



Wir beraten. Neutral & kostenlos.

## Wissensdatenbank

### Stromsparen, aber wie ??? (zum Teil aus Verivox info)

<b>Kurz und Bündig:</b>	<b>Geräte richtig nutzen, Stromfresser identifizieren, Neukauf mit hoher Effizienzklasse</b>
-------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------

#### **Das Wichtigste in Kürze**

- Schon kleine **Verhaltensänderungen** senken den Stromverbrauch deutlich.
- Beim Neukauf lohnt sich ein Blick auf die **Energieeffizienzklasse**.
- Der **Wechsel des Stromanbieters** reduziert die Stromkosten weiter.

#### **Stromspartipps für die Küche**

##### **Beim Kochen:**

- Mit einem passenden Topfdeckel wird ca. 60% weniger Energie benötigt als „oben ohne“.
- Topfgröße sollte immer zur Größe der benutzten Herdplatte passen, Jeder Zentimeter, den der Topf kleiner als die Herdplatte ist, führt zu 20 bis 30 Prozent Mehrverbrauch.
- Wer mit Umluft backt, kann die Temperatur 20-30 Grad niedriger einstellen als bei Ober- und Unterhitze. Das spart zwischen 25 und 40 Prozent an Stromkosten.
- Für kleinere Kochaktivitäten sollten Wasserkocher, Mikrowelle oder Toaster benutzt werden. z.B. die Brötchen auf dem Toaster anstatt im Ofen aufbacken, kann bis zu 70 % Energie einsparen.
- Langkochende Gerichte sollten in einem Schnellkochtopf zubereitet werden; das spart 50 % an Zeit und 30 % an Strom.

##### **Beim Geschirrspülen**

Ein Geschirrspüler spart Zeit und Energie. Handabwasch braucht 40 bis 60 Liter Wasser modernen Geschirrspülern für die gleiche Geschirmenge nur ca. 10 Liter und benötigt nur halb so viel Strom.

##### **Beim Kühlen und Gefrieren**

Bei Kühlschränken gilt: Immer das kleinstmögliche Gerät kaufen. 100 Liter mehr Nutzinhalt schlagen mit zehn Prozent mehr Strombedarf zu Buche.

- Auf das Eisfach zu verzichten, spart 20 Prozent Energie.
- Ist der Kühlschrank mal nur halb gefüllt, dienen Tetrapacks als Kältespeicher.
- Kühlgeräte sollten nie direkt neben Herd oder Heizung stehen.
- Wer die Raumtemperatur um 1 Grad senkt, spart circa 3 % Strom bei Gefriergeräten und etwa 6 % bei Kühlgeräten.

- Ein neues Gerät sollte immer die Effizienzklasse A+++ haben, spart gegenüber A 60 %.
- Die ideale Kühlschranktemperatur liegt bei 5 bis 7 Grad

### **Stromspartipps für die Beleuchtung:** Hell und trotzdem sparsam

Der Verkauf von Glühbirnen ist seit dem 1. Sep. 2012 EU-weit verboten.

- Energiesparlampen und LEDs haben denselben Komfort u. sparen dabei über 80 % Strom.
- Das Auswechseln lohnt sich, die Beleuchtung verbraucht 10 - 12 % der gesamten Energiekosten im Haushalt.
- Lassen sie sich das Infoblatt **Leuchtmittelbewertung** geben.

### **Stromspartipps zum Wäsche waschen und trocknen**

Stark verschmutzte oder Weißwäsche wird nur bei 60 Grad richtig sauber? Falsch. Dank moderner Waschmittel können Sie getrost auf hohe Temperaturen verzichten.

- Wer die Waschtemperatur von 60 auf 40 Grad senkt, spart die Hälfte an Strom
- Bei 30 Grad Celsius benötigt die Maschine nur noch etwa ein Drittel des Stroms.

Trockner sind Energiefresser: Pro Ladung werden 2 kWh benötigt also ca. 60 Cent

- den Trockner möglichst voll zu beladen und die Wäsche nicht übertrocknen.

### **Stromspartipps fürs Bad**

Ein Heizlüfter bringt das Badezimmer morgens schnell „auf Temperatur“. Doch Heizen mit Strom ist teuer. Für ein 2000-Watt-Gerät belaufen sich die Stromkosten in nur einer Heizperiode auf über 50 Euro. Investieren Sie dieses Geld lieber in programmierbare Thermostate. Einmal eingestellt, ist es zur Duschzeit angenehm warm.

Bei Boilern oder Durchlauferhitzern ist eine Wassertemperatur von 60 Grad völlig ausreichend. Weiter sollten Sie aber nicht runterdrehen, da sonst Keime im Wasser nicht mehr ausreichend abgetötet werden. Kleinere Wasserboiler, beispielsweise für das Waschbecken, können über Nacht ausgeschaltet werden. Ansonsten heizt sich das Wasser immer wieder unnötig auf, obwohl es gar nicht benötigt wird.

### **Stromspartipps für Computer & Fernseher**

Je leistungsfähiger ein Rechner ist, desto höher ist sein Stromverbrauch.

- Wer Stromkosten sparen will, legt sich am besten ein Notebook zu.
- Bei Arbeitspausen von mehr als 10 Minuten lohnt sich das Abschalten des Monitors.
- Bildschirmschoner hingegen sparen null Energie. Ganz im Gegenteil.
- Peripherie-Geräte wie Scanner oder Drucker sollten, wie auch der gesamte PC, bei längeren Arbeitspausen komplett ausgeschaltet werden.
- Um ungewollten Leerlaufverlusten vorzubeugen über eine schaltbare Steckerleisten die Geräte vom Netz trennen.

Je größer die Bildschirmdiagonale des Fernsehers ist, desto mehr Strom wird verbraucht. Dieses sollte bei der Wahl stets im Hinterkopf bleiben.

## **Effiziente Geräte kaufen**

Ein Haushaltsgerät bleibt rund 14 Jahre im Einsatz, bevor es ausgetauscht wird. Machen Sie sich vor dem Kauf Gedanken, wie groß und leistungsfähig es sein soll:

- Ein überdimensioniertes Gerät verursacht in seiner Lebensdauer sonst unnötige Kosten.
- Energieeffizienz beachten. Energielabel zeigen, wie hoch der Jahresstromverbrauch durchschnittlich ausfällt u. ob das Gerät die Kategorie „sparsam“ oder „Stromfresser“ hat.
  - Energielabel gibt es für Dunstabzugshauben, Staubsauger, Kühl- und Gefriergeräte, Geschirrspül- und Waschmaschinen, Wäschetrockner, Fernseher & Co.

## **Den Stromfresser im Haushalt finden.**

Sie können sich von uns ein Diagnosegerät / Stromverbrauchs-Messgerät ausleihen und so den Verbrauch eines Geräts über den Tag messen.

Wenn Sie einen modernen Zähler haben, zeigt der Ihnen den aktuellen Stromverbrauch an. Verbrauch aufschreiben, Gerät zuschalten und die Differenz feststellen.

## **Den günstigsten Stromanbieter wählen**

Hier stehen wir, von der Bezahlbaren Energie, Ihnen mit Rat und Tat zur Seite

- Wechselberatung
- Wechselhilfe
- Rechtshilfe
- Erinnerung über den Wechselwecker
- Kündigung über unsere Kündigungshilfe

alles kostenlos, deutschlandweit.

-

.