

## So finden Sie den passenden Kühlschrank

20. April 2021

gefördert durch:  EUROPÄISCHE UNION  
Investition in unsere Zukunft  
Europäischer Fonds  
für regionale Entwicklung

Teilen:        Datenschutz

**Kühlschränke und Kühl- und Gefrierkombinationen sind meist große Stromfresser. Sie laufen das ganze Jahr durch und verbrauchen etwa 10 Prozent des Haushaltsstroms. Deshalb ist es besonders wichtig, schon beim Kauf auf die Stromkosten zu achten.**



Foto: Mihail / stock.adobe.com

### Das Wichtigste in Kürze:

- Je größer der Kühlschrank bzw. die Kühl-Gefrierkombination ist, umso höher ist der Stromverbrauch.
- Das neue Energielabel, Verbrauchswerte und unabhängige Testberichte helfen bei der Kaufentscheidung.

- Die optimale Temperatur im Kühlschrank beträgt 7 °C (Grad Celsius).

## Inhaltsverzeichnis



- ↓ Wann lohnt es sich, einen Kühlschrank zu kaufen?
- ↓ Kühlschrank-Größe muss zum Haushalt passen
- ↓ Woran Sie energiesparende Geräte erkennen
- ↓ Vor- und Nachteile einzelner Gerätetypen
- ↓ Kühlschränke ohne und mit Gefrierfach
- ↓ Tipps zum Kühlen
- ↓ Tipps zum Gefrieren
- ↓ Was wohin? Lebensmittel richtig aufbewahren

## Wann lohnt es sich, einen Kühlschrank zu kaufen?

Es wird Zeit, über einen neuen Kühlschrank nachzudenken, wenn der alte viel mehr Strom verbraucht als ein neues, sparsames Gerät. Um herauszufinden, ob eine "Trennung" besser wäre, müssen Sie den Stromverbrauch Ihres Kühlschranks berechnen. Dabei helfen Strommessgeräte, die Sie zwischen Gerät und Steckdose schalten können.

Damit messen Sie den Stromverbrauch des Kühlschranks 7 Tage lang und rechnen den Stromverbrauch auf ein Jahr hoch. Diese Daten Ihres Altgeräts können Sie dann mit denen von neuen, energiesparenden Geräten vergleichen. Nehmen Sie einfach die Differenz zwischen den Stromverbräuchen mal dem Strompreis, also 27 Cent/kWh. Jetzt wissen Sie, wie viel mehr Sie der alte Kühlschrank kostet.

Mit zunehmendem Alter des Kühlschranks steigt sein Stromverbrauch.

Möchten Sie kontrollieren, ob die Tür noch ganz dicht schließt, nehmen Sie einen Papierstreifen und klemmen Sie ihn in die Tür. Wenn Sie den Papierstreifen leicht herausziehen können oder die Tür sich ohne Widerstand öffnen lässt, sollten Sie die Dichtungen austauschen. Ebenso kann eine im Kühlschrank platzierte Taschenlampe einen Hinweis darauf geben, dass die Tür nicht richtig schließt, wenn ihr Lichtstrahl durch die Ritzen der geschlossenen Tür durchscheint.

