Verbraucherzentrale Hamburg

Mit diesen Tipps sparen Sie schnell Energie

Heizung, warmes Wasser und Strom können Ihre Haushaltskasse in erheblichem Ausmaß belasten. Unsere Einspartipps helfen Ihnen dabei, Ihren Geldbeutel und das Klima zu schonen.



Stand: 29.07.2025

Die preiswerteste und auch umweltverträglichste Energie ist bekanntlich diejenige, die gar nicht erst verbraucht wird. In vielen Bereichen können Sie mit wenig Aufwand einiges einsparen: bei der Beleuchtung, beim Kochen und Waschen, der Anschaffung von neuen Kühl- und Gefriergeräten und nicht zuletzt beim Heizen.

Wir haben zahlreiche Tipps für Sie zusammengestellt, damit Ihnen die laufenden Kosten nicht davon galoppieren.

Heizen und Lüften

Das Heizen schlägt beim häuslichen Energieverbrauch am stärksten zu Buche. Nicht selten treiben veraltete Heizkessel die Kosten zusätzlich in die Höhe. Eine

Modernisierung der Heizungsanlage ermöglicht auch den Wechsel der Heizenergie, der nicht nur unter finanziellen, sondern auch unter umweltrelevanten Aspekten sinnvoll sein kann. Doch auch ohne Austausch oder Erneuerung kann bewusstes Heizen zu merklichen Einsparungen führen:

- Jedes Grad weniger bei der Raumtemperatur bedeutet eine Einsparung von sechs Prozent Energie. Ratsam ist es daher, in keinem Raum mehr als 20 Grad Celsius zu haben.
- Nachts und während eines Urlaubs können Sie die Raumtemperatur absenken – jedoch möglichst nicht auf unter 16 Grad Celsius.
- Mit programmierbaren Thermostaten können Sie die Temperatur für einzelne Räume zeitlich genau festlegen. Nach Rücksprache mit Ihrer Vermieterin oder Ihrem Vermieter können Sie solche Thermostate auch selbst montieren.
- Kurzes Lüften (längstens zehn Minuten) auf Durchzug bringt ausreichend frische Luft und hält die Wärmeverluste gering. Öffnen Sie dafür alle Fenster weit und schließen sie diese anschließend wieder. Dieses Stoßlüften wiederholen Sie mehrmals täglich. Bei Dauerlüftung per Kippfenster heizen Sie zum Fenster hinaus.

Beleuchtung

- Energiesparlampen und erst recht Glühbirnen und Halogenlampen sind technisch überholt und teilweise sogar schon verboten. LED-Lampen sind zwar etwas teurer in der Anschaffung, verbrauchen aber bis zu 90 Prozent weniger Strom und haben eine rund 100-mal-längerer Lebensdauer.
- Zur Info: Die herkömmliche Glühlampe verwandelt 95 Prozent ihrer Energie in Wärme und nur fünf Prozent in Licht um.
- Für den Ersatz der alten Leuchten müssen Sie erstmal tief in die Tasche greifen, denn LED-Lämpchen kosten zwischen drei und zehn Euro, aber trotzdem lohnt sich der Ersatz. Eine 60 Watt Glühlampe kostet bei drei Stunden Betrieb täglich je nach Strompreis zwischen 20 und 30 Euro im Jahr. Eine LED-Lampe mit acht Watt kostet bei selber Betriebsdauer etwa 3,50 Euro im Jahr. **Aber Achtung:** Oft verleiten die geringeren Kosten dazu, es nicht mehr so genau mit dem Ausschalten zu nehmen. Dann reduziert sich der Einspareffekt wieder.

Stand-by-Verluste

- Unterschätzen Sie nicht die Höhe der Energieverluste, die allein durch den Stand-by-Verbrauch entstehen können. Jedes Elektrogerät, das über 8.000 Stunden im Jahr am Netz ist und einen Stand-by-Verbrauch von beispielsweise 8 Watt hat, verbraucht im Jahr rund 70 Kilowattstunden Strom.
- Besonders ältere Geräte haben zum Teil einen hohen Stand-by-Verbrauch. Am besten Sie messen den Verbrauch mit einem Strommessgerät oder benutzen im Zweifel lieber eine schaltbare Steckerleiste. Seit 2011 ist der Stand-by-Verbrauch bei Neugeräten gesetzlich auf 1 Watt begrenzt und seit 2012 sogar auf maximal 0,5 Watt.

