



## **Stromenergie sparen, mit diesen Tipps bis zu ca. 200 € und mehr sparen.**

### **Wichtiges zum Strom sparen**

1. Eine Kilowattstunde kostet derzeit im Schnitt 30,48 ct. Bei Tarifen, die über 40 ct pro Kilowattstunde kosten, greift die Strompreisbremse.
2. Ihr Stromverbrauch hängt von verschiedenen Faktoren wie der Anzahl und Art Ihrer elektrischen Geräte sowie Ihrem Verhalten ab.
3. Durch ein paar einfache Tricks können Sie Ihren Stromverbrauch

### **Wie spare ich Strom?**

Nahezu alle Geräte, die wir im Haushalt nutzen, benötigen Strom. Am leichtesten ist es daher, mit dem Strom sparen im eigenen Zuhause zu beginnen. Obwohl die Energieeffizienz von Elektrogeräten stetig verbessert wird, ist dennoch das Nutzverhalten entscheidend. Auch manche Angewohnheit kann die Stromrechnung unnötig in die Höhe treiben

#### **1. Wasser im Wasserkocher zum Kochen bringen**

Sie möchten Wasser zum Kochen bringen? Dann benutzen Sie doch den Wasserkocher dafür! Und das nicht nur zum Tee kochen – schüttet man das Wasser bereits kochend in den Topf zum Kochen um, lässt sich Energie einsparen.

#### **2. Kühlschränke und Gefriergeräte optimal einstellen**

Auf Platz 3 der größten Stromfresser im Haushalt befindet sich der Kühlschrank. Da er in Dauerbetrieb ist, lohnt sich der Austausch eines alten Geräts durch ein neues mit hoher Energieeffizienzklasse besonders. Ein 10 Jahre altes Gerät aus dem Jahr 2012 durfte in der damaligen Energieeffizienzklasse A+ 323 kWh pro Jahr verbrauchen. Mit neuen Modellen können die Stromkosten halbiert werden. Eine neue und effiziente Kühl-Gefrierkombination verbraucht im Vergleich gerade mal 147 kWh pro Jahr nach Berechnungen der Stiftung Warentest. Er sollte zudem an einem schattigen, kühlen Ort stehen, damit er nicht zusätzlich gegen die Raumluft ankühlen muss. Wer das Gerät dann nicht überfüllt und regelmäßig abtaut, spart zusätzlich Strom und Geld.

#### **3. Kochen mit Deckel**

Rund 11 Prozent des Haushaltsstroms werden beim Kochen „verbraten“. Dabei können Sie auch beim Zubereiten von Mahlzeiten mit ein paar Tricks ganz leicht Strom sparen: Verwenden Sie einen Wasserkocher, anstatt einer Herdplatte, nutzen Sie beim Kochen Topfdeckel oder gleich einen Dampfkochtopf. Achten Sie zudem immer darauf, dass Herdplatte und Kochtopf die gleiche Größe haben. Auch beim Backen kann viel Energie gespart werden, wenn auf das Vorheizen verzichtet wird. Dies ist bei neuen Geräten nicht mehr nötig.

#### **4. Auf LEDs umsteigen**

Dank LEDs und Co. verbrauchen wir für die Beleuchtung unserer vier Wände deutlich weniger Strom als noch in den vergangenen Jahren. Wer noch alte Leuchten nutzt, sollte diese schleunigst austauschen. Energiesparlampen gibt es in mehreren Lichtabstufungen und auch als dimmbare Version. Beim Kauf muss jedoch darauf geachtet werden, ob sich die Lampe für den Dimmer eignet. Außerdem sollten auch dimmbare Energiesparlampen die ersten hundert Stunden mit voller Helligkeit betrieben werden.

#### **5. Wäsche an der Luft trocknen**

Durchschnittlich ca. 5-7 Prozent unseres insgesamt verbrauchten Stroms benötigt allein der Wäschetrockner. Natürlich ist er äußerst praktisch, doch wer Strom sparen und seine Energiekosten reduzieren möchte, sollte die Wäsche nach Möglichkeit lufttrocknen. Vor allem im Sommer kann auf den Wäschetrockner gut verzichtet werden. Wenn die Wäsche zudem ordentlich geschleudert ist, trocknet sie schneller. Wer auf den Trockner absolut nicht verzichten möchte, sollte den Platz in der Trommel zumindest gut ausnutzen.

#### **6. Die maximale Füllmenge bei Waschmaschine, Trockner und Geschirrspüler ausnutzen**



Sie ist bequem und stromsparend: die Spülmaschine. Das Geschirr, Gläser und Besteck in der Spülmaschine zu reinigen, verbraucht außerdem deutlich weniger Wasser und Strom als das Spülen per Hand. Folgende Tipps optimieren den Verbrauch noch weiter: Nutzen Sie das sparsame Eco-Programm, wenn das Geschirr normal verschmutzt ist, spülen Sie nur, wenn die Maschine voll beladen ist und lassen Sie die Vorwäsche per Hand weg. Lediglich stark verschmutzte Töpfe und Pfannen sollten vorher eingeweicht werden.

