

Smarte Steckdosen: Wie viel kann ich sparen?

Strom wird immer teurer. Eine Kilowattstunde kostet jetzt im Schnitt 29,4 Cent. Im Jahr 2000 waren es noch rund 14 Cent – das entspricht **einem Anstieg von über 100 Prozent**. Und es geht weiter. Die durchschnittlichen Haushaltsstrompreise dürften im Jahr 2019 abermals steigen – auf knapp 31 Cent pro Kilowattstunde. Grund genug, den eigenen Stromverbrauch zu zügeln. Nur wie? Weniger kochen, Wäsche waschen oder Haare föhnen? Schwierig. Effektiver ist es, an anderen Punkten anzusetzen. Beispielsweise **die größten Stromfresser im Haushalt aufzuspüren**. Typische Kandidaten sind alte Trockner, Kühlschränke oder die Gefriertruhe. Vermeidbar ist obendrein unnötiger Standby-Verbrauch und Leerlaufzeiten, die ebenfalls einen großen Teil der Stromrechnung ausmachen.

[> Auch interessant: 33 Tipps zum intelligenten Sparen](#)

Stromfresser entlarven leicht gemacht

Doch das ist leichter gesagt als getan. Für Autos gibt es Portale wie spritmonitor.de, die über den alltäglichen Verbrauch informieren. Bei Haushaltsgeräten dienen zur Orientierung lediglich die Energieeffizienzklassen. Eine echte Hilfe sind die aber auch nicht. Vor allem bei Geräten, die schon seit Jahren in Wohnzimmer, Küche und Keller stehen, ist der Stromverbrauch **ohne Hilfsmittel kaum nachvollziehbar**. Schließlich muss man die Geräte [nicht wie beim Auto](#) selbst aufladen. Hinweise liefert allenfalls die Stromrechnung. Informationen zum Konsum einzelner Verbraucher findet man darauf aber auch nicht. Was also tun? Eine gute Idee ist der Einsatz eines Strommessgeräts. Noch besser sind smarte Steckdosen. Ihr Vorteil: Sie messen im Gegensatz zu

klassischen Strommessern nicht nur den aktuellen Verbrauch, sondern **bereiten die Daten grafisch auf und erstellen auf Wunsch ein Kostenprofil**. Der Einsatz dieser Geräte ist unkompliziert: Einfach zwischen Verbraucher und Steckdose schalten und schon zeigen App oder PC den Stromverbrauch an – auch über Tage und Wochen. Das ist wichtig, denn ein Kühlschrank gibt beispielsweise nicht permanent Vollgas, sondern nur zwischenzeitlich, wenn er die Temperatur herunterkühlt.

Schalten und walten per App und Stimme

Smarte Steckdosen haben natürlich mehr auf dem Kasten, als nur Strom zu messen. So genügen ein paar **Wischgesten oder ein Sprachkommando** – und schon geht das Licht aus, das komplette Heimkino schaltet sich ab oder der Computer samt Peripherie verbraucht keinen Standby-Strom mehr. Das klappt abhängig vom Modell per Computer oder App – und das sogar übers Internet. So ließe sich beispielsweise von unterwegs das Bügeleisen ausschalten. Letztlich tun's auch Taster an den Steckdosen selbst. Auf Wunsch lässt sich das auch automatisch zu bestimmten Tageszeiten regeln. Dazu musst du nur im Kalender der Anwendung bestimmte Termine erstellen, zu denen sich die angeschlossenen Geräte ausschalten sollen. Sinnvolle Szenarien sind etwa in der Nacht abgeschaltete Büroeinrichtungen oder Multimedia-Ecken. Oder ein „virtueller Bewohner“ zieht ein. Der schaltet dann in **unregelmäßigen Abständen das Licht ein- und aus und gaukelt so Dieben vor, dass jemand zu Hause ist**. Solche Funktionen, genau wie eine Stromverbrauchsanzeige, bieten aber nur teurere Modelle. Beispielsweise die Fritz!Dect 200 von AVM (ca. 40 Euro), die aber einen FritzBox-Router voraussetzt. Ebenfalls empfehlenswert, und zudem günstiger, ist die TP-Link HS110 (ca. 25 Euro), die ohne spezielle Basis auskommt.

Es liegt an dir

Welches Stromsparerpotenzial sich durch den Einsatz einer smarten Steckdose ergibt, hängt in erster Linie von dir ab. Möglich ist es auf jeden Fall durch die Verringerung von Standby-Strom und dem **Aussortieren der größten Stromfresser langfristig einige Euro zu sparen**. Durch die Möglichkeit, täglich wechselnde Schaltzeitrhythmen zu programmieren, haben die Steckdosen zudem einen Vorteil gegenüber klassischen Zeitschaltuhren aus dem Baumarkt.