



## STROMEINSPARUNG – DAS RECHNET SICH

Stromkosten, die der Anbieter-Markt vorgibt, kann man als individueller Verbraucher nicht in direkter Weise beeinflussen – den eigenen Stromverbrauch hingegen schon! Ein konsequent sparsames Verhalten entlastet dabei nicht nur die Umwelt, es schont auch spürbar das eigene Budget. Diese Maßnahmen und Tipps zum Stromsparen, lassen sich ganz einfach umsetzen und machen sich rasch bezahlt.

### Strom sparen heißt: bares Geld sparen

**Statt Stand-by – komplett ausschalten.** Geräte mit Stand-by-Funktion wie z.B. DVD-Player, TV- und Computer-Monitore sollte man ganz ausschalten, wenn sie gerade nicht verwendet werden. Laufendes Stand-by trägt zu einem unnötig erhöhten Energieverbrauch bei. Manche Stand-by-Geräte verfügen jedoch noch nicht einmal über einen echten Netzschalter. Das heißt: sogar nach dem so genannten „Ausschalten“ verbrauchen sie immer noch elektrische Energie. Eine Steckdosenleiste mit An- und Ausschalter bringt hier die Lösung.

**Moderne Technik hilft sparen.** In die Jahre gekommene Geräte wie Waschmaschinen, Trockner oder Kühlschränke können wahre Stromfresser sein. Hier kann sich die Anschaffung von Neugeräten mit einer besseren Effizienzklasse lohnen. Prüfen und vergleichen Sie dabei die eventuell unterschiedlichen Verbrauchs-Angaben auf den Energielabeln genau, da die Effizienzklassen gewisse „von...- bis...“-Spielräume haben.

**Einfach „cooler“ kühlen.** Sämtliche Gefriergeräte und Kühlschränke sollten in auch in einer möglichst kühlen Umgebung platziert werden. Die Nähe zu Heizkörper oder Herd oder direkte Sonneneinstrahlung sind also möglichst zu meiden. Auch die inneren Werte der Kühlgeräte zählen: im Kühlschrank reichen +7 Grad, das Gefriergerät kommt mit -18 Grad aus. Clever ist: Gefriergut tauet man energiesparend im Kühlschrank auf, damit die frei werdende Kälte sich dort nützlich machen kann. Warme Speisen sollte man zunächst auf Raumtemperatur oder im Freien abkühlen lassen, bevor man sie in den Kühlschrank legt. Grundsätzlich gilt: Kühlgeräte so kurz wie möglich öffnen – eine gut sortierte Kühlschrank-Ordnung verschafft Übersicht und verkürzt die Zugriffszeiten. Sollte sich an den Innenwänden eine Eisschicht bilden, empfiehlt sich das Abtauen des Geräts, da sich sonst auch hier der Verbrauch erhöht. Wichtig: halten Sie die Lüftungsöffnungen frei und stauben Sie diese regelmäßig ab. Schalten Sie im Fall längerer Abwesenheit Ihren zuvor leer geräumten Kühlschrank/Eisfach ganz aus, tauen diesen ab und lassen die Kühlschranktür zumindest einen Spalt breit offen, um die Bildung von Schimmel zu vermeiden.

**Kochend Strom sparen.** Kochen Sie stets mit dem kleinstmöglichen Topf und achten Sie auf einen möglichst „Topf“-gleichen Durchmesser des Kochfeldes/Herplatte. Ein gut abschließender Topfdeckel hilft enorm beim Sparen – man benötigt so oft nur ein Drittel an Energie. Vor allem Elektroherde mit Heizplatten verfügen über reichlich Restwärme. Nutzen Sie diese, indem Sie diese einfach ein paar Minuten vor Erreichen der Garzeit abschalten. Auch das Garen mit möglichst wenig Flüssigkeit – wie beim Dünsten im Dampf – spart Energie. Und: Wer beim Backofen auf das Vorheizen verzichtet, kann nochmals bis zu 20% Strom sparen.

**Spülmaschine: auf Sparen schalten.** In der Regel erzielt ein 50 Grad- / Ecoprogramm fast ebenso gute Spülergebnisse, wie ein Programm mit höheren Temperaturen. Der verringerte Energieverbrauch wird hier durch eine längere Reinigungszeit erreicht. Achten Sie stets darauf, dass Sie die Spülmaschine erst anschalten, wenn diese voll beladen ist: dann bietet die Spülmaschine nicht nur ein Plus an Bequemlichkeit, sondern ist auch noch energiesparender, als wenn man von Hand spült.

**Urlaub – auch für Ihren Boiler.** Sind Sie z.B. urlaubsbedingt für längere Zeit nicht zu Hause und haben einen Warmwasserspeicher im Hause, schalten Sie Ihren Boiler einfach ganz aus. Sind Sie jedoch nur z.B. während der Arbeitszeit tagsüber nicht anwesend lohnt sich ein komplettes Abschalten eher nicht – allenfalls ein zeitweiliges Herabsenken der Temperatur. Aus Hygienegründen sollte das Wasser jedoch mindestens einmal in der Woche auf rund 70 Grad erwärmt werden.

**Wirtschaftlicher Wäsche waschen.** Wählen Sie die Waschtemperatur stets nach dem jeweiligen Wäschetyp und der tatsächlichen Verschmutzung: Für einen Waschgang mit 40 Grad anstatt mit 60 Grad benötigen Sie nur die Hälfte an Strom. Auch die Energie-Sparprogramme Ihrer Maschine sind hier dienlich. Wenn man die Wäsche vorher einweicht, kann man sogar bei fleckiger Wäsche oft auf das Vorwaschprogramm verzichten.

**Wäschetrockner sparsam einsetzen.** Ein Wäschetrockner zählt im Haushalt zu den kostspieligsten Stromverbrauchern. Die Effizienzklasse der Geräte macht hierbei oft einen erheblichen Unterschied: Ein Trockner der A-Klasse verbraucht etwa nur die Hälfte eines C-Klasse-Geräts. Um die Trocknungszeit so kurz wie möglich zu halten: gut geschleuderte Wäschestücke je nach Material und Dicke vorsortieren und das Trommel-Volumen des Geräts möglichst gut ausschöpfen. Reinigen Sie das Flusensieb regelmäßig. Und natürlich: Wann immer möglich ist Wäschetrocknen im Freien die effizienteste Lösung.

**LEDs und Strom-Sparlampen.** Setzen Sie im Haushalt konsequent auf Energiesparlampen, können Sie im Vergleich zu alt hergebrachten Glühbirnen bis zu 80% Stromkosten sparen. Mittlerweile sind Strom-Sparlampen auch in verschiedenen Lichtfarben erhältlich. Im Wohnraumbereich empfiehlt sich ein warmweißer Ton. Ausgediente Leuchtmittel unbedingt bei einer offiziellen Sammelstelle abgeben. LEDs kommen dem Licht-Spektrum der guten alten „Glühbirne“ inzwischen am nächsten. Sie kosten im Vergleich zwar mehr, machen dies durch längere Haltbarkeit aber wieder wett.

**Computer für kühle Rechner.** Die häusliche IT-Ausstattung sollte dem tatsächlichen Bedarf angepasst sein. Für einfache Anwendungen im Internet, für E-Mails und Textbearbeitung braucht man heute in der Tat keinen kraftstrotzenden PC. Die Energiekosten für einen Hochleistungsrechner können aufs Jahr gerechnet um die 100 Euro über denen eines effizienteren Computers liegen. Noch sparsamer im Verbrauch sind Laptop-Rechner: Bei ähnlicher Ausstattung verbrauchen diese mobilen Geräte gegenüber einem Desktop-Gerät samt Bildschirm ca. 70% weniger Energie.

**Rechner schneller schlafen lassen:** Optimieren Sie das Energie-Management Ihres Computers so, dass dieser nach maximal 10 Minuten Bedienpause automatisch in den Sleep-Modus übergeht. Auf so genannte „Bildschirmschoner“-Programme sollte man hingegen verzichten, da dieser Modus gegenüber dem regulären, rechner-seitigen Stand-by keine Energie spart.

**Ladegeräte nur zum Laden am Netz.** Hat Ihr Ladegerät bzw. „Netzteil“ seine aufladende Tätigkeit erledigt, trennen Sie es umgehend vom Stromnetz und ziehen Sie dafür den Stecker aus der Steckdose – es würde sonst ohne weitem Nutzen weiter Strom verbrauchen. Ganz gleich ob Laptop oder Mobiltelefon, Rasierapparate oder elektrische Zahnbürsten – alles was akku-betrieben läuft, kann so aktiv beim Stromsparen helfen.