

Unter Strom

Welche Geräte fressen
zu Hause am meisten Energie?
Und was kann man dagegen tun?
Tipps, um Geld zu sparen

SZ 20./21.11.2021 Seite 49

VON LARA VOELTER

Der Strompreis steigt und steigt: Seit der Jahrtausendwende haben sich die Preise hierzulande mehr als verdoppelt. Laut dem Bundesverband für Energie- und Wasserwirtschaft (BDEW) kostet eine Kilowattstunde für private Haushalte aktuell durchschnittlich beinahe 32 Cent (bei einem Verbrauch von 3500 Kilowattstunden im Jahr) – mehr als je zuvor. Vor allem hohe Steuern und Abgaben sind für mehr als die Hälfte des Strompreises verantwortlich. Hinzu kommen Kosten für die Netznutzung, die Stromerzeugung und den Transport und Vertrieb. Aber man kann etwas dagegen tun.

Norbert Endres, Energieberater bei der Verbraucherzentrale Bayern, macht immer wieder die Erfahrung, dass seine Kunden durch einen bewussteren Umgang mit dem Thema teilweise Hunderte Euro im Jahr sparen können. Für welche Haushaltsgröße welcher durchschnittliche Stromverbrauch im Rahmen ist, lässt sich beispielsweise auf der Webseite www.stromspiegel.de nachlesen.

Doch welche Geräte fressen denn jetzt am meisten Energie? Auch wenn sich das nicht für alle Haushalte verallgemeinern lässt, kann die nachfolgende Liste zumindest Orientierung bieten. Die auf ein Jahr bezogenen durchschnittlichen Verbrauchswerte, die der Stromanbieter Eon ermittelt hat, gelten als Richtwerte für einen Dreipersonenhaushalt. Je nach Alter und Art des Geräts, der Nutzungsgewohnheiten und der Größe des Haushalts können die Zahlen aber natürlich auch variieren.

Platz 1: Alte Heizungspumpe

Der größte Energiefresser bleibt häufig unbemerkt: die alte Heizungspumpe. Sie transportiert heißes Wasser in die Heizung, wofür Strom nötig ist. Ist sie veraltet oder falsch eingestellt, können das bis zu 700 Kilowattstunden im Jahr sein. Laut Eon verbrauchen neue Heizungspumpen, sogenannte Hocheffizienzpumpen, bis zu 80 Prozent weniger Strom: Sie regulieren ihre Leistung je nach Bedarf und schalten sich im Sommer ganz ab. Nach ungefähr vier Jahren hat man die Investitionskosten für eine neue Pumpe der (effizientesten) Energieklasse A durch die geringeren Stromkosten ausgeglichen. Übrigens fördert der Staat einen fachgerechten Pumpenaustausch als Einzelmaßnahme.

Platz 2: Computer und Zubehör

Nicht unterschätzt werden sollte der Bereitschaftsstromverbrauch von Multimedia-Geräten wie beispielsweise Routern, PCs, Notebooks oder Druckern und weiterem Zubehör. In den meisten Haushalten sind diese Geräte im sogenannten Standby-Zustand durchgängig eingeschaltet und verbrauchen dabei bis zu 500 Kilowattstunden. Wenigstens vor dem Einschlafen empfiehlt es sich also, sie auszuschalten. Wer immer wieder den Arbeitsplatz verlässt, sollte am PC passende Energiespar-einstellungen auch für den Monitor aktivieren. Und vielleicht reicht bei dem ein oder anderen anstelle eines PCs ja auch ein Notebook – das verbraucht nämlich nur ein Drittel der Energie. Um das Abschalten aller Multimedia-Geräte nicht zu vergessen, eignen sich Steckdosenleisten mit einem zusätzlichen Fußschalter. Wer alle Haushaltsgeräte und Unterhaltungselektronik nach jeder Nutzung komplett vom Stromnetz trennt, kann laut dem Verbraucherportal Verifox in einem Dreipersonenhaushalt bis zu 150 Euro im Jahr sparen.

Platz 3: Herd

Wer häufig mit einem Elektroherd kocht, verbraucht im Jahr etwa 445 Kilowattstunden. Um den Stromverbrauch zu reduzieren, ist es wichtig, dass die Töpfe möglichst genau auf die Herdplatte passen. Klingt trivial, macht aber einen großen Unterschied. Außerdem lässt sich Energie sparen, indem man einen Wasserkocher verwendet. Auch der Einsatz eines Deckels und eines Schnellkochtopfs kann viel Energie sparen; den Herd früher auszuschalten und die Restwärme des Kochfeldes zu nutzen, ebenfalls. Wer mit einem Induktionsherd kocht, verbraucht nochmals deutlich weniger Strom als mit einem Elektroherd.

Platz 4: Gefrierschrank

Gefrierschränke laufen Tag und Nacht und sind mit einem Verbrauch von etwa 415 Kilowattstunden relativ weit vorne bei den Stromfressern dabei, auch wenn inzwischen recht energiesparende Modelle auf dem Markt sind. Wer sich einen neuen Gefrierschrank anschafft, sollte im besten Fall gleich zu einem Gerät der höchsten Energieeffizienzklasse A greifen. Denn der Unterschied im Verbrauch zu einem weniger effizienten Modell einer niedrigeren Klasse kann mehr als 50 Prozent ausmachen. Wegen der niedrigeren Betriebskosten lohnt sich die höhere Anschaffungskosten häufig schon nach kurzer Zeit.

