



**Bis zu einem Fünftel des Stroms verwenden wir Zuhause zum Kühlen und Gefrieren von Lebensmitteln. Damit gehören Kühlschränke und Kühltruhen zu den größten Einzelverbrauchern im privaten Haushalt. Es lohnt sich also auf den Energieverbrauch zu achten, was bereits mit ein paar einfachen Maßnahmen gelingt.**

Der Energieverbrauch hängt entscheidend davon ab, wie viel Wärme in das Innere des Kühlschranks gelangt und dann unter Energieaufwand wieder nach außen gebracht werden muss. Damit dieser Prozess so gut wie möglich unterbunden wird, sollten Sie Folgendes beachten:

- Kühl- und Gefriergeräte möglichst in wenig oder unbeheizte Räume stellen, die Anordnung neben Wärmequellen (z.B. Herd oder Heizkörper) sowie direkte Sonneneinstrahlung vermeiden
- Erhitzte Lebensmittel abkühlen lassen, bevor diese zum Kühlen oder Gefrieren in das Gerät gestellt werden
- Eine gute Übersicht der Lebensmittel schaffen, um langem Suchen bei offener Tür vorzubeugen
- Beschädigte Türdichtungen sofort auswechseln

- Lagertemperatur anpassen: 7°C im Kühlschrank und -18 °C im Gefriergerät sind völlig ausreichend
- Wärmestau vermeiden, indem Lüftungsgitter bei Stand und Unterbaugeräten frei gehalten werden (Gefriergeräte ohne außenliegende Kühlschlange müssen so aufgestellt werden, dass die wärmeabstrahlende Gerätewand frei steht)

Aus dem Wasser in Lebensmitteln und der Luft bildet sich im Kühlschrank Reif. Umso mehr Reif, umso mehr Stromverbrauch. Daher gilt:

- Lebensmittel abgedeckt in den Kühlschrank stellen und nur gut verpackt gefrieren
- Kühlschrank nur kurz öffnen, damit keine feuchte Luft nach innen dringt
- Einmal jährlich abtauen, falls keine automatische Abtaufunktion vorhanden ist

Der Kühlschrank ist rund um die Uhr im Einsatz, daher lohnt es sich schon beim Kauf auf ein energieeffizientes Gerät zu achten. Ein A+++-Gerät verbraucht 60 Prozent weniger Strom als ein Gerät der Effizienzklasse A. Zudem sollte der Kühlschrank der Haushaltsgröße entsprechen. Pro Person reichen 50 Liter Nutzinhalt.

halt aus. Pro 100 Liter zusätzlichem Nutzinhalt werden beim Kühlschrank etwa 10 Prozent mehr Energie verbraucht, bei Gefriergeräten sind es sogar zwischen 20 und 30 Prozent.

Der „KühlCheck“ hilft dabei, den Energieverbrauch Ihres Kühl- oder Gefriergeräts zu ermitteln und ein für Sie passendes, sparsameres neues Gerät auszuwählen:

[www.co2online.de/service/energiesparchecks/kuehlcheck/](http://www.co2online.de/service/energiesparchecks/kuehlcheck/)

Altgeräte sollten fachgerecht entsorgt und nicht als Ausweichmöglichkeit im Keller verwendet werden. Nur so können Sie Ihren Stromverbrauch senken, einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz leisten und Ihr Portemonnaie schonen.

Weitere Tipps zum Thema „Strom sparen“ finden Sie unter:

[www.bund.net/service/oekotipps/strom\\_sparen/](http://www.bund.net/service/oekotipps/strom_sparen/)

Weitere Tipps zum Energiesparen in Ihrem Zuhause findet Sie im UBA Ratgeber „Energiesparen im Haushalt“:

[www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/381/publikationen/energiesparen-im-haushalt.pdf](http://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/381/publikationen/energiesparen-im-haushalt.pdf)

## **Kontakt und weitere Informationen:**

BUND für Umwelt und Naturschutz Deutschland e.V.

Bundesgeschäftsstelle

Caroline Gebauer

Projektleitung Energieeffizienz

Am Köllnischen Park 1

10179 Berlin

Tel.: 030/2 75 86-494

[Caroline.Gebauer@bund.net](mailto:Caroline.Gebauer@bund.net)