

# Stromspar-Tipps für Ihren Haushalt

*Praktische Übersicht zum Ausdrucken – für Küche, Flur oder Homeoffice*

QUELLE: BAM-MAGAZIN.AT – alle 81 Stromspar Tipps auf [bam-magazin.at/strom-sparen/](http://bam-magazin.at/strom-sparen/)

## **Tipp 1: Stromtarif mindestens einmal pro Jahr vergleichen**

Nutzen Sie einen seriösen Tarifrechner und prüfen Sie einmal jährlich, ob Ihr aktueller Stromtarif noch passt. Schon ein Anbieterwechsel kann je nach Verbrauch oft deutlich über 100 Euro pro Jahr sparen. Notieren Sie sich am besten ein fixes Datum im Kalender (z. B. zur Jahresabrechnung), um den Vergleich zur Routine zu machen.

## **Tipp 2: Alle Lampen konsequent auf LED umstellen**

Ersetzen Sie Schritt für Schritt jede Glüh- oder Halogenlampe durch eine passende LED-Lampe. LEDs brauchen bis zu 80 % weniger Strom und halten deutlich länger. Beginnen Sie bei Räumen, in denen das Licht besonders häufig brennt – etwa Küche, Wohnzimmer oder Gang.

## **Tipp 3: Kühlgeräte optimal einstellen und regelmäßig kontrollieren**

Stellen Sie den Kühlschrank auf etwa 5–7 °C und den Gefrierschrank auf rund –18 °C ein – kälter ist meist unnötig teuer. Achten Sie auf freie Lüftungsgitter und gut schließende Dichtungen, damit die Geräte effizient arbeiten. Sehr alte Geräte sollten Sie prüfen, ob sich ein Austausch gegen ein modernes, sparsames Modell lohnt.

## **Tipp 4: Waschen bei 30–40 °C und volle Trommeln nutzen**

Waschen Sie Alltagswäsche überwiegend bei 30–40 °C und nutzen Sie Eco-Programme. Beladen Sie die Maschine gut, aber nicht übervoll – halbleere Trommeln verschwenden Energie und Wasser. Den Trockner nutzen Sie am besten nur, wenn es unbedingt nötig ist; die Leine spart Strom und schont die Wäsche.

## **Tipp 5: Warmwasser im Bad bewusst verwenden**

Duschen Sie lieber kurz statt zu baden und drehen Sie das Wasser beim Einseifen ab. Stellen Sie elektrische Boiler so ein, dass sie hygienisch, aber nicht unnötig heiß laufen, und nutzen Sie bei Bedarf Zeitschaltuhren. Ein Sparduschkopf reduziert den Warmwasserverbrauch deutlich, ohne den Komfort spürbar zu beeinträchtigen.

## **Tipp 6: Standby-Verbrauch mit Steckerleisten ausschalten**

Schließen Sie Fernseher, Konsolen, Hi-Fi-Anlagen und Ladegeräte an schaltbare Steckdosenleisten an. Mit einem Knopfdruck trennen Sie mehrere Geräte vollständig vom Netz und vermeiden

unnötigen Standby-Verbrauch. Gewöhnen Sie sich an, diese Leisten abends oder beim Verlassen der Wohnung konsequent auszuschalten.

### **Tipp 7: Effizient kochen: Deckel, Wasserkocher & Restwärme nutzen**

Kochen Sie möglichst immer mit Deckel und verwenden Sie Töpfe, die zur Herdplattengröße passen. Erhitzen Sie Wasser im Wasserkocher und schalten Sie Herdplatten oder Backrohr ein paar Minuten vor Garende aus, um Restwärme zu nutzen. Für kleine Portionen lohnt sich oft die Mikrowelle oder ein Miniofen statt des großen Backrohrs.

### **Tipp 8: Unterhaltung & IT im Energiesparmodus betreiben**

Aktivieren Sie an Fernseher, PC, Laptop und Monitor die Energiesparmodi und verkürzen Sie die Zeit bis zum Standby. Reduzieren Sie die Bildschirmhelligkeit auf ein angenehmes Maß – das spart Strom und schont die Augen. Schalten Sie Geräte komplett aus, wenn Sie längere Zeit nicht im Raum sind, statt sie als Hintergrund laufen zu lassen.

### **Tipp 9: Elektrische Heiz- und Kühlgeräte nur gezielt einsetzen**

Nutzen Sie Heizlüfter, Radiatoren oder Klimageräte nur punktuell und zeitlich begrenzt, nicht als Dauerlösung. Schon ein Grad weniger Raumtemperatur spart spürbar Energie – ein Pullover ist oft günstiger als ein weiteres Heizgerät. Stoßlüften Sie kurz und kräftig, statt Fenster dauerhaft zu kippen, und schalten Sie Geräte in dieser Zeit ab.

### **Tipp 10: Stromfresser im Haushalt identifizieren und ersetzen**

Messen Sie mit einem Energiekostenmessgerät den Verbrauch einzelner Geräte, zum Beispiel alter Kühlschränke, Pumpen oder Unterhaltungselektronik. Geräte mit dauerhaft hohem Verbrauch sind oft langfristig teurer als ein moderner Ersatz. Erstellen Sie eine kleine Prioritätenliste und tauschen Sie die größten Stromfresser nach und nach aus.