

## Energie sparen - das Gebot der Stunde

Kennen Sie Ihren eigenen Stromverbrauch? In Zeiten steigender Strom- und Energiekosten sind Einsparungen im Haushalt nicht nur gut für Umwelt- und Klima, sie bringen auch Erleichterung bei der Energierechnung. Dabei gibt es einige Hebel, wo jede und jeder ansetzen kann. Denn große Investitionen im Haushalt sind oft nicht so einfach oder schnell umzusetzen.

### Energiebuchhaltung daheim

Starten Sie Ihr eigenes Stromtagebuch. So verschaffen Sie sich einen Überblick über den Verbrauch in Ihrem Haushalt, können „Stromfresser“ oder defekte Geräte identifizieren und gezielt Strom einsparen.

### Strommessgeräte verwenden

Mit einem Energiemessgerät können Sie die Kosten aller Geräte ermitteln, die an der Steckdose angeschlossen sind. Ausnahme sind fix angeschlossene Geräte wie z. B. eine Wärmepumpe oder ein elektrischer Boiler.

Die Bewertungsgröße für den Stromverbrauch ist eine Kilowattstunde (kWh). Zur Orientierung: Mit einer Kilowattstunde Strom kann ein Fernseher fünf bis sieben Stunden lang betrieben werden. Ein 4-Personen-Haushalt benötigt durchschnittlich 4.400 kWh pro Jahr.

Die im Handel angebotenen Messgeräte unterscheiden sich nur geringfügig, beachten Sie bei der Anschaffung die maximal messbare Leistung. Zur Messung wird das Gerät in eine normale Steckdose eingesteckt. Das Messgerät selbst hat eine Schuko-Steckdose, an welche das zu messende Gerät angeschlossen wird. Gemessen wird nur der Strom, der über das Messgerät fließt.

### Was muss ein Strommessgerät können?

Das Gerät misst die elektrische Leistung (Watt), den Energieverbrauch (kWh) und die Energiekosten von elektrischen Haushaltsgeräten in allen Betriebszuständen. Zum Ablesen der Werte wird das Strommessgerät einfach auf die Steckdose gesetzt und das zu messende Gerät (Verbraucher) an der Steckdose des Messgeräts angeschlossen.

### Strommessgeräte können folgende Werte erfassen:

- **Watt [W]:** Die momentan verbrauchte elektrische Leistung
- **Ampere [A]:** Die im Moment aufgenommene Stromstärke
- **Volt [V]:** Die Spannung des Stromnetzes
- **Energie [kWh]:** Die in einer bestimmten Zeiteinheit abgegebene Energiemenge
- **Kosten [€]:** Wenn die Kosten je kWh programmiert wurden, gibt das Gerät die Kosten während der Messdauer an.

Es gibt auch Messgeräte, die die Maximal- bzw. Minimalwerte (z.B. Watt) anzeigen.

### Die wichtigsten Kriterien für den Kauf eines Strommessgerätes sind:

- **Einfache Handhabung/**sehr einfache Bedienung
- **Großer Messbereich:** Ein großes Spektrum zwischen 0,1/0,2 Watt und 3.680 Watt ist wichtig, um auch die Messung von Stand-By zu erfassen.
- **Hohe Messgenauigkeit:**  $\pm 0,5$  Watt, beim Kauf unbedingt darauf achten!
- **Geringe Eigenleistungsaufnahme:** durchschnittlich 2 Watt (Intervall 24 h) Das Gerät verbraucht für die eigene Arbeitsleistung Strom und erhöht dadurch den Stromverbrauch des zu messenden Geräts.
- **Funktionsumfang:** Die Messung und Bereitstellung von Leistung (Watt), Energieverbrauch (kWh) und errechnete Energiekosten (Eingabe Stromtarif möglich) sowie die selbstständige Durchführung der Verbrauchsmessung und Speicherung des Zeitpunktes. Dazu die dauerhafte Speicherung der zuletzt gemessenen Werte für mind. 2 Wochen nach der Trennung vom Netz.
- **Großes Display** sowie eine **Displaybeleuchtung:** Diese ist insofern nützlich, als sie auch an dunkle Stellen - wie hinter einem Gerät oder in einer Ecke - das Ablesen ermöglicht.

