



## Strom sparen – Kosten senken

Neben den Heizkosten sind vor allem die Kosten für den Strom, die in einem Haushalt zu tragen kommen. In einer durchschnittlichen Familie können sich diese auf 900 Euro und mehr belaufen. Die gute Nachricht: Strom einzusparen ist nicht so schwer wie man anfänglich vielleicht denken mag.

Für einen energiebewussten Alltag gibt es zahlreiche einfache Tipps mit denen Strom und somit Geld eingespart werden können.

- ✓ Reduzierung der Standby-Verbräuche (Bereitschaftsdienste)  
In einem Haushalt schlummern meist zahlreiche versteckte Stromfresser. Durch die Verwendung von ausschaltbaren Steckerleisten oder Entfernen der Elektrogeräte vom Stromnetz, können in einem Haushalt, der mit älteren Geräten bestückt ist, im Schnitt rund 130 Euro eingespart werden.
- ✓ Energiesparendes Kochen und Backen  
Durch das Kochen mit Deckel lassen sich rund 70% der Energie einsparen. Noch effizienter geht es mit einem Schnellkochtopf und anderen Hilfsmitteln, wie beispielsweise einem Wasserkocher. Aber auch durch die Nutzung der Restwärme des Kochfeldes, kann einiges eingespart werden. Auch beim Backen lässt sich sparen, indem die Restwärme genutzt und auf das Vorheizen verzichtet wird. Das Backen mit Umluft ist in Regel effizienter als mit Ober- und Unterhitze, da die Betriebstemperaturen um rund 20 bis 30 Grad niedriger eingestellt und auf mehreren Ebenen gleichzeitig gebacken werden kann.
- ✓ Energiesparendes Kühlen und Gefrieren  
Es sollten stets nur abgekühlte Gerichte in die Kühlgeräte gestellt werden. Wer dann noch die Möglichkeit hat, die Geräte in einem etwas kühlen Ort und weit von jeglichen Wärmequellen entfernt aufzustellen, kann auch hier noch einiges an Geld einsparen. Auch die Kühltemperaturen und der Reifansatz an den Innenwänden haben Einfluss auf den Stromverbrauch und sollten somit stets im Auge behalten werden.
- ✓ Energiesparendes Waschen und Trocknen  
Je niedriger die Waschttemperatur, desto geringer der Stromverbrauch. Am sparsamsten ist das Waschen bei niedrigen Temperaturen, denn die meiste Energie benötigt das Aufheizen des Wassers. In der Regel ist eine Waschttemperatur von 30 bis 40 Grad ausreichend. Auch auf die Vorwäsche kann in den meisten Fällen verzichtet und somit Strom und Wasser eingespart werden. Außerdem sollte stets die ganze Füllmenge genutzt werden, denn halb volle Maschinen verbrauchen mehr Energie. Wer den Wäschetrockner durch die Wäscheleine ersetzt, kann jährlich rund 70 Euro einsparen. Auch beim Bügeln kann gespart werden, indem die Wäsche nach Bügeltemperaturen sortiert und auf eine geeignete Bügelfeuchte geachtet wird.

Weiter hilfreiche Informationen rund ums Thema Stromeinsparung können im Rahmen des kostenlosen Beratungsdienstes der Gemeinde Hafling in Erfahrung gebracht werden.

Ausgebildete und produktunabhängige Fachexpert:innen des Bildungs- und Energieforums aus Bozen, stehen den Bürger:innen und Betrieben beratend zu zahlreichen Themen rund ums Energieeinsparen, dem umweltfreundlichen Bauen und Sanieren und vielen anderen Bereichen zur Seite.

Die Beratungen können in vielseitiger Form, entweder anhand von Onlinemeetings, telefonisch oder mittels E-Mail in Anspruch genommen werden.

Anmelden geht ganz einfach: E-Mail an [energieberatung.bz@gmail.com](mailto:energieberatung.bz@gmail.com) mit Betreff „Beratungsdienst Hafling“.

### **Beratungsschwerpunkte**

energiesparendes Bauen und Sanieren  
Steuerabzüge für energiesparendes Sanieren und Sanierungsarbeiten an Wohngebäuden  
Landesförderungen für Energiesparmaßnahmen und den Einsatz erneuerbarer Energien  
umweltfreundliches Bauen und Sanieren  
verschiedene Heiz- und Wärmedämmsysteme  
Sonnenenergienutzung für Stromproduktion und Warmwasser  
Energiespar- und Klimaschutztipps für den Alltag

Text: Christine Romen, dipl. Energieberaterin