## Kühlschrank-Größe muss zum Haushalt passen



## Je größer das Kühlgerät ist, desto höher sein Stromverbrauch

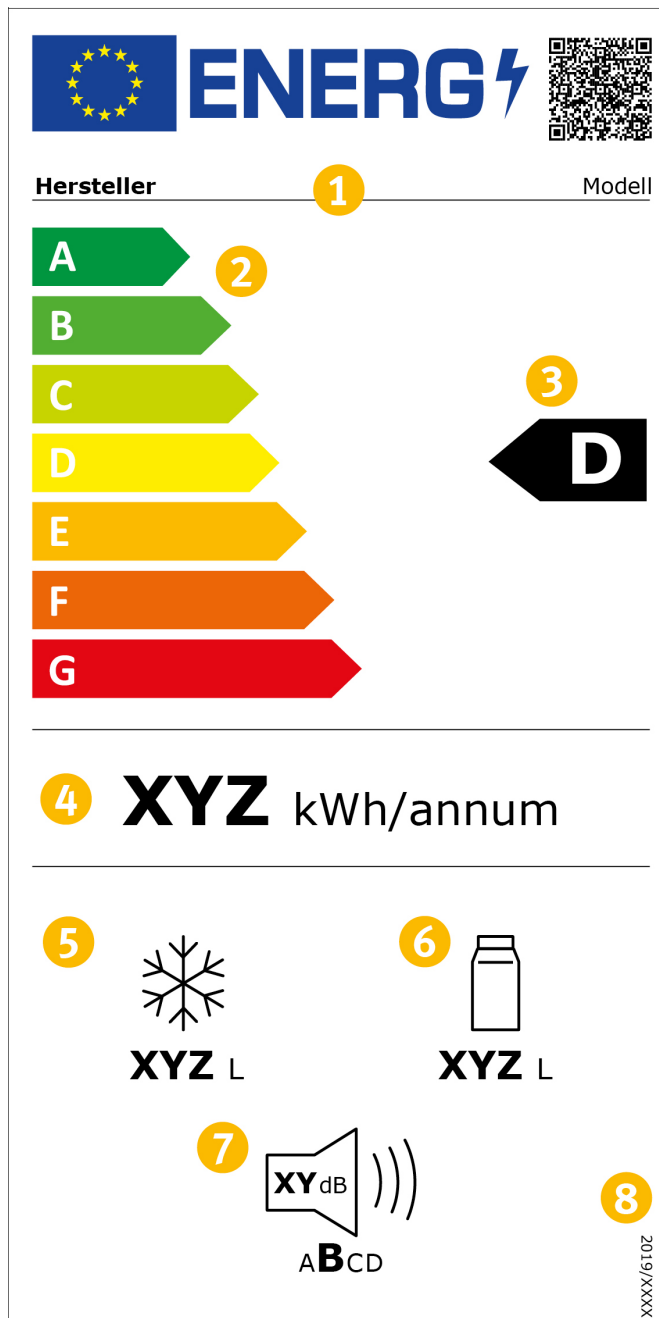
Beim Neukauf eines Kühlschranks und/oder einer Kühl-Gefrierkombination sollten Sie besonders auf die benötigte Größe achten. Denn der Stromverbrauch hängt von der Größe des Gerätes ab und davon, welche Temperatur eingestellt ist.

100 Liter mehr Volumen erhöhen den Verbrauch um 20 Prozent. Für **Single- oder Zwei-Personen-Haushalte** reichen in der Regel **100 bis 150 Liter** Nutzinhalt. Leben mehr Personen im Haushalt, können Sie mit **50 Litern pro Person** rechnen. Zur Orientierung: Ein sparsamer A+++-Kühlschrank mit rund 150 l Volumen sollte nicht mehr als 65 Kilowattstunden (kWh) pro Jahr verbrauchen.

## Woran Sie energiesparende Geräte erkennen

Das **EU-Energielabel** klebt auf jedem Gerät und informiert auch im Internet über den Energieverbrauch. Seit März 2021 sind dafür neue Energieeffizienzklassen vorgesehen. Diese liegen bei Kühl- und Gefriergeräten zwischen A und F. Die neue Einteilung ist sinnvoll, da inzwischen fast alle Geräte in eine Klasse mit A und Pluszeichen fielen. Eine Unterscheidung im Hinblick auf die Energieeffizienz war schwierig. Nun soll sich die Einstufung der Geräte wieder auf mehr Energieklassen verteilen, so dass Sie sparsame Geräte leichter finden können.

Allerdings wird es für die Gerätehersteller zunächst wohl schwierig, die bestmögliche Klasse A zu erreichen. Dies wird voraussichtlich erst durch zusätzliche Effizienzverbesserungen möglich. Dass die Einstufung seit März selbst für aktuell sehr effiziente Geräte erst bei C beginnt, liegt nur an der neuen Einteilung, nicht aber daran, dass die Geräte schlechter geworden sind.



