

Strom sparen – so einfach geht's

Eine 4-köpfige Familie
kann mit diesen Tipps
30 % Strom pro Jahr
sparen = bis zu 1.000
Kilowattstunden.



KÜCHE

>> KÜHLEN UND GEFRIEREN



Tür nur kurz öffnen

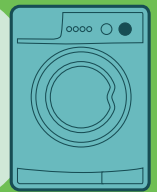


Kühlschrank an
kühlem Ort spart
5 % Strom.

Was kann

1 Kilowattstunde?

1 x 40°
Wäsche



15
T-Shirts



100
Stunden



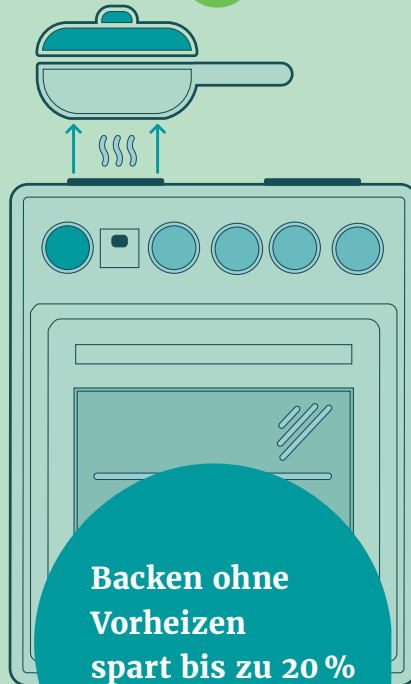
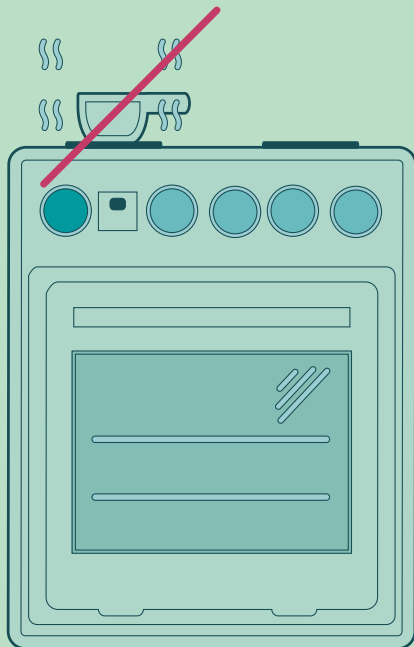
1 Mittag-
essen



130
Scheiben
Toast



>> KOCHEN UND BACKEN



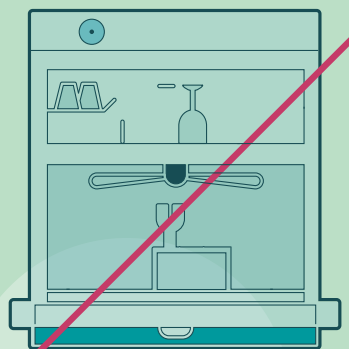
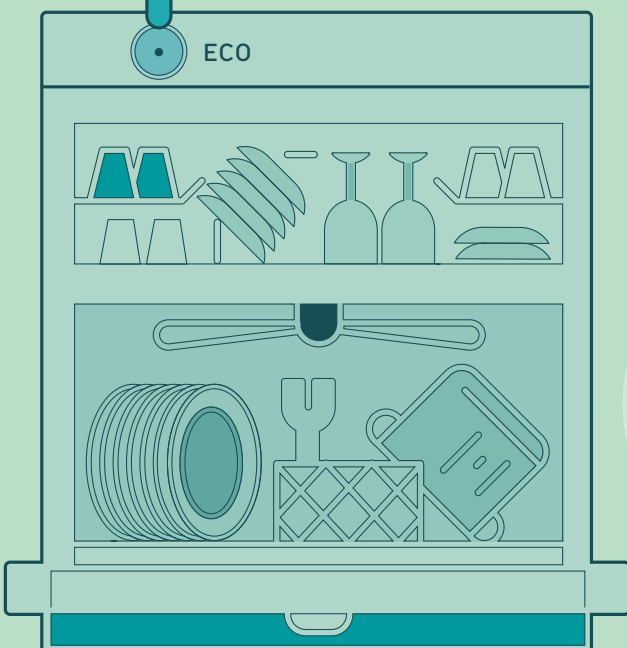
Backen ohne Vorheizen spart bis zu 20 % Energie.



Wann ist der Wasserkocher sparsamer?

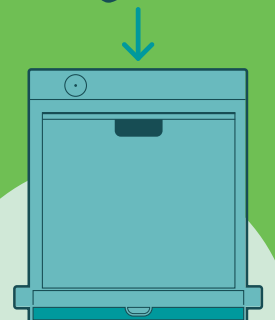


>> GESCHIRR SPÜLEN / GESCHIRRSPÜLER



Nur einschalten, wenn Geschirrspüler voll ist.

Warum Geschirrspüler?



Spart 75 % Wasser und 25 % Energie

BADEZIMMER

>> WÄSCHE WASCHEN / WASCHMASCHINE



Trommel
gut anfüllen

Mit modernen Geräten
reichen schon 30-40°
für saubere Wäsche –
das spart viel Energie.



Warum Energiespar- Programm?



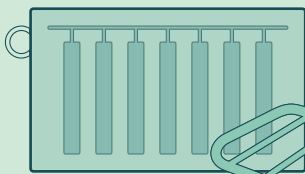
Spart viel Energie
und Wasser,
auch wenn es
länger dauert.



