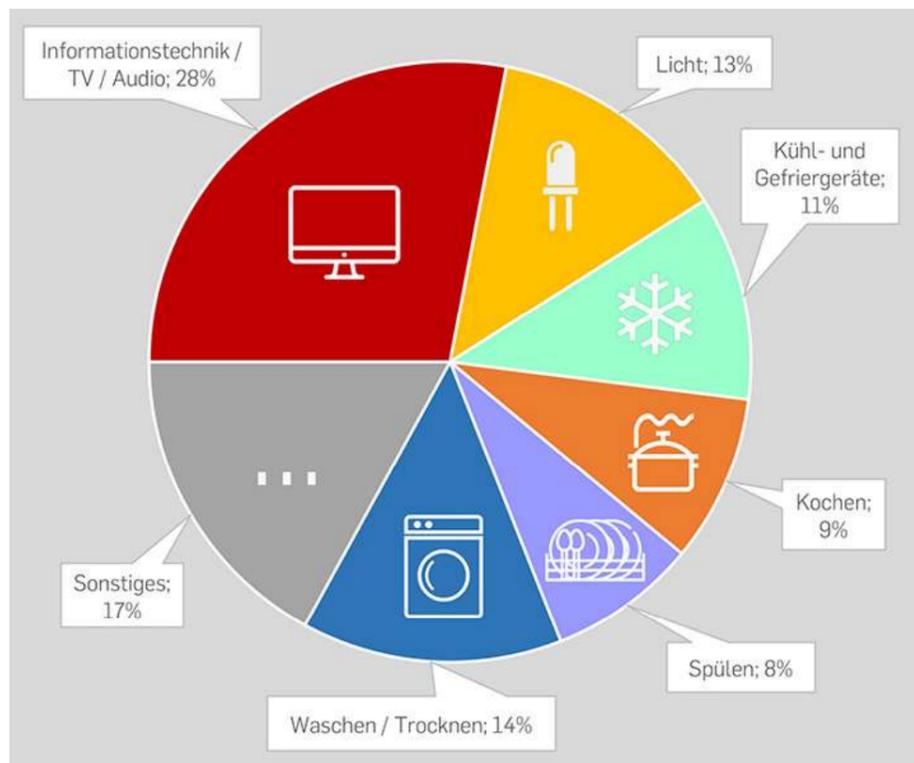




# TIPPS zum Energiesparen: Haushalt / Home Office



## Im Bild: Durchschnittlicher Stromverbrauch von Privathaushalten ohne Heizung und Warmwasser

Im Durchschnitt macht **Strom** nur 16 Prozent der gesamten in Haushalten eingesetzten Energie aus: 70 Prozent der Energie werden für **Raumwärme** verwendet, 14 Prozent für **Warmwasser**. Wenn Wohngebäude optimal gedämmt sind und über effiziente Heizanlagen verfügen, ist der Stromanteil an den Energiekosten weit höher – da rechnen sich Sparmaßnahmen umso mehr.

Größere Verbraucher finden sich in der **Küche**: Kühlschränke und Tiefkühltruhen sind in Dauerbetrieb, Kochplatten und Backöfen rufen auf einmal viel Leistung ab.

Der Anteil von **Computern und Unterhaltungselektronik** am Gesamt-Stromverbrauch steigt kontinuierlich – im Schnitt sind es heute rund 28 Prozent. Die Geräte werden zwar immer energieeffizienter, aber nicht unbedingt sparsamer: Fernseher zum Beispiel legen an Leistung und Größe zu.

Grafik: EIW • Daten: BDEW

## Home Office

2020 stieg der Stromverbrauch von Österreichs Haushalten im Zuge der Corona-Krise im Durchschnitt um 5 Prozent. Der Mehrbedarf an Heizenergie durch Home Office wird auf rund 4 Prozent geschätzt.

