



12 Stromspartipps für ihren Haushalt

Über 50% der Stromkosten werden in der Küche verbraucht, daher lohnt sich dort das Energiesparen besonders...

1. Klarer Energiesparsieger, der Wasserkocher...

Im Vergleich zum Elektroherd sparen Wasserkocher beim Erhitzen von einem Liter Wasser etwa ein Drittel, bei einem halben Liter Wasser sogar fast die Hälfte an Energie. Wichtig ist, nie mehr Wasser erwärmen, als sie tatsächlich benötigen – auch das spart eine Menge Strom.

2. Der Schnellkochtopf ist nicht nur für Raser ideal...

Für Speisen mit langer Gardauer oder für größere Mengen ist der Schnellkochtopf ideal: Das Kochen geht schneller und energiesparender, weil der Druck im Innern zu höheren Temperaturen führt. Dieser Vorzug führt zu einer Reduzierung des Stromverbrauchs beim Kochvorgang um bis zu 50 %.

3. Deckel auf den Topf...

Es empfiehlt sich, beim Kochen immer Töpfe mit Deckeln zu nutzen: Die im heißen Wasserdampf enthaltene Wärmeenergie verbleibt im Topf der Kochvorgang benötigt bis zu 50 % weniger Energie.

4. Die zwei passen zusammen...

Wenn Kochtöpfe auf zu großen Herdplatten erhitzt werden, geht ein Teil der Energie für das Erhitzen der Luft über der Platte verloren. Wenn die Töpfe aber eine zur Platte passende Größe haben, reduziert sich der Stromverbrauch beim Kochen um bis zu 30%. Außerdem gilt: Wählen Sie beim Kochen immer den kleinstmöglichen Topf.

5. Hitze bitte nur dann, wenn's warm werden soll...

Das Zubereiten von Speisen benötigt bis zu 15% weniger Strom, wenn die Herdplatten frühzeitig ausgeschaltet werden, um die Plattennachhitze zu nutzen. Gleichzeitig wird oftmals ein Vorheizen des Backofens empfohlen. Da aber das Vorheizen hohe Energieverluste mit sich bringt, sollte es möglichst vermieden werden.

6. Warme Luft von allen Seiten...

Die Umluftfunktion, mit der die meisten Backöfen ausgestattet sind, spart Strom: Sie erlaubt das Absenken der Backtemperaturen um bis zu 25 °C im Vergleich zur Ober-/Unterhitze – bei gleicher oder sogar geringerer Backdauer.

7. Gut Ding will Weile haben...

Spülprogramme mit niedrigen Temperaturen, wie etwa ECO-Programme, dauern zwar etwas länger, sind aber effizienter und schonen außerdem das Geschirr. Einmal im Monat sollten Sie allerdings bei 60 °C spülen, um einer etwaigen Keimbildung etwa durch Fettablagerungen vorzubeugen.

8. Zu kalt ist nicht gut...

Wählen Sie eine möglichst geringe Kühlstufe, denn die Kühlstufe hat großen Einfluss auf den Stromverbrauch. Empfehlenswert und in den meisten Fällen ausreichend ist beim Kühlschrank eine Innentemperatur von + 7 °C, beim Gefrierschrank eine Temperatur von - 18 °C.

9. Die Eisschicht bitte nur am Nord- und Südpol...

Wenn sie keine automatische Abtaufunktion haben, sollten Kühl- und Gefriergeräte unbedingt regelmäßig abgetaut werden: Eine Eisschicht, die nur 5 Millimeter dick ist, erhöht den Stromverbrauch fürs Kühlen bereits um bis zu 30%. Um das Vereisen zu verhindern, sollten Lebensmittel nur abgedeckt, verpackt oder in Behältern gelagert werden.

10. Schnell zu...

Je länger ein Kühl- oder Gefriergerät geöffnet ist, desto mehr erwärmt sich das Innere – und das lässt die Kühlung anspringen. Daher können Sie den Stromverbrauch reduzieren, indem Sie Ihren Kühl- und Gefrierschrank immer nur so kurz wie möglich öffnen. Eine übersichtliche Lagerung erleichtert es, die gewünschten Lebensmittel schnell zu finden.

Und in der ganzen Wohnung gilt:

11. Eine Trennung kann auch Geld sparen...

Trennen Sie Fernseher, Computer & Co. immer mithilfe von abschaltbaren Steckdosenleisten vom Stromnetz, wenn Sie sie nicht mehr nutzen: Viele dieser Geräte verbrauchen auch nach dem Ausschalten noch Strom, denn ihre innen liegenden Netzteile werden nicht ausgeschaltet – und verursachen deshalb rund um die Uhr Stromkosten.

12. Helles Lämpchen...

Schalten Sie die Beleuchtung nur in den Zimmern ein, in denen Sie sich gerade aufhalten. Das Licht auszuschalten lohnt sich immer – auch dann, wenn Sie einen Raum nur für 5 Minuten verlassen. Das Ein- und Ausschalten verursacht weder einen höheren Stromverbrauch, noch senkt es die Lebensdauer von LED-Lampen.

Wenn Sie Glühlampen und Halogenglühlampen durch gleich helle LED-Lampen ersetzen, reduzieren Sie den Stromverbrauch für Beleuchtung um bis zu 80 %. Beim Ersatz von Energiesparlampen sparen sie durch LED 10% und erhalten ein Leuchtmittel mit einer deutlich höheren Nutzungszeit. Beim Kauf von LED-Lampen empfehlen wir den Lumenwert auf der Verpackung zu prüfen, dieser gibt ihnen Auskunft über die Helligkeit der Lampe.

Berliner Energieagentur GmbH

Französische Straße 23

10117 Berlin

Telefon **030-293330-499**

E-Mail **strom@berliner-e-agentur.de**