## DAS ENERGIELABEL FÜR KÜHLSCHRÄNKE

- 1 Name des Herstellers und des Modells
- 2 Farbbalken zur Darstellung der Energieeffizienzklassen
- 3 Energieeffizienzklasse des Gerätes
- 4 Stromverbrauch pro Jahr in Kilowattstunden
- 5 Volumen des Gefrierschranks oder des Gefrierbereichs in Liter
- 6 Volumen des Kühlschranks oder des Kühlbereichs in Liter
- 7 Maximaler Geräuschpegel in Dezibel dB (A) und Geräuschemissionsklasse
- 8 Nummer der EU-Verordnung

Quelle: Europäische Kommission (energy labelling of products)

Neu am Label ist auch ein QR-Code, der zur neuen europäischen Datenbank EPREL führt. Dort finden Sie zusätzliche Produktinformationen. Andere Symbole auf dem Label informieren über weitere Verbrauchswerte, die dabei helfen, verschiedene Geräte gut miteinander zu vergleichen:

- Die Milchtüte steht für das **Kühlvolumen**.
- Die Schneeflocke für das **Gefriervolumen**.
- Schallwellen aus einem Lautsprecher symbolisieren die **Lautstärke**: Je kleiner der Zahlenwert ist, desto besser. Besonders leise Geräte haben weniger als 38 Dezibel (dBA). Die neuen Geräusch-Emissionsklassen unter dem Lautsprecher dienen zur Orientierung: A ist besonders leise und D besonders laut.

Wenn Sie noch andere Kriterien außer dem Stromverbrauch berücksichtigen möchten, ist

es ratsam, sich immer auch unabhängige Produkttests, wie beispielsweise von der **Stiftung Warentest**, anzuschauen.

Auch unser **Kühlschrank-Rechner** hilft Ihnen, sich für einen Neuen zu entscheiden. Er vergleicht nicht nur die individuellen Kosten von Neugeräten, sondern zeigt auch auf, wie hoch der CO<sub>2</sub>-Ausstoß im ersten Jahr ist. Sie brauchen nur den Kaufpreis und den jährlichen Stromverbrauch, der auf dem Label angegeben ist, in den Rechner eingeben. Schon sehen Sie die Gesamtkosten über 15 Jahre und können verschiedene Modelle miteinander vergleichen.