## Bürogeräte

**Computer:** Ein Notebook verbraucht bis zu 70 Prozent weniger Strom als ein Desktop-Gerät und bietet in Kombination mit einer externen Tastatur und einem Monitor einen vollwertigen Arbeitsplatz. Bildschirme mit LED-Technologie benötigen nur die Hälfte an Energie im Vergleich zu Plasma-Geräten.

**Drucker:** Laserdrucker haben eine Leistung zwischen 100 und 460 Watt. Tintenstrahldrucker kommen auf maximal 20 Watt, und sie sind im Standby weit sparsamer.

**Abschalten!** Der **Energiesparmodus** senkt bei Geräten den Stromverbrauch, aber weiterhin wird im Hintergrund Leistung abgerufen. Würde ein Desktop samt Monitor und Drucker außerhalb der Arbeitszeit durchgehend im Standby bleiben, ergäbe sich übers Jahr ein Mehrverbrauch von 68 kWh.

Eine preisgünstige Erinnerungshilfe zum Abschalten an Feierabend sind **Steckdosenleisten** mit Kontrolllicht: Solange es brennt, summieren sich versteckte Standby-Verbräuche.

## Licht

Nicht benötigte **Lichter abschalten** zahlt sich aus: Es ist ein Mythos, dass irgendwelche Leuchten beim Einschalten mehr verbrauchen würden als in zehn Minuten Betrieb.

**LED** sind langlebig und verbrauchen bei gleicher Lichtstärke ein Achtel im Vergleich zur klassischen Glühbirne, die Hälfte im Vergleich zu Energiesparlampen. Sie kosten mehr, aber amortisieren sich schnell.

## Kühlen

**Effiziente Kühlmöbel** bringen große Ersparnisse: Ein Gerät mit dem (neuen) Energielabel A (früher: A+++) verbraucht bis zu 50 Prozent weniger Strom als eines mit Label C (früher: A+).

**Kälte nicht entweichen lassen** – daher auf intakte Dichtungen achten und die Tür so kurz wie möglich offen halten.

**Weg von Wärmequellen!** Kühlmöbel sollen Distanz halten zu Öfen, Heizkörpern, Fußbodenheizungen und direkter Sonneneinstrahlung.

## Kochen

**Herd und Backofen** gehören zu den leistungsstarken Stromverbrauchern im Haushalt: Vier voll aufgedrehte Herdplatten verbrauchen 7,5 kWh.

**Dicht halten!** Mit einem Deckel auf dem Kochtopf können bis zu 50 Prozent Energie eingespart werden. Und wenn das Backrohr während einer Stunde dreimal geöffnet wird, steigt der Stromverbrauch um 10 Prozent.

**Keine Energie verschwenden!** Im Wasserkocher nicht mehr Wasser zum Sieden bringen, als benötigt wird. Wenn die Restwärme der Herdplatte und die Nachhitze des Backrohrs zum Aufwärmen genutzt werden, spart das bis zu 20 Prozent Energie.

## Heizung

Raumwärme ist in den meisten Haushalten der mit Abstand größte Energieverbraucher. Ein Umbau oder die Adaption des Heizsystems ist ein wirksamer Hebel zum Energiesparen, aber auch kleine Maßnahmen im Alltag bringen viel: **Ein Grad weniger Raumtemperatur** – das ist erfahrungsgemäß das Zurückdrehen des Heizkörper-Thermostats um eine halbe Stufe – **senkt die Heizkosten um 6 Prozent**.



Arbeitsgemeinschaft Nachhaltigkeitsagenda  
für Getränkeverpackungen  
Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Wien  
up@wko.at • [www.nachhaltigkeitsagenda.at](http://www.nachhaltigkeitsagenda.at)



Redaktion: Energieinstitut der Wirtschaft GmbH  
office@energieinstitut.net • [www.energieinstitut.net](http://www.energieinstitut.net)

Mehr Details/Hintergründe/Links ▶

[www.nachhaltigkeitsagenda.at](http://www.nachhaltigkeitsagenda.at)

▶ [Infopoint Nachhaltigkeitsagenda](#)

▶ [Home Office / Haushalt](#)