## **7. Beim Wäschewaschen Temperatur verringern**

Die Waschmaschine verbraucht gut 5-7 Prozent unseres Stroms. Wer ein paar Tricks beachtet, vermeidet beim Wäschewaschen unnötigen Stromverbrauch. In der Regel reicht eine Waschttemperatur von bis zu 40 Grad völlig aus. Dies ist in puncto Hygiene absolut unbedenklich. Denken Sie hierbei auch an das umweltfreundliche Eco-Programm, das mit weniger Warmwasser sowohl Umwelt- als auch die Finanzen schont. Mit einer Fleckenvorbehandlung wird die Wäsche auch bei niedrigen Temperaturen sauber. Dass die Maschine voll befüllt gestartet werden sollte, versteht sich von selbst.

## **8. Strommessgerät benutzen, um Energieschleudern zu identifizieren**

Um die größten Stromfresser im Haushalt aufzuspüren und die Stromkosten zu senken, eignen sich Strommessgeräte. Hier sollte darauf geachtet werden, wie groß der Messbereich ist. Manche Messgeräte berechnen erst eine Leistung ab fünf Watt. Um Stand-by-Verluste aufzuspüren, eignen sich deshalb nur präzise Apparate, die auch kleine Energiemengen wahrnehmen.

## **9. Aufladekabel aus der Steckdose ziehen**

Aufladekabel, die nicht benötigt werden, sollten aus der Steckdose gezogen werden. So wird nicht unnötig Strom verbraucht, wenn das Ladekabel gerade nicht benutzt wird. Eine weitere Empfehlung ist das Laden nur bei mindestens halbleeren Geräten durchzuführen. Bei vollem Akku – Stecker ziehen.

## **10. Kleine Geräte verwenden, wenn man in einem Singlehaushalt lebt**

Bei fast allen Geräten gilt: Weniger ist mehr. Ob Kühlschrank, Fernseher oder PC: Die Größe sollte immer auf den Haushalt abgestimmt sein. Ein Single-Haushalt braucht keinen Riesenkühlschrank und der Fernseher muss nicht die ganze Wand bedecken. Gerade bei Haushaltsgeräten, die einen lange begleiten, wie etwa Wasch- oder Spülmaschinen, lohnt es sich, auf Qualität und Energieeffizienz zu achten.

## **11. Beim Ofen Umluft-Programm nutzen**

Beim Ofen ist es energiesparender, das Umluftprogramm zu benutzen. Wer noch mehr Energie sparen möchte, kann die Restwärme des Backofens verwenden und den Ofen früher ausschalten. Ebenso ist der Verzicht auf das Vorwärmen des Ofens ein echter Stromspartipp. Bis zu 15-20 Prozent des Energieverbrauchs können hier eingespart werden.

## **12. Sparsam duschen, z.B. mit einer Sparbrause**

Wer beim Duschen einsparen möchte, hat mit einer Sparbrause das richtige Gadget an der Hand. Die Wassermenge wird dabei deutlich reduziert. Wird das Wasser mit Strom erhitzt, winkt innerhalb eines Jahres eine Ersparnis von bis zu 200 Euro. Ein weiterer Tipp: Wenn Sie beim Duschen das Wasser zwischendurch ausdrehen, verbrauchen Sie statt 60 nur noch 30 Liter für eine 5-minütige Dusche.

## **13. Geräte nicht im Stand-by-Modus lassen**

Es gibt zwei Arten von Leerlaufverlusten: den Stand-by-Modus und das sogenannte Schein-Aus. Während das Gerät im Stand-by jederzeit ohne längere Wartezeit wieder aktiviert werden kann, hält das Schein-Aus keine Nutzfunktion bereit. Unter anderem taucht dieser Effekt bei Anrufbeantwortern, Netzteilen, DSL-Routern und schnurlosen Telefonen auf. Auch hier gilt: Nur wenn die Elektrogeräte tatsächlich vom Stromnetz getrennt werden, verbrauchen sie keine Energie.

## **14. Home Office mit energieeffizienten Geräten ausstatten**

Um im Home Office Strom zu sparen, achten Sie auf energieeffiziente Geräte. Verwenden Sie am besten einen Laptop statt eines Desktop-Computers. Mit einem Laptop verbrauchen Sie 50 bis 70 Prozent weniger Strom. Verzichteten Sie auf Bildschirmschoner, sie verbrauchen unnötig Strom. Wählen Sie einen sonnigen Platz für ihren Schreibtisch, so können Sie weitestgehend auf eine weitere Beleuchtung verzichten. Nutzen Sie am besten energiesparende LEDs für die Schreibtischlampe.