kühlschrank und beugt der Vermehrung von Bakterien vor)**
- Keine warmen Speisen in den Kühl- oder Gefrierschrank geben**
- Eine Temperatur beim Kühlschrank von 6°C und beim Gefrierschrank von -18°C ist meist ausreichend**
- Geräte regelmäßig enteisen⁵**
- Türdichtungen kontrollieren**

Tipp:
Taschenlampe einschalten, in Kühlschrank geben => im verdunkelten Raum darf kein Licht durchscheinen.
=> sofern doch, Dichtung tauschen³
- Kühl- und Gefriergeräte an einem kühlen Ort platzieren**
- Kurzstrecken mit dem Rad fahren**

Fährt man Kurzstrecken mit dem Rad, kann man beispielsweise bei einer Radstrecke von 6 km (hin und retour, einmal in der Woche) im Jahr im Vergleich zu einer Autofahrt bis zu 60 Euro einsparen. Und gesund ist es auch noch!
- Beim Autofahren Geschwindigkeit reduzieren**

Bei Fahrten mit dem Auto kann mittels einer Reduktion der Geschwindigkeit von z.B. 130 km/h auf 120 km/h bis zu 10% an Sprit sparen. Bei 100 km/h statt 130 km/h kann man bis zu 25% an Sprit einsparen.
- Wäsche (sofern möglich) auf der Leine oder in einem gut belüfteten Raum trocken**

Je nach Effizienzklasse des Wäschetrockners kann durch Trocknen auf der Leine bis zu 1 Euro gespart werden.
- Richtige Waschtemperatur wählen**

Bis zu 75% des Stromverbrauchs pro Waschgang werden für die Erhitzung des Warmwassers benötigt.⁶
- Keine Vorwäsche (außer stark verschmutzte Wäsche)**
- Waschmaschine nur voll befüllt einschalten**

Zwar wird bei geringerer Befüllung Wasser und Strom gespart, dennoch wird bei einer Vollladung der Waschmaschine mehr Energie gespart.
- Beim Wäschetrockner gilt dasselbe: Vollbeladen Trocknen hat den höchsten Wirkungsgrad**
- Glühlampen, Halogenstrahler und Spots durch LED-Produkte zu ersetzen**

Eine LED-Lampe mit 4 Watt erzeugt die gleiche Lichtstärke wie eine 40 Watt Glühbirne.
- Zeitschaltuhren oder Bewegungsmelder auf den Anwendungsfall einstellen**
- Helle Wandfarben helfen die Lampenleistung zu reduzieren**
- Minimierung der Außenbeleuchtung**

Raumtemperatur senken

1°C weniger Temperatur bedeutet bis zu 6% an Einsparung an Energie und Kosten.

Stoßlüften statt Dauerlüften

Im Vergleich zu Dauerlüften kann Stoßlüften bis zu 50 Cent pro Tag und Fenster an Ersparnis bringen.

Energiespardichtungen (bei Fenster und Türen) ⁵

Windfang im Hauseingangsbereich aufhängen ⁵

Tür- und Fensterdichtungen überprüfen

Tipp:

Dichtheitsprüfung (mit Papier-Test):

Tür/Fenster öffnen und ein Blatt Papier zwischen Tür/Fenster und Rahmen legen. Tür/Fenster schließen => Lässt sich das Papier herausziehen, liegt Handlungsbedarf vor. Möglich Ursachen: poröse Dichtungen, verzogene/s Tür/Fenster oder falsch eingestellt.⁷

Mechanische Türschließer für Außentüren ⁵

Abdeckungen vor Heizkörper entfernen (Luft muss zirkulieren können) ⁵

Wo sinnvoll, Thermostatventilköpfe bei den Heizkörpern verwenden

Durch die Verwendung von Thermostatventilköpfen kann man bei einem Einfamilienhaus (200m²) bis zu 200 Euro im Jahr sparen, bei einer Wohnung von 70m² bis zu 80 Euro/Jahr (Stand Oktober 2022).

Wärmedämmung des Gebäudes sowie wärmeführender Leitung ⁵

Heizung entlüften

Das Entlüften von Heizkörper spart bei einer Wohnung bis zu 30 Euro im Jahr, bei einem Haus bis zu 60 Euro im Jahr.

Tipp:

Sollte beim Entlüften kein Druck im Heizkörper feststellbar sein, so kann ein zu niedriger Wasserdruck der Zentralheizung die Ursache sein. Bei einer Zentralheizung immer die Druckanzeige im grünen Bereich des Manometers einstellen.⁵

Standby-Verbrauch

Gerät:	Standby-Leistung [Watt]	Standby-Leistung / Jahr [kWh]
Fernseher (LCD)	14	112
Mini-Hifi-Anlage	11	88
PC, Monitor und Drucker	10	80
DVB-T Receiver	10	80
Handy-Ladegerät (alt)	5	40
Handy-Ladegerät (neu)	0,3	2,4
Waschmaschine	3	24
Mikrowelle	2,5	20

Quelle: co2online.de

QUELLENANGABEN:

Energiespartipps wurden vom Energiesparverband OÖ zur Verfügung gestellt. Es wurden die zitierten Quellen genutzt. Der Energiesparverband OÖ bietet weitere ausführliche Informationen zu diesem als auch zu anderen Themen an. Informieren Sie sich unter www.energiesparverband.at.



Weitere Quellen:

- 1: Quelle: <https://www.umweltberatung.at>; Zugriff am 22.11.2022
- 2: Quelle: <https://utopia.de/ratgeber/mythos-nudelwasser-ohne-salz-kocht-schneller/>; Zugriff am 22.11.2022
- 3: Quelle: www.selbst.de; Zugriff am 22.11.2022
- 4: Quelle: <https://www.klimaaktiv.at>; Zugriff am 29.11.2022
- 5: Energiegruppe Munderfing
- 6: <https://www.co2online.de>; Zugriff am 29.11.2022
- 7: <https://www.focus.de>; Zugriff am 29.11.2022
- 8: www.homeandsmart.de; Zugriff am 15.11.2022