

## Pressemitteilung

### Strom sparen für Klima und Geldbeutel

**Berlin, 28.01.2020. Mehr als 100 Euro im Jahr kann sparen, wer energiesparend wäscht, den Kühlschrank weniger kühl stellt und den Stand-by-Modus vermeidet. Darüber informiert der Einkaufsratgeber [www.nachhaltiger-warenkorb.de](http://www.nachhaltiger-warenkorb.de) und gibt Tipps zum Strom sparen im Haushalt.**

**Energiesparende Geräte kaufen:** In Deutschlands Haushalten geht rund die Hälfte des Stromverbrauchs auf das Konto von großen Haushaltsgeräten. Beim Neukauf lohnt sich daher der Blick auf den Energieverbrauch. Zum Beispiel verbraucht ein Kühlschrank der besten Energieeffizienzklasse A+++ nur halb so viel Strom wie ein Gerät der Klasse A+. Für große Haushaltsgeräte gilt europaweit ein einheitliches EU-Energielabel mit verschiedenen Effizienzklassen. Bei vielen Geräten kennzeichnet die Energieeffizienzklasse A+++ den sparsamsten Verbrauch, bei manchen ist es A.

**Kein Stand-by beim Fernseher:** Der Stand-by-Betrieb verbraucht unnötig Strom, besonders bei älteren Geräten. Fernseher im Stand-by-Betrieb, die vor 2010 gekauft wurden, erzeugen das Zehnfache an jährlichen Stromkosten wie aktuelle Modelle. Letztere bringen es im Jahr nur noch auf etwa einen Euro Energiekosten durch Stand-by. Prüfen Sie zudem bei jedem Gerät die Werkseinstellungen – vor allem bei Display und Akku. Zumeist sind diese nicht auf die energiesparendsten Optionen optimiert.

**Kühlschrank auf sieben Grad Celsius stellen:** Sieben Grad Celsius im Kühlschrank reichen in der Regel aus, gemessen im obersten Fach vorne. Beim Gefrierschrank braucht man nur -18 Grad Celsius. Ist eines der Geräte nur zwei Grad Celsius kälter eingestellt, steigt der Stromverbrauch schon um etwa zehn Prozent. Messen Sie im obersten Fach vorne die Temperatur und regulieren Sie einfach nach. So sparen Sie Strom und vermeiden CO<sub>2</sub>.

**Backofen nicht immer vorheizen:** Einen modernen Backofen muss man oft nicht vorheizen. Dies ist nur bei Gerichten sinnvoll, die in kurzer Zeit bei hoher Temperatur erwärmt werden müssen. Strom sparen können Sie auch, indem Sie die Nachwärme nutzen: Wenn ein Gericht mehr als 40 Minuten im Ofen ist, können Sie das Gerät schon bis zu 15 Minuten vor dem Ende der Backzeit herunter- oder ausschalten. Außerdem wird das Essen meist schneller fertig. Achten Sie beim Kochen auf die Größe der Töpfe und dazu passende Deckel und Herdplatten, um Wärmeverchwendung zu minimieren. Wasser erhitzen Sie am besten im Wasserkocher – das spart Strom.

**Mit Geschirrspüler Strom sparen:** Wieso braucht das Energiesparprogramm der Spülmaschine länger? Energiespar- oder Eco-Programme erhitzen das Wasser meist auf 50 Grad Celsius statt auf 65 oder 70 Grad Celsius. Damit Tassen und Teller trotzdem sauber werden, laufen sie länger als Standardprogramme. Sie verbrauchen trotzdem weniger Energie und schonen das Geschirr. Wie beim Waschen gilt auch für die Spülmaschine: Immer voll beladen. Programme wie „Halbe Ladung“ verringern zwar Strom- und Wasserverbrauch, aber nicht um die Hälfte.

**Kaffeemaschine und Co.:** Auch kleinere Elektrogeräte können Energiefresser sein: Bei manchen Kaffeemaschinen verbrauchen die Warmhaltefunktion und der Stand-by-Betrieb bis zu dreimal so viel wie das Kaffeekochen. Füllen Sie Kaffee lieber in eine Thermoskanne, dort bleibt er auch warm.

**LEDs sind die beste Wahl:** Dank ihrer hohen Lichtausbeute und langen Lebensdauer sind Leuchtdioden (LEDs) eine energiesparende Möglichkeit, Licht in die eigenen vier Wände zu bringen. Im Vergleich zur Glühbirne verbrauchen sie durchschnittlich 85 Prozent weniger Strom. Zudem sind sie vielfältig einsetzbar: in Innenräumen, aber auch für draußen als Weg-, Balkon- oder Eingangsbeleuchtung.

[Diese Infografik](#) zeigt, mit welchen Tipps besonders gespart werden kann.

---

Nachhaltig konsumieren ist heute schon möglich: Wie es geht, zeigt „[Der Nachhaltige Warenkorb](#)“ der RENN. Der Einkaufsführer weist auf nachhaltige Konsumalternativen hin und gibt mit Faustregeln Orientierung für konkrete Konsumententscheidungen zu Lebensmitteln, Reisen und Mobilität, Wohnen und Bauen, Haushalt und Elektronik, Mode und Kosmetik.

Die [Regionalen Netzstellen Nachhaltigkeitsstrategien \(RENN\)](#) wurden 2016 auf Initiative des Rates für Nachhaltige Entwicklung (RNE) ins Leben gerufen. Ein neues Netzwerk von insgesamt 20 – vornehmlich zivilgesellschaftlichen – Akteuren aus allen 16 Bundesländern, gegliedert in vier Netzstellen. Ihr Ziel: Die Umsetzung der Agenda 2030 in Deutschland vorantreiben. Vom Bund finanziert, von den Ländern benannt und bei der Projektdurchführung unabhängig, können die RENN dabei über die politischen Ebenen hinweg Akteure miteinander vernetzen, wie dies in einem föderal organisierten Staat sonst kaum möglich ist. Das Projekt wird von der Bundesregierung zunächst für fünf Jahre gefördert. Für die Gesamtkoordination ist eine Leitstelle in der Geschäftsstelle des RNE eingerichtet.

[RENN.süd](#) ist die Regionale Netzstelle Nachhaltigkeitsstrategien für Süddeutschland. Sie trägt das Thema „Nachhaltig leben“ durch die Unterstützung zivilgesellschaftlicher Akteure und Aktivitäten in die Breite. Themenschwerpunkt von RENN.süd ist „Nachhaltiger Konsum“.

**Medienkontakt:**

Projektbüro „Der Nachhaltige Warenkorb“  
c/o MediaCompany – Agentur für Kommunikation GmbH  
Gunnar Hansen  
Tel.: 030 2888453-12  
E-Mail: [kontakt@nachhaltiger-warenkorb.de](mailto:kontakt@nachhaltiger-warenkorb.de)  
Facebook: [www.facebook.de/nachhaltigerwarenkorb](https://www.facebook.de/nachhaltigerwarenkorb)  
Twitter: [www.twitter.com/nachhaltigjetzt](https://www.twitter.com/nachhaltigjetzt)  
[www.nachhaltiger-warenkorb.de](http://www.nachhaltiger-warenkorb.de)