- **CE-Kennzeichnung:** Durch diese Kennzeichnung müssen die europäischen Richtlinien erfüllt sein.

Beim Anschaffungspreis zwischen ca. 10 Euro und 60 Euro oder mehr ist die Preisspanne abhängig vom Funktionsumfang des Gerätes. Fragen Sie sich daher, wie viele Geräte Sie brauchen. Wollen Sie nur jeweils einzelne Geräte messen, um Stromfresser ausfindig zu machen oder möchten Sie den Verbrauch mehrerer Geräte im Dauergebrauch parallel messen.

Für das einmalige Erfassen des Stromverbrauchs im Haushalt gibt es auch die Möglichkeit sich ein Strommessgerät auszuleihen.

### Weitere nützliche Kriterien:

- **Konnektivität:** Einbindung ins WLAN ermöglicht Ablesen der Verbrauchsdaten über PC oder Smartphone. Es gibt auch Geräte mit Steuerung über eine App.
- **Mehrere Anschlüsse** sind nützlich: klassischer Steckdosen-Anschluss und zusätzlich USB, Funk, Bluetooth (Datenübertragung auf Smartphone oder PC)
- **Kindersicherung:** nicht, weil das Gerät selbst gefährlich ist, sondern damit die Daten von Kindern nicht unabsichtlich verstellt werden können und damit Langzeitmessungen beeinflussen.
- **Zusätzliche Stromversorgung:** über Steckdose; Batterie oder Akku sind zur Speicherung der Messwerte und Messeinstellungen am Gerät notwendig. Ein integrierter Akku dient zur Sicherung der aufgezeichneten Verbrauchsdaten gegen Stromausfall.
- **Smarte Geräte:** mit Statistik - und Kostenfunktionen, weiteren Berechnungen, Speicherungen, Verbrauchsprognose für die Zukunft

## Stiller Stromfresser: Stand-By Energie

Viele Geräte benötigen im scheinbar ausgeschalteten Zustand Strom. Der maximale Verbrauch moderner Geräte sollte im Stand-By Modus nur 0,5 Watt betragen. Das wird durch die EU Ökodesign Richtlinie geregelt. Im Haushalt kommt es auf die Summe an. Bei vielen kleinen Geräten im Stand-By Betrieb steigt der Energieverbrauch und damit auch die Kosten.

### So vermeiden Sie Stand-By Verbrauch:

- Geräte bei Nicht-Verwendung vom Stromnetz trennen.
- Ausschaltbare Steckerleisten oder Master-Slave Steckerleisten verwenden, dadurch können die Geräte besonders komfortabel vom Netz getrennt werden.
- Kaufen Sie nur die energieeffizientesten Geräte. Manche Geräte können Ihre gespeicherten Daten verlieren, wenn sie vom Stromnetz getrennt werden. Achten Sie beim Kauf darauf.

## Worauf kann ich sonst noch achten, um Energie zu sparen?

Energiespartipps haben derzeit Hochsaison. Tipps wie Licht ausschalten, Kochen mit Deckel, Waschmaschine voll beladen und viele mehr brauchen wir eigentlich nicht mehr erwähnen. Interessant ist aber vielleicht, was wir noch im Haushalt bzw. Homeoffice und der Küche gefunden haben:

### Dämpfen statt Kochen:

Beim Kochen von Eiern, Kartoffeln oder Gemüse reichen ein bis zwei Zentimeter Wasser. Je mehr Flüssigkeit Sie zum Kochen verwenden, desto mehr Energie brauchen Sie zum Erwärmen. Beim schonenden Garen mit Dampf bleiben wertvolle Vitamine und Aromen im Gemüse erhalten und das bedeutet - neben dem gesundheitlichen Mehrwert - auch mehr Geschmack.

### Schnellkochtopf verwenden:

Für Speisen mit langer Garzeit oder größere Mengen (etwa ab zwei Kilogramm) lohnt sich ein Dampfdruckkochtopf (Schnellkochtopf). Damit können Sie rund 50 Prozent Zeit und einiges an Energie einsparen.