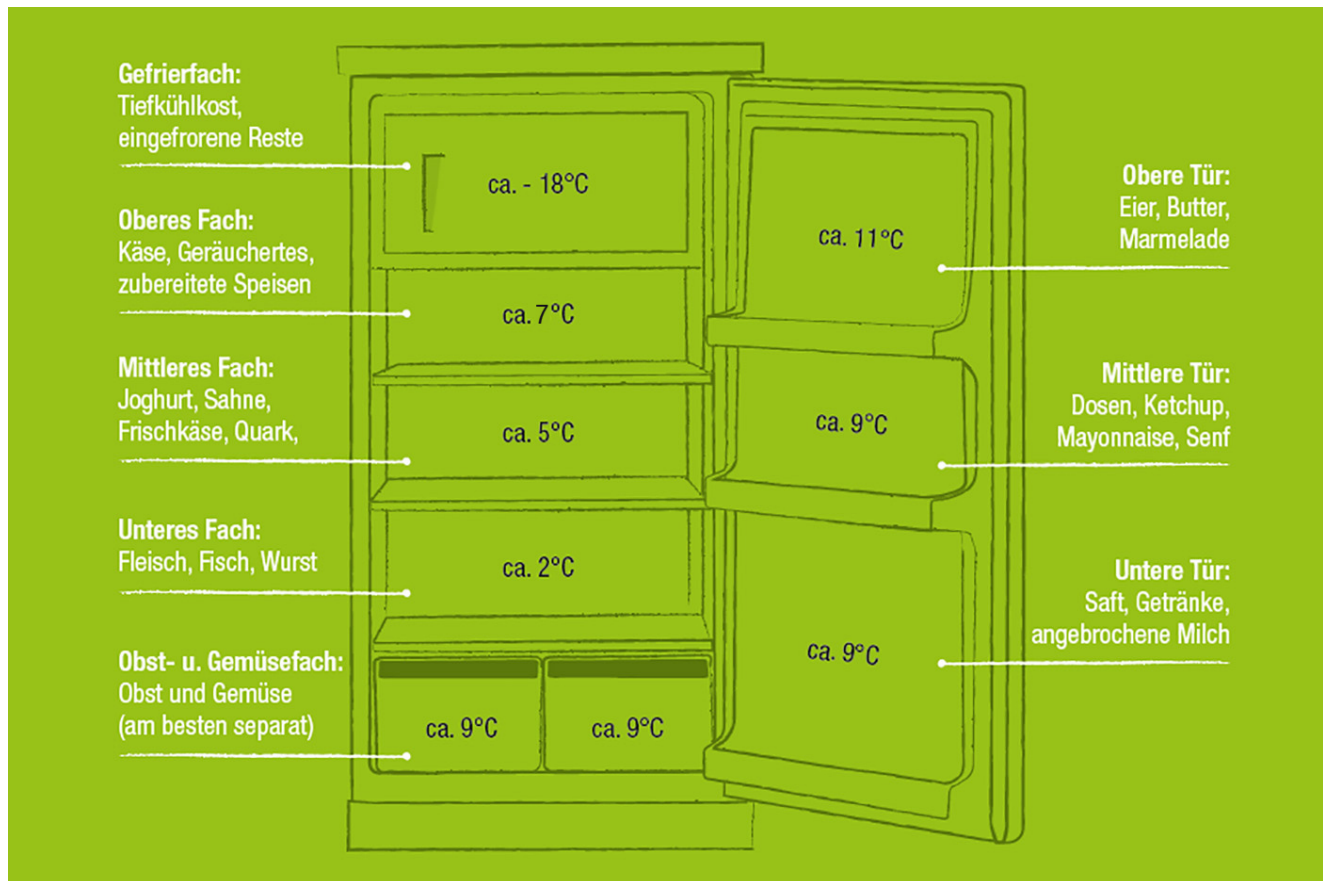
## Vor- und Nachteile einzelner Gerätetypen

### 1) Kühl- und Gefrierkombinationen

Kühl- und Gefrierkombinationen eignen sich für Haushalte, die Lebensmittel nicht nur kühlen möchten, sondern auch **regelmäßig Tiefkühlprodukte aufbewahren** und Essen **einfrieren** wollen. Der Kühl- und der Gefrierbereich sind bei diesen Geräten übereinander angeordnet. Sie benötigen daher wenig Stellfläche und sind **billiger als zwei Einzelgeräte**.

Standardmodelle verfügen nur über einen Kühlkreislauf. Bei Kühl-Gefrierkombinationen mit zwei Regelkreisen können Sie bei längerer Abwesenheit, zum Beispiel im Urlaub, den Kühlteil einfach ausschalten, während der Gefrierteil weiter arbeitet. Die Kühl- und Gefriereinheiten können Sie bedarfsgerecht einstellen, was auch Energie sparen kann.

Im Handel werden viele Geräte mit No Frost-Technik angeboten. Sie verringert kontinuierlich die Luftfeuchtigkeit, indem sie die Feuchtigkeit durch Umwälzen der Luft verteilt und aus dem Innenraum herausfiltert. Dadurch wird verhindert, dass sich Eis an den Innenwänden bildet und Sie können sich somit das Abtauen sparen. Allerdings hat dieser „Service“ seinen Preis. Kühl- und Gefriergeräte mit No Frost haben entsprechend höhere Anschaffungs- und Stromkosten.



## Kühlschränke ohne und mit Gefrierfach

Der "Klassiker" sind Kühlschränke ohne Gefrierfach, die bei Temperaturen zwischen 0 °C und +10 °C kühlen. Diese Geräte gibt es in unterschiedlichen Größen. Sie benötigen von allen Kühlgeräten am wenigsten Energie, weil sie nichts gefrieren.

