

# Energie sparen leicht gemacht

Tipps und Tricks: Wie Sie in Ihrem Haushalt bares Geld sparen können!

Ob Beleuchtung, Stereoanlage oder Wasserkocher – täglich nutzen wir das „unauffällige“ und scheinbar „immer vorhandene“ Produkt Strom. Ein bewusster Umgang mit der Energie, die so vieles antreibt, schont unsere Natur und entlastet zugleich Ihren Geldbeutel:

## Kochen – alles passt genau

- Kochen mit geschlossenem Deckel kann zirka 20 Prozent der Energie gegenüber einem geöffneten Topf sparen. Ohne Deckel entweicht Wärme und der Kochvorgang dauert länger.
- