

# Stromspar-Tipps zu Beleuchtung

1. Ersetzen Sie Ihre Glühbirnen durch Energiesparlampen unbedingt dort, wo die Lampen pro Tag länger als eine halbe Stunde brennen.
2. Viele **Deckenfluter mit Halogenstrahlern** sind große Stromverschwender, die im Jahr 50 Euro und mehr Stromkosten verursachen können. Deckenfluter, die mit herkömmlichen Glühlampen ausgerüstet sind, können mit Energiesparlampen nachgerüstet werden. Es gibt auch dimmbare Energiesparlampen.
3. **Halogenlampen** sind aufgrund ihres hohen Stromverbrauchs gegenüber Energiesparlampen klar im Nachteil. Es gibt inzwischen auch Hersteller von Energiesparlampen mit GU-10-Stecksockel. Eine 40-Watt-Halogenlampe kann damit leicht durch eine 9-Watt-Energiesparlampe ersetzt werden.

# Tipps zu Heizung und Lüftung

1. Über längere Zeit gekippte Fenster erhöhen den Energieverbrauch und Ihre Heizkosten drastisch. Lüften Sie die Schlafräume (auch Kinderzimmer) unmittelbar nach dem Aufstehen. Im Winter 5 bis 10 Minuten mit weit geöffnetem Fenster, dann wieder schließen.
2. Schalten Sie die Heizkörper bei längerem Verlassen der Wohnung oder bei geöffnetem Fenster ab, d. h. **schließen Sie die Heizkörperventile**.
3. Die **Absenkung der Raumtemperatur** um ein Grad bringt Ihnen rund 6% Heizenergieeinsparung. Heizen Sie bewusst und sparsam.
4. Heizen mit **elektrischen Heizkörpern** oder Heizlüftern ist sehr ineffizient und teuer. Wenn es geht, unbedingt vermeiden.
5. **Thermostatventile** sparen Heizenergie und sind gesetzlich vorgeschrieben. Falls es in Ihrer Mietwohnung keine Thermostatventile gibt, fordern Sie diese beim Vermieter ein.

# Stromspar-Tipps zu Kochen und Backen

1. Wann immer möglich, **Kochstelle anstelle des Backofens benutzen**. Der Backofen braucht bis zu viermal so viel Energie wie herkömmliche Kochstellen!
2. Kochen Sie immer mit **Deckel auf dem Topf**. Ohne benötigt man etwa dreimal so viel Energie, um ein Essen am Kochen zu halten.
3. Beim Kochen mit **Elektroherd** Töpfe mit glattem Boden verwenden, mit möglichst wenig Flüssigkeit kochen und immer den passenden Deckel zum kleinstmöglichen Topf verwenden. Kochplatte und Backofen rechtzeitig abschalten und die Nachwärme nutzen.
4. **Schnellkochtöpfe** sparen bei Speisen, die länger garen müssen, bis zu 50 Prozent Energie.
5. Für die Erhitzung von Wassermengen bis zu zwei Liter nutzen Sie den **Wasserkocher**. Gegenüber Elektroherd oder Mikrowelle benötigt er deutlich weniger Strom und Zeit. Doch nur Geräte, die sich selbst abschalten, sobald das Wasser siedet, sind wirklich energieeffizient.
6. Sie müssen häufig ein schon zubereitetes Essen aufwärmen? Dann ist der **Mikrowellenherd** geeignet. Für andere Anwendungsgebiete bietet sich die Mikrowelle jedoch nicht an.

# Stromspar-Tipps zu Kühlen und Gefrieren

1. Schalten Sie bei längerer Abwesenheit (z. B. Urlaub) den Kühlschrank aus und tauen Sie ihn ab. Vergessen Sie jedoch nicht, die Tür des Gerätes offen stehen zu lassen, sonst bildet sich Schimmel.

2. Warten Sie, bis das **Essen auf Zimmertemperatur abgekühlt** ist, bevor Sie es in den Kühlschrank stellen. Lassen Sie Gefriergut aus dem Gefrierfach im Kühlschrank auftauen. Das dauert zwar länger, spart aber Strom.

3. Ein leichter Reifansatz an den Innenwänden der Geräte ist ganz normal. Bildet sich jedoch eine Eisschicht, erhöht sich der Stromverbrauch. In diesem Fall **tauen Sie das Gerät ab**.

Die so genannte No-Frost-Funktion verhindert die Eisbildung in Gefrierfächern, lästiges Abtauen entfällt. Allerdings braucht diese Funktion mehr Energie.

Sie ist dann sinnvoll, wenn Sie das Gefrierfach häufig öffnen und dadurch verstärkt Feuchtigkeit eintritt.

4. Kühlgeräte gehören an ein kühles Plätzchen, also nicht neben den Herd oder in die sonnige Ecke in der Küche. Wenn Sie die Temperatur am Standort nur um 1° C senken, spart das bei Gefriergeräten 3% Strom und bei Kühlgeräten sogar 6%.