Am besten stellen Sie diese Kühlschränke auf eine Temperatur von 7 °C ein. Jeder Grad weniger erhöht den Stromverbrauch um circa 6 Prozent. Ob Sie die gewünschte Kühlung erreichen, sagt Ihnen ein Thermometer, mit dem Sie einfach die Temperatur im oberen Fach nachmessen.



### Bei 4 Sternen können auch frische Lebensmittel eingefroren werden

Tendieren Sie doch zu einem Kühlschrank mit Gefrierfach, achten Sie auf die Sterne-Kennzeichnung beim Eisfach, denn nur bei 4-Sternen kann das Gerät Ihre Lebensmittel richtig gut und lange einfrieren. Das **Mindesthaltbarkeitsdatum bei Tiefkühlprodukten** bezieht sich immer auf **-18 °C**. Bei 1 bis 3 Sternen können nur bereits tiefgefrorene Sachen für kurze Zeit gelagert werden. In diesen Gefrierfächern wird es nicht kälter als -12 °C, so dass Tiefkühlprodukte wie Pizza und Pommes nicht unbedingt das

Mindesthaltbarkeitsdatum erreichen.

Sterne-Kennzeichnung	Temperatur
*	-6 °C und kälter
**	-12 °C und kälter
***	-18 °C und kälter
* * * *	-18 °C und kälter

Quelle: <https://www.hausgeraete-plus.de>

Falls Sie regelmäßig größere Mengen Tiefkühlkost aufbewahren oder Essen einfrieren möchten, sollten Sie sich zusätzlich einen Gefrierschrank oder eine Gefriertruhe anschaffen.

## 2) Mehrzonen-Kühlschränke

Ein Mehrzonen-Kühlschrank ist gedacht für Haushalte, die regelmäßig viele, frische Lebensmittel lagern wollen. Diese Geräte bieten Fächer mit getrennt einstellbaren Temperaturen, zum Teil auch mit unterschiedlicher Luftfeuchte:

- **Kühlzone:** + 3 °C bis + 10 °C entspricht dem Innenraum des herkömmlichen Kühlschranks
- **Kaltlagerzone:** 0 °C bis + 3 °C - vom normalen Kühlbereich abgetrennte Spezialfächer zum Aufbewahren empfindlicher, leicht verderblicher Lebensmittel; das Kaltlagerfach mit hoher Luftfeuchte hält Salat, Obst und Gemüse deutlich länger frisch; das Kaltlagerfach mit geringer Luftfeuchte eignet sich besonders für Fisch, Meeresfrüchte, Fleisch und Wurst.

Aber: Mehrzonen-Kühlschränke benötigen einige Kilowattstunden (kWh) mehr als herkömmliche Kühlschränke, weil sie in bestimmten Zonen niedrigere Temperaturen als die zuvor empfohlenen 7 °C erreichen. Achten Sie hier auch auf die angegebenen Jahresstromverbräuche.

## Tipps zum Kühlen

### 1 Größe

Kaufen Sie für einen Single- oder Zwei-Personen-Haushalt ein Gerät mit 100 bis 150 Liter Nutzinhalt. Für jede weitere Person können Sie mit 50 Litern rechnen.

### 2 Bauform

Einbaulösung oder freistehend? Wenn Sie die Wahl haben, sollten sie ein Standgerät wählen. Es hält die Lagertemperatur nach Erkenntnissen der Stiftung Warentest

tendenziell stabiler und arbeitet meist energiesparender.

### 3 **Standort**

Kühl- und Gefrierkombinationen sollten an einem kühlen Platz stehen, dann ist auch der Stromverbrauch geringer. In der Sonne, dicht am Herd oder in der Nähe der Heizung ist kein guter Standort.

### 4 **Temperatur**

Damit gekühlte Lebensmittel bis zum angegebenen Mindesthaltbarkeitsdatum frisch bleiben, reichen 7 °C im Kühlschrank aus. Das ist die optimale Temperatur, denn bei jedem Grad weniger steigt Ihr Stromverbrauch um 6 Prozent. Messen Sie ab und zu die Temperatur nach.