Platz 5: Kühlschrank

Auch Kühlschränke benötigen dauerhaft Strom. Dementsprechend hoch ist auch ihr Verbrauch: etwa 330 Kilowattstunden pro Jahr. Um den Stromverbrauch zu reduzieren, sollte man darauf achten, die Tür immer nur so kurz wie möglich zu öffnen. Warme Luft, die beim Öffnen in den Kühlschrank gelangt, muss wieder gekühlt werden. Bereits beim Kauf sollte man also darauf achten, kein zu großes Exemplar auszuwählen. Laut Norbert Endres reicht für Single- und Zwei-Personen-Haushalte in der Regel ein Kühlschrank, der 100 bis 150 Liter fasst. Leben mehr Personen im Haushalt, könne man mit 50 Litern pro Person rechnen. Es lohnt sich also auf jeden Fall, vor dem Kauf noch mal genau zu überlegen, ob man wirklich einen riesigen Kühlschrank braucht. Nach Angaben der Verbraucherzentrale erhöhen 100 Liter mehr Volumen den Verbrauch um 20 Prozent. Außerdem wichtig: „Bei Kühlgefriergeräten sind die Unterschiede zwischen modernen, sparsamen Geräten und älteren Modellen so hoch, dass man definitiv nennenswerte Energie durch einen Neukauf spart“, sagt Endres.

Platz 6: Beleuchtung

Mit einem Verbrauch von ebenfalls 330 Kilowattstunden frisst auch das elektrische Licht ordentlich Strom. Hier kann besonders unkompliziert Energie einspart werden, indem man herkömmliche Glühbirnen oder Halogenlampen einfach durch Energiesparlampen ersetzt. Dadurch lassen sich etwa drei Viertel der vorigen Stromkosten für die Beleuchtung einsparen. Noch moderner und effizienter sind LED-Lampen. „Es macht Sinn, sich zu überlegen, welche Lampen und Leuchten länger als eine Stunde täglich in Betrieb sind. Genau dort ist das Einsparpotenzial bei der Beleuchtung zu finden“, erklärt Energieberater Endres.

Platz 7: Wäschetrockner

So nützlich Wäschetrockner auch sind, ihr Verbrauch von jährlich 325 Kilowattstunden ist nicht gerade niedrig. Um Strom zu sparen und die Trocknung zu beschleunigen, empfiehlt sich, eine erhöhte Schleuderdrehzahl der Waschmaschine ab 1200 Umdrehungen pro Minute einzustellen, bei häufiger Nutzung anstelle eines Kondens-trockners einen Wärmepumpentrockner zu kaufen – oder einfach direkt auf den guten alten Wäscheständer zurückzugreifen.

Platz 8: Geschirrspülmaschine

Auch wenn die Verwendung einer Geschirrspülmaschine immer noch günstiger ist, als von Hand abzuwaschen, verbraucht sie immerhin 245 Kilowattstunden im Jahr. Um möglichst viel Energie zu sparen, gilt: Die Maschine sollte immer voll beladen werden und das Geschirr nicht vorgespült – denn auch das kostet Zeit und Energie. Haushalte, die das Wasser nicht elektrisch erwärmen, sondern effizientere Methoden wie etwa Fernwärme, eine Pellets-, Gas-, Öl-Zentralheizung oder eine Solaranlage nutzen, können laut Endres einen weiteren Spartipp anwenden: Die meisten Geschirrspüler sind vom Hersteller für den Betrieb von warmem Wasser freigegeben. Üblicherweise ist die Geschirrspülmaschine aber mit dem Kaltwasseranschluss unter dem Spülbecken verbunden. Schließt man sie hingegen an die zentrale Warmwasserversorgung an, muss das Wasser im Gerät entsprechend weniger durch Strom erhitzt werden. So lassen sich Energiekosten und idealerweise bis zu 50 Prozent der Stromkosten für den Geschirrspüler einsparen. Gleiches gilt auch für moderne Waschmaschinen mit bereits integriertem Kalt- und Warmwasseranschluss.

Platz 9: Waschmaschine

Je größer der Haushalt ist, desto mehr Wäsche fällt an. Ungefähr 220 Kilowattstunden Strom verbraucht die Waschmaschine eines Dreipersonenhaushalts jährlich. Vollbeladen arbeitet sie besonders effizient und schonend. Für Singles und Paare eignen sich deshalb kleine Fünf- bis Sieben-Kilo-Geräte. Moderne Waschmittel sind inzwischen so gut, dass es in der Regel ausreicht, die Wäsche bei 30 Grad zu waschen, und somit viel Energie zu sparen. Um die Waschmaschine von unangenehmen Gerüchen und Fettablagerungen zu befreien, sollte man sie einmal im Monat bei 60 Grad laufen lassen.

Platz 10: Fernseher und Receiver

Der Stromverbrauch eines Fernsehers hängt von verschiedenen Faktoren ab. Generell gilt aber: Je größer der Bildschirm ist, desto mehr Strom verbraucht der Fernseher auch. Im Durchschnitt sind das etwa 190 Kilowattstunden pro Jahr. Bei neuen Fernsehgeräten wurde der Stromverbrauch für den Standby-Modus in den vergangenen Jahren stark reduziert und fällt bei einem aktiviertem Eco-Modus kaum mehr ins Gewicht. Allerdings kann das etwa bei Receivern ganz anders aussehen: Je nach Modell kostet der Standby-Strom allein hierfür jährlich teilweise um die 50 Euro.