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

Energiesparen im Haushalt

Stand
10/2026

Um gezielt Energie sparen zu können, muss man zuerst wissen, wo am meisten Energie verbraucht wird. In der folgenden Tabelle ist der durchschnittliche Energieverbrauch nach Bereichen aufgeschlüsselt.

Raumheizung	55%
Auto	31%
Warmwasser	7%
Kühlen, Gefrieren und Waschen	4%
Kochen	2%
Beleuchtung	1%

Wenn man das Auto nicht mitberücksichtigt, so entfallen bei einem Altbau rund 79% des Energieverbrauches auf die Raumheizung.

Nun einige Vorschläge, wie im täglichen Leben Energie eingespart werden kann:

Energiesparen beim Heizen

- Heizkörper nicht durch Vorhänge oder Verkleidungen verdecken;
- Raumtemperatur senken: -1°C = ca. 6% Energieeinsparung;
- mehrmals am Tag Stoßlüften;
- Heizung regelmäßig reinigen und warten lassen;
- Heizkörper vor Beginn der Heizperiode entlüften.

Durch eine ausreichende Wärmedämmung des Gebäudes können die Heizkosten drastisch gesenkt werden. Alte Heizanlagen (über 25 Jahre) sollten unbedingt durch neue ersetzt werden, da sie meistens hohe Verluste aufweisen und die sich die Technologie der Verbrennung in den letzten Jahren stark verbessert hat.

Energiesparen beim Warmwasser

- beim Zähneputzen, Einseifen und unter der Dusche das Wasser abstellen, wenn es nicht mehr benötigt wird;
- duschen statt baden;
- Durchflussbegrenzer anbringen.

Energiesparen beim Kühlen, Gefrieren und Waschen

- die Größe des Kühl- und Gefrierschranks an den effektiven Bedarf der Familie anpassen;
- nur kalte Speisen in den Kühl- und Gefrierschrank geben;
- die Luft ist der günstigste Wäschetrockner;
- bei Waschmaschine, Wäschetrockner und Geschirrspülmaschine immer die ganze Füllmenge nutzen;
- nur für stark verschmutzte Wäsche das Vorwaschprogramm verwenden;
- Geschirr nicht unter fließendem Wasser spülen.

Energiesparen beim Kochen

- beim Kochen immer den Deckel auf Töpfe und Pfannen geben;
- für Gerichte mit langer Garzeit den Schnellkochtopf verwenden;
- Kochfeld und Backrohr vor Ende der Garzeit der Gerichte abschalten – Restwärme nutzen.

Energiesparen beim Strom

- beim Verlassen der Räume Licht immer ausschalten;
- Geräte mit Bereitschaftsdienst (rote Lampe brennt), wie Fernseher, Radio, Kaffeemaschine, usw. immer ganz ausschalten (außer für kurze Unterbrechungen);

- Beleuchtungskörper verwenden, die einen geringen Energieverbrauch aufweisen;

Hinweis:
Um den Verbrauch der größten Stromfresser im Haushalt vergleichen zu können wurde von der Europäischen Union die Kennzeichnung der Energieeffizienz bei Haushaltsgeräten vorgeschrieben. Durch diese Etikettierung können die wichtigsten Informationen betreffend dem Energieverbrauch direkt vom Gerät abgelesen werden und somit wird ein einfacher Vergleich der Geräte untereinander möglich.

Unser Tipp:
Energiesparen lohnt sich allemal - es schont die Umwelt und ihren Geldbeutel.

Weitere Infos:
www.verbraucherzentrale.it
www.energiesparhaus.at/energie/energiespartipps.htm