



# Strom-Check für zu Hause

Die Checkliste hilft Ihnen beim vernünftigen Umgang mit Strom. Das spart viel Geld und ist gut für unser Klima. Mit dem Strom-Messgerät können Sie herausfinden, wie viel Strom Ihre Elektrogeräte verbrauchen. Das Messgerät können Sie bei der Stadt Landau leihen (siehe ganz unten).

**Wie hoch ist Ihr Stromverbrauch eines Jahres?** \_\_\_\_\_ kWh  
(Die Zahl finden Sie auf Ihrer Stromrechnung)

Mit der folgenden Tabelle können Sie abschätzen, wo Sie mit Ihrem Stromverbrauch für Geräte, Beleuchtung usw. stehen und was Sie erreichen können (die Angaben verstehen sich ohne etwaigen Stromverbrauch für Warmwasserbereitung und Heizung):

2 Personen	bis 1.500	1.500 bis 2.300	2.300 bis 3.000	ab 3.000	kWh pro Jahr
	bis 2.200	2.200 bis 3.300	3.300 bis 4.400	ab 4.400	
4 Personen	niedrig	mittel	hoch	viel zu hoch	kWh pro Jahr

Hinweis: 1.000 kWh Strom kosten etwa 330 Euro (Stand: August 2025).

**Kühlgeräte** gehören zu den größten Stromverbrauchern im Haushalt. Tragen Sie bitte hier die Ergebnisse der Messung für Ihr Kühlgerät ein. Dabei sollten Sie das Strom-Messgerät mindestens **einen Tag** lang mit dem Kühlgerät verbunden lassen. Mit dem Messergebnis können Sie den Jahresverbrauch hochrechnen. Zum Vergleich finden Sie in der rechten Spalte Angaben zu sparsamen Geräten.

Gerät	Gemessener Tagesverbrauch in kWh		Ihr Jahresverbrauch	Zum Vergleich: Sparsame Geräte
Kühlschrank	kWh	x 365 Tage	kWh	60 – 65 kWh
Kühl-/Gefrierkombination	kWh	x 365 Tage	kWh	120 – 140 kWh
Gefrierschrank	kWh	x 365 Tage	kWh	95 – 105 kWh
Gefriertruhe	kWh	x 365 Tage	kWh	115 – 130 kWh

Bei den **Wasch- und Spülgeräten** interessiert der Verbrauch für einen Arbeitsgang (also zum Beispiel für einmal Waschen). Dazu muss das Strommessgerät **während des gesamten Arbeitsganges** angeschlossen sein. Zum Vergleich finden Sie ganz rechts den Energieverbrauch sparsamer Geräte.

Gerät	Gemessener Verbrauch in kWh für einen Arbeitsgang	Zum Vergleich: Sparsames Gerät
Waschmaschine (40 Grad Wäsche)	kWh	0,5 kWh
Wäschetrockner	kWh	1,0 kWh 0,0 kWh = Wäscheleine
Spülmaschine	kWh	0,6 kWh

Besonders viel Strom benötigen mobile **Geräte zum Heizen oder Kühlen von Räumen.**

Gerät	Leistung gemäß Gerätezeichnung oder Messung	Beispiel: Jahreskosten bei 1.000 Stunden Betriebszeit pro Jahr
Heizlüfter	Watt	Pro 1.000 Watt = 330 Euro
Klimagerät	Watt	Pro 1.000 Watt = 330 Euro
Ventilator	Watt	Bei z.B. 50 Watt = 17 Euro

Ermitteln Sie die **Stand-by**-Leistung Ihrer Geräte. Dazu verbinden Sie das Strommessgerät zum Beispiel mit dem Fernseher und messen die Leistung (angegeben in W = Watt), während sich das Gerät im Stand-by befindet. Die Messung dauert nur wenige Sekunden. Ein Watt Stand-by kostet pro Jahr etwa 3 Euro.

Gerät	Stand-by-Leistung in Watt (W)	Kosten pro Watt	Kosten pro Jahr
Beispiel	10	x 3 Euro	30 Euro
Fernseher		X 3 Euro	
Hifi-Anlage			
CD-Player			
Kaffeemaschine			
PC mit Monitor			
Laptop			
Drucker			

Weitere Tipps zur sparsamen Nutzung von Elektrogeräten gibt die Verbraucherzentrale [www.verbraucherzentrale-rlp.de/wissen/energie/strom-sparen](http://www.verbraucherzentrale-rlp.de/wissen/energie/strom-sparen)

**Alles klar?**

Bürger:innen der Stadt Landau können kostenfrei ein Strommessgerät leihen. Bitte melden bei:

Stadt Landau/Klimastabsstelle  
 Telefon: 06341-131047  
 Klimastabsstelle@landau.de

Alle Angaben ohne Gewähr.