>> WÄSCHE TROCKNEN / WÄSCHELEINE



Wäsche in beheizten
Räumen aufhängen

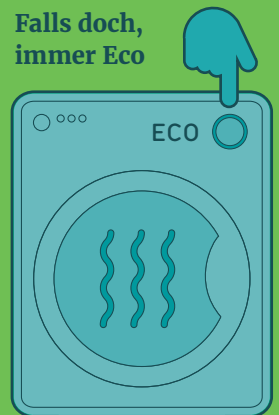


Wäsche auf Heizung
trocknen → höhere Kosten

Warum Wäschetrockner vermeiden?

Verbraucht sehr
viel Strom –
bei einer Familie
ca. 200 Kilowatt-
stunden pro Jahr.

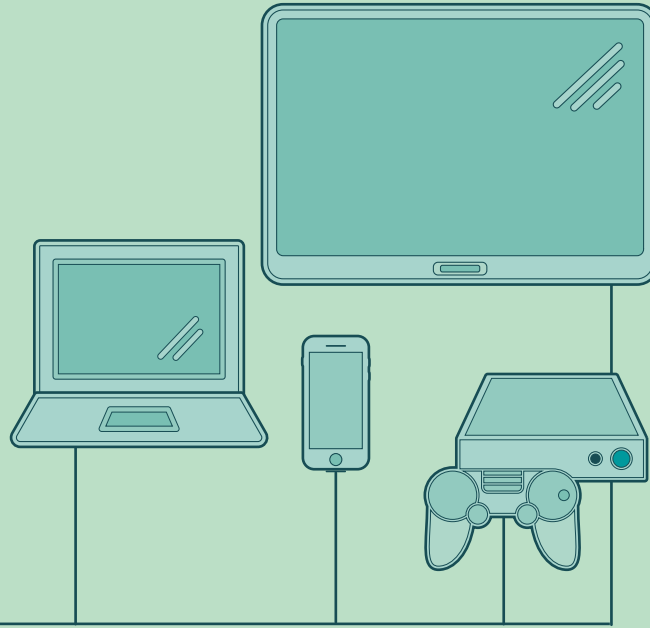
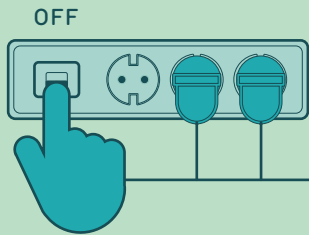
Falls doch,
immer Eco



WOHNZIMMER

>> ELEKTROGERÄTE

Steckerleisten nutzen:
Auch im Standby-Modus
verbrauchen diese Geräte
viel Energie.



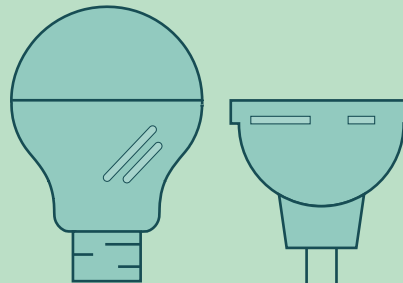
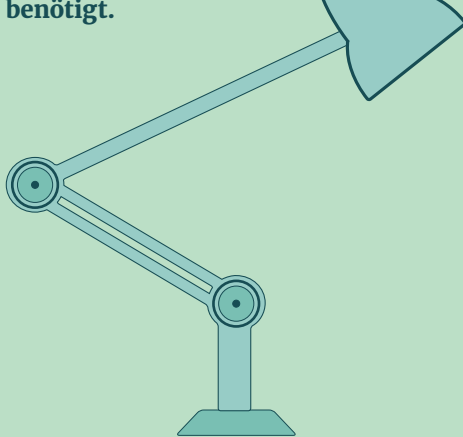
Warum
Energiespar-
modus?



Man kann
ca. 10%
Strom sparen.

>> BELEUCHTUNG

Licht immer
abdrehen,
wenn nicht
benötigt.



Welche Vorteile haben LEDs
gegenüber Glühlampen?

- 90% weniger Energieverbrauch
- 10–25x längere Lebensdauer

Wohin mit
kaputten LEDs?



Nicht in
den Hausmüll

- Sammelstelle
- Elektrogeschäft

Weitere Informationen zu den Energiekosten:
www.arbeiterkammer.at/beratung/konsument/Energie/index.html

IMPRESSUM

Jegliche Haftungsansprüche gegen Personen, die diese Inhalte erstellt haben, sind ausgeschlossen.
Dieses Projekt wurde mit Mitteln aus dem Forschungs- und Innovationsprogramm Horizon 2020 der Europäischen Union unter der Grant Agreement Nr. 889385 gefördert. Die alleinige Verantwortung für den Inhalt dieser Materialien liegt bei den Autor:innen. Er gibt nicht unbedingt die Meinung der Europäischen Union wieder. Weder CINEA noch die Europäische Kommission sind für die Verwendung der hierin enthaltenen Informationen verantwortlich.
Dieses Werk der Österreichischen Energieagentur ist lizenziert: [Creative Commons 4.0 International Lizenz](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) (Namensnennung/Nicht kommerziell/Keine Bearbeitungen).

Text und Redaktion:
Altan Sahin, Kerstin Schilcher (Österreichische Energieagentur)
und Eva-Marieke Lems, Sabine Vogel (Die Umweltberatung)
Illustration & Grafik: Barbara Lewall
Wien 2022