### Sparsames Backen:

Umluft satt Ober- und Unterhitze spart je nach Gerät gut ein Drittel des Stroms ein. Bei jedem Öffnen des Backrohrs verlieren Sie viel Energie, deshalb nur aufmachen, wenn es unbedingt notwendig ist.

### **Restwärme nutzen:**

Rechnen Sie einfach zur Garzeit etwas mehr Zeit dazu. Es ist auch nicht immer nötig das Backrohr vorzuheizen. Die Restwärme können Sie übrigens auch bei Herdplatten zum Nachgaren oder Warmhalten optimal nutzen.

### **Dunstabzug regelmäßig reinigen:**

Ist der Filter verschmutzt und verlegt, so mindert das die Leistung und Sie brauchen mehr Energie. Mit wiederverwendbaren Filtern (z.B. aus Metall) schonen Sie Ressourcen und diese Filter können Sie sogar selbst in der Spülmaschine reinigen.

### **Kleinere Geräte nutzen:**

Häufig sind kleinere Geräte wie Wasserkocher, Eierkocher oder Mikrowelle effizienter als die Nutzung des Herds. Mit dem Wasserkocher das Wasser zum Kochen bringen, bevor man es auf den Herd stellt – Achtung: Wasserkocher regelmäßig entkalken, damit er nicht zu viel Strom verbraucht.

### **Energiesparend fernsehen:**

Nicht nur das Vermeiden des Stand-by-Betriebs, sondern auch eine Reduktion der Helligkeit helfen Strom zu sparen. Sehen Sie dazu in die Einstellungen Ihres Geräts. Hat Ihr Fernseher eine automatische Helligkeitsanpassung dann aktivieren Sie diese.

### **Bildschirmschoner vermeiden:**

Bildschirmschoner sind Stromfresser, weil sie Grafikkarte und Prozessor beschäftigen. Versetzen Sie PC und Laptop in den Ruhezustand, wenn längere Arbeitspausen anfallen. Bei kurzen Kaffeepausen ist der „Sleep-Modus“ am energieeffizientesten. Sehen Sie dazu bei den Einstellungen nach.

### **Ladegeräte ausstecken:**

Ladegeräte verbrauchen so unnötig Strom und können auch zur Gefahrenquelle werden. Hat das Gerät einen Defekt kann es zu Überhitzung/Brandgefahr kommen oder es geht durch Überladung kaputt.

## **Wussten Sie, dass ...**

... sich Marmeladen auch ohne Erhitzen herstellen lassen? Eine roh gerührte Marmelade besteht aus einem Teil Frucht und einem Teil Zucker. Zerkleinerte Früchte mit der Hälfte des Gelierzuckers mischen, kühl und zugedeckt stehen lassen, bis sie Saft lassen. Anschließend den restlichen Zucker und etwas Zitronensaft dazugeben. Ca. 15-20 Minuten mit dem Mixer oder der Küchenmaschine rühren, bis die Marmelade eine dick-cremige Konsistenz hat.

Roh gerührte Marmeladen enthalten noch alle wertvollen Inhaltsstoffe des Obstes. Statt Gelierzucker können Sie auch Honig, Haushaltszucker, Birnen- oder Apfeldicksaft verwenden. Als Geliermittel Agar-Agar oder Pektine nehmen. Die Haltbarkeit beträgt zwischen 2 Wochen und 3 Monaten, je nach verwendetem Zucker und Zuckergehalt.

## **Links:**

wir-leben-nachhaltig.at: [Strom sparen](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Neues EU-Energielabel ab 2021](#)

blog.wir-leben-nachhaltig.at: [Strom sparen – wie fang ich an?](#)

[Energie NÖ](#)

Energie NÖ: [Top 10 Stromspartipps](#)



EU: [Ökodesign für nachhaltige Produkte](#)  
[www.topprodukte.at](http://www.topprodukte.at)  
wir-leben-nachhaltig.at: [Marmeladen](#)

[Zurück zur Übersicht](#)