# Stromspar-Tipps zu Standby

1. Nehmen Sie **Ladegeräte** für Handy, Rasierer, elektrische Zahnbürste oder den Laptop nach dem Ladevorgang wieder vom Netz.

2. Schalten Sie das Fernsehgerät mit dem **Aus-Schalter** ab und nicht mit der Fernbedienung.

Manche Fernsehgeräte sind dann allerdings immer noch nicht vollständig vom Stromnetz getrennt. Ob Sie so ein Gerät besitzen, erkennen Sie daran, dass es noch ungefähr eine Stunde nach dem Ausschalten Wärme abstrahlt oder auch an einem leisen Brummtönen, den das Gerät von sich gibt. In solchen Fällen bietet sich der Einsatz einer schaltbaren Steckdosenleiste an.

3. Schalten Sie Ihren **Computermonitor** nach Benutzung aus. Da heute viele Computermonitore nicht wirklich abschalten, sondern lediglich in einen Tiefschlafmodus versetzt werden, schließen Sie ihn an eine schaltbare Steckdosenleiste an.

4. **Audioanlagen mit externem Netzteil** verbrauchen auch dann noch Strom, wenn das Gerät ausgeschaltet ist. Nutzen Sie auch hier eine schaltbare Steckdosenleiste.

# Stromspar-Tipps zu Warmwasser und Spülen

1. Beim **Duschen** sparen Sie gegenüber einem Wannebad viel Energie. Zudem schonen Sie Ihre Haut, da Duschen für die Haut besser verträglich ist als Baden.

2. Eine energieeffiziente **Spülmaschine** kommt mit weniger Strom und Wasser aus als ein geübter Spüler bei der Handwäsche. Betreiben Sie die Spülmaschine immer mit dem Energiespar- oder Umweltprogramm. Es trägt häufig die Bezeichnung ECO, Spar, Intelligent o.ä.

3. Die **Programmfunktion „1/2“**, die viele Spülmaschinen haben, reduziert zwar Strom und Wasserverbrauch, aber nicht um die Hälfte. Noch sparsamer spülen Sie, wenn Sie die Maschine immer vollständig beladen. Denken Sie daran, die Siebkombination bei Ihrem Geschirrspüler regelmäßig zu reinigen.

4. Schalten Sie **Warmwasserspeicher** während längerer Abwesenheit, z.B. Urlaub, ganz ab. Schalten Sie Untertisch-Warmwasserspeicher mittels Zeitschaltuhren über Nacht ab.

## Stromspar-Tipps zu Waschen und Trocknen

1. **Schalten Sie auf Energiesparprogramm** und überspringen Sie gleichzeitig die Vorwäsche. Das spart Energie und Wasser.

2. **Waschmaschine immer voll beladen.** Meist passt mehr rein, als man denkt. Das maximale Füllgewicht finden Sie in den Produktunterlagen und auf dem EU-Label.

3. Je höher die Waschtemperatur, desto höher der Stromverbrauch!

**Verzichten Sie auf den Kochwaschgang.** Der ist mit modernen Waschmitteln heute nicht mehr nötig.

Leicht verschmutzte farbige und synthetische Textilien werden auch bei 30 oder 40 Grad sauber. Bei sehr hartnäckiger Verschmutzung wählen Sie 60 Grad – sofern das Kleidungsstück dafür geeignet ist.

Sie sparen die Hälfte an Strom, wenn Sie Ihre Wäsche anstatt bei 60 Grad nur bei 40 Grad waschen. Schalten Sie einen weiteren Gang herunter – von 60 Grad auf 30 Grad – benötigen Sie nur knapp ein Drittel des Stroms.

4. **Gut geschleudert ist halb getrocknet.** Je besser die Wäsche geschleudert wurde, umso weniger Energie braucht man für den Trockner. Am sparsamsten ist natürlich die gute alte Wäscheleine.

Sie wollen noch mehr wissen, wie Sie Energiekosten in Ihrem Haushalt einsparen können? Hier einige Links zu Internetseiten mit weiteren nützlichen Energiespartipps:

- [die-stromsparinitiative.de](http://die-stromsparinitiative.de)
- Strom sparen: Die schnellsten Tipps (Bundesumweltministerium)  
[www.bmub.bund.de/N49440/](http://www.bmub.bund.de/N49440/)
- [www.verbraucherzentrale-energieberatung.de](http://www.verbraucherzentrale-energieberatung.de)
- [www.heizspiegel.de](http://www.heizspiegel.de)
- [www.energiesparen-im-haushalt.de](http://www.energiesparen-im-haushalt.de)
- [www.stromtarife.de](http://www.stromtarife.de)
- [www.energiesparer24.net](http://www.energiesparer24.net)
- [www.stromeffizienz.de](http://www.stromeffizienz.de)