DieKlimaKommunen³
Energie verbindet.
Kommunen gestalten Zukunft.

# Energiespartipp des Monats Juni: Kühl bleiben und Strom sparen

**Sulzbach a.Main, 05.06.2026**

Mit steigenden Temperaturen wächst im Sommer auch der Energieverbrauch in vielen Haushalten. Klimageräte, Ventilatoren und Kühlschränke laufen zunehmend auf Hochtouren. Doch schon mit einfachen Maßnahmen lässt sich der Stromverbrauch deutlich senken – ohne auf Komfort zu verzichten.

**Hitze draußen halten – Energie sparen**

Bereits durch konsequentes Verschatten von Fenstern mit Rollläden, Jalousien oder Vorhängen lassen sich Innenräume deutlich kühler halten. Besonders effektiv ist es, die Sonneneinstrahlung bereits vor dem Fenster zu blockieren. So wird verhindert, dass sich Räume erst gar nicht aufheizen und zusätzliche Kühlung notwendig wird.

**Stoßlüften statt Dauerlüften**

Gerade in den frühen Morgenstunden und späten Abendstunden sollte gezielt stoßgelüftet werden. Mehrere Minuten weit geöffnete Fenster sorgen für einen schnellen Luftaustausch. Gekippte Fenster hingegen führen zu unnötigem Energieverlust und bringen wenig Kühlungseffekt.

**Effizienter Einsatz von Ventilatoren**

Ventilatoren verbrauchen im Vergleich zu Klimageräten deutlich weniger Strom. Sie sollten gezielt eingesetzt werden und nur laufen, wenn sich Personen im Raum befinden. Wichtig: Ventilatoren kühlen nicht die Luft selbst, sondern sorgen lediglich für ein angenehmes Empfinden auf der Haut.

**Kühlschrank nicht zur „Kühltruhe“ machen**

Auch ein Blick in die Küche lohnt sich: Der Kühlschrank sollte nicht kälter als notwendig eingestellt sein. Eine Temperatur von etwa 7 °C im Kühlfach reicht völlig aus und spart Strom. Zudem gilt: Warme Speisen erst abkühlen lassen, bevor sie in den Kühlschrank gestellt werden.