### 5 **Einräumen**

Besser Sie öffnen den Kühlschrank einmal zum Befüllen, als häufig die Tür auf und zu zu machen (z.B. beim Wochenendeinkauf). Stellen Sie beim Einräumen die bereits vorhandenen Lebensmittel nach vorne, damit sie nicht vergessen werden und eher aufgebraucht werden als die neuen frischen.

### 6 **Inhalt**

Ein Kühlschrank verbraucht umso weniger Energie, je voller er befüllt ist.

### 7 **Lagern**

Je kühler die Lebensmittel in den Kühlschrank kommen, desto weniger Energie braucht das Gerät. Deshalb sollten warme Speisen erst abkühlen, bevor sie im Kühlschrank untergebracht werden.

### 8 **Urlaub**

Sind Sie längere Zeit nicht zu Hause, lohnt es sich, den leeren Kühlschrank auszuschalten. Neuere Modelle haben sogar eine Ferienschaltung, die Strom spart.

## Tipps zum Gefrieren

### 1 **Schubladen statt Fächer**

Zur besseren Übersicht des Inhalts sind Gefrierschubladen gegenüber Fächern zu bevorzugen.

### 2 **Einfrieren**

Zum Einfrieren braucht man ein 4-Sterne-Gefrierfach. Fächer mit weniger Sternen sind nur zur begrenzten Lagerung von Tiefkühlprodukten geeignet.

### 3 **Gefrieren**



Frieren Sie nicht zu viele Lebensmittel auf einmal ein. Der Gefrierprozess verlangsamt sich und dies kann zu einem Qualitätsverlust der Lebensmittel führen. Das Gefriervermögen gibt die Lebensmittelmenge an, die in 24 Stunden von 25 °C auf -18 °C heruntergekühlt werden kann. Es wird im Herstellerprospekt und in der Bedienungsanleitung des Gerätes angegeben.

#### 4 **Abtauen**

Das Gerät sollte abgetaut werden, wenn Eisschichten die Kühlflächen bedecken und damit die Effizienz mindern. Eine 1 Zentimeter dicke Eisschicht erhöht den Stromverbrauch um 10 bis 15 Prozent.

#### 5 **Schließen**

Es ist sinnvoll, hin und wieder die Türdichtungen zu kontrollieren. Sind diese undicht, sollten sie ausgetauscht werden.

## Was wohin? Lebensmittel richtig aufbewahren

Herkömmliche Kühlschränke arbeiten mit einer statischen Kühlung. Das heißt: Im Gerät herrschen verschiedene Temperaturzonen, die sich um bis zu **10 Grad unterscheiden** können. Die kalte Luft sinkt ab, die warme steigt auf.

- Somit herrschen im **obersten Fach** sowie in den **Türfächern** die wärmsten Temperaturen. Das ist gut für Marmelade, geöffnete Dressings und Soßen, Butter, Backwaren und Getränke.
- Die **mittlere Kühlschrankebene** eignet sich für Milchprodukte wie Joghurt, Sahne, Quark und Käse sowie selbst zubereitete Speisen. Auch Eier und frische Milch halten sich hier länger als in der Kühlschranktür.
- Auf der Glasplatte im **unteren Teil des Kühlschranks** ist es am kältesten. Das ist der ideale Ort für leicht verderbliche Lebensmittel wie Fleisch, Wurst und Fisch.
- Darunter befinden sich die **Boxen für Obst und Gemüse**. Hier ist es etwas wärmer, da die Glasplatte darüber die Kälte abhält. Diese Fächer eignen sich zur Lagerung von Gemüse, Kräutern und Obst.

Welche Lebensmittel Sie in Ihrem Kühlschrank wo am besten einräumen, **können Sie auch spielend herausfinden.**

---

*Dieser Inhalt wurde von den Verbraucherzentralen **Nordrhein-Westfalen** und **Thüringen** für das Netzwerk der Verbraucherzentralen in Deutschland erstellt.*