



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen  
la voce dei consumatori*

**VZS-name**

VZS-str

VZS-plz

VZS-tel

info@verbraucherzentrale.it

---

## **Strom sparen – leicht gemacht**

Stand

10/2025

Die Höhe des jährlichen Stromverbrauchs eines Haushalts hängt einerseits von der Anzahl der verwendeten Elektrogeräte, deren Alter bzw. Energieeffizienz und der Betriebsstunden ab, andererseits aber auch von der Anzahl der Personen im Haushalt und deren Benutzerverhalten.

Durch eine gezielte Verbrauchskontrolle, mittels z.B. der Energie-Check-Karte, und einem energiesparenden Benutzerverhalten, kann ohne größere Investitionen bereits einiges an Geld eingespart werden.

## **Stromspartipps**

### **Allgemeine Tipps:**

- Energiesparendes Benutzerverhalten;
- Anschaffung energiesparender Haushaltsgeräte;
- Verwendung von energieeffizienten Beleuchtungskörpern
- Geräte, wie z.B. Fernseher, Radio usw. immer ganz ausschalten, nicht im Bereitschaftsdienst (rote Lampe brennt) lassen;
- Kühl- und Gefriergeräte an einem kalten Ort aufstellen;
- Kühl- und Gefriergeräte an die Größe des Haushalts anpassen;
- Waschmaschine und Geschirrspüler nicht halb voll laufen lassen;
- auf eine geeignete Bügelfeuchte achten;

### **Wird mit Strom gekocht und gebacken dann gilt:**

- Kochtöpfe und Pfannen sollten an die Größe des Kochfeldes angepasst sein;
- Kochen mit geschlossenem Deckel;

- Kochfeld vorzeitig abschalten und Restwärme nutzen;
- Schnellkochtopf verwenden;
- Backofen nur so lange vorheizen, wie unbedingt notwendig;
- Backofen vorzeitig ausschalten und somit Restwärme nutzen;

## Wieviel Strom brauchen meine Geräte?

Um einen Überblick über den Stromverbrauch der einzelnen Elektrogeräte zu erhalten sollte in die technischen Unterlagen Einsicht genommen werden bzw. bei neuen Geräten auf dem Energieetikett der jeweilige Verbrauch abgelesen werden. Sind keine Verbrauchsdaten auffindbar, so sind im Internet zahlreiche Infos rund um den Stromverbrauch von Elektrogeräten zur Verfügung.

Ein Strommessgerät (im Elektrogeschäft oder leihweise in der VZS oder in einigen Südtiroler Gemeinden erhältlich) oder der neue elektronische Stromzähler sind eine weitere Möglichkeit, den Stromverbrauch eines Gerätes zu ermitteln.

### Hinweis:

Wer den Stromfressern auf eigene Faust auf den Grund gehen möchte, hat die Möglichkeit das Strommessgerät bei der Verbraucherzentrale Südtirol in Bozen oder der Verbraucherzentrale in Bruneck auszuleihen.

Eine vorherige telefonische Vorreservierung ist aus organisatorischen Gründen erforderlich.

Bozen 0471 975597

Bruneck 0474 551022: Montags 9.00 – 12.00 und 14.00 – 17.00, Dienstags von 14.00 - 17.00, sowie Mittwochs und Donnerstags von 9.00 – 12.00 Uhr

Weiterer Hinweis: einige Südtiroler Gemeinden stellen ihren Bürgern kostenlos ein Strommessgerät zur Verfügung. Einfach in der eigenen Gemeinde nach dem Strommessgerät oder dem Klimakoffer fragen.

## Durchschnittlicher Jahresstromverbrauch

Anhand der nachstehenden Tabelle kann auf einfache, schnelle Weise ein durchschnittlicher Verbrauch ermittelt werden.

Beleuchtung	300 kWh	430 kWh
Elektroherd	350 kWh	530 kWh
Kühlschrank	328 kWh	440 kWh
Gefriergerät	360 kWh	600 kWh
Waschmaschine	130 kWh	280 kWh
Wäschetrockner	200 kWh	410 kWh
Geschirrspüler	190 kWh	350 kWh
Fernseher, Audio, Video, PC	260 kWh	320 kWh
Elektrische Kleingeräte	450 kWh	660 kWh
Umwälzpumpe für Zentral- oder Etagenheizung	270 kWh	350 kWh
Zusätzliche, nicht in der Tabelle angeführte Verbrauchsquellen (selbst eintragen)	kWh	kWh
<b>Gesamtverbrauch</b>		

Die in der Tabelle angeführten

Jahresverbräuche beziehen sich auf ein durchschnittliches Benutzerverhalten, sowie auf Geräte mit einem Alter von ca. 10 Jahren.

Durch das Addieren der vorhandenen Stromverbrauchsquellen erhalten sie den durchschnittlichen Jahresstromverbrauch für den jeweiligen Haushalt. Vergleichen sie diesen mit ihrem tatsächlichen Jahresverbrauch, welcher aus den Rechnungen des Stromlieferanten bzw. aus der Energie-Check-Karte hervorgeht und sie werden sehen ob sie eher einen hohen oder niederen Stromverbrauch haben.

Eine ausführliche Ermittlung des durchschnittlichen Jahresstromverbrauchs eines Haushaltes ist unter [www.energybox.ch](http://www.energybox.ch) möglich.

## Energie-Check-Karte

Die Energie-Check-Karte erleichtert das Erstellen einer Statistik und gibt somit einen Überblick über den jeweiligen Strom-, Gas-, bzw. Heizölverbrauch eines Haushaltes.

Plötzlich steigende Energieverbräuche können somit rasch erkannt und sogleich behoben werden. Werden die Energieverbräuche nicht notiert, so ist erst in der nächsten Rechnung bzw. wenn das Heizöl plötzlich früher zur Neige geht als sonst erkennbar, dass etwas nicht stimmt, aber dann ist das

Geld für die überhöhten Verbräuche bereits ausgegeben. Die Energie-Check-Karte hilft also unnötige Kosten zu vermeiden.

Die Energie-Check-Karte kann kostenlos von der Internetseite der Verbraucherzentrale heruntergeladen werden oder ist direkt in der Verbraucherzentrale erhältlich.

## **Weitere Infos:**

[www.verbraucherzentrale.it](http://www.verbraucherzentrale.it)

[www.energybox.ch](http://www.energybox.ch)

Download

Energie Check-Karte.pdf 57.46 KB