UNSER RAT

Unsere Energieberatung hilft Ihnen dabei, im Haushalt Energie einzusparen: am Telefon, per Videochat oder in einem persönlichen Gespräch. Unsere Fachleute beraten Sie anbieterunabhängig und individuell. Im Infozentrum der Verbraucherzentrale können Sie kostenlos (gegen Pfand) ein Messgerät zum Aufspüren Ihrer Stromfresser ausleihen. Mehr Informationen erhalten Sie an der Telefonhotline der Hamburger Energielotsen unter (040) 24832-250.

Elektrogeräte

- Beim Neukauf elektrischer Geräte orientieren Sie sich am besten an deren Energieverbrauch. Dabei helfen Ihnen die sogenannten Energieeffizienzklassen.
- Die seit September 2021 gültigen Energieeffizienzklassen A bis G geben an, wie sparsam die Geräte sind.
- Auf den Labeln finden Sie auch einen QR-Code, der einen Zugang zu weiteren Produktinformationen bietet.

- Tipp für den Alltag: Kühlgeräte sollten nicht neben dem Herd oder der Heizung stehen. Und stellen Sie heiße Speisen oder Getränke erst im abgekühlten Zustand in den Kühlschrank. Zudem sollte die Tür des Geräts nicht zu lange offen stehen.

Generell gilt: Nutzen Sie Elektrogeräte möglichst lange, um Umwelt und Geldbeutel zu schonen – zu dem Schluss kommt eine Studie des Umweltbundesamts. Oft lohnt auch eine Reparatur mehr als eine Neuanschaffung. Nur bei alten, ineffizienten Geräten ist ein Umstieg auf ein neues, sparsames Modell ratsam. Details inklusive Modellrechnung finden Sie auf der Internetseite des Umweltbundesamts.

Herde

- In letzter Zeit werden überwiegend Herde mit Ceranfeld gekauft. Diese sind sparsamer als die herkömmlichen Herde mit Kochplatten. Herde mit Induktionsfeldern sind noch sparsamer als Ceranfelder. Aber: Durch energiebewusstes Kochen können Sie mehr Energie einsparen als durch einen Neukauf.
- Jeder Topf hat seine Platte: Das Kochgeschirr sollte zum Durchmesser der Kochplatte passen (bei Induktionsherden gibt es häufig eine Topferkennung). Außerdem gehört natürlich auch der geeignete Deckel auf jeden Topf.
- Bereits vor Ende des Kochvorgangs können Sie die Herdplatten ausschalten und die Restwärme nutzen.
- Mit Schnellkochtöpfen lassen sich bis zu 50 Prozent Energie und Zeit sparen.

Waschmaschine

- Bei Spül- und Waschmaschinen wie auch bei Trocknern gilt: Beladen Sie die Maschine möglichst voll.
- Ein 60-Grad-Waschgang verbraucht rund halb so viel Energie wie eine Partie Kochwäsche. Mit einem 30-Grad-Waschgang sparen Sie rund 30 Prozent an Energie im Vergleich zur 40-Grad-Wäsche.

- Waschen Sie Ihre Wäsche bei 40 Grad Celsius (Baumwolle) bzw. 30 Grad (Kunstfasern) statt bei 60 Grad. Für das Waschergebnis ist das egal, denn die Waschmittel reinigen heute schon sehr gut bei niedrigen Temperaturen.

FORDERUNGEN DER VERBRAUCHERZENTRALEN

Alleine durch Sparmaßnahmen werden viele Menschen ihre hohen Energiekosten nicht in den Griff bekommen. Die Verbraucherzentralen fordern daher, dass Verbraucherinnen und Verbraucher mit gezielten Maßnahmen entlastet und besser geschützt werden.

Über die Energieberatung

Die Beratung wird vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie gefördert. Durch die Übernahme des Eigenkostenanteils von 30 Euro für Beratungen bei Ihnen zuhause durch die Stadt Hamburg sind alle Beratungen im Rahmen des Kooperationsangebotes „Hamburger Energielotsen“ für Hamburger Haushalte kostenfrei. Die Beratungen werden von der Energieberatung der Verbraucherzentrale durchgeführt.

Die Telefonberatung der Hamburger Energielotsen wird ebenfalls von der Verbraucherzentrale Hamburg durchgeführt. Die „Hamburger Energielotsen“ *sind eine Kooperation von Zebau GmbH, Verbraucherzentrale Hamburg, der* Bundesförderung für Energieberatung *und der Handwerkskammer Hamburg und werden von der Behörde für Umwelt, Klima, Energie und Agrarwirtschaft der Freien und Hansestadt Hamburg gefördert.*

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/themen/bauen-immobilien-energie/energiesparen-im-haushalt/diesen-tipps-sparen-sie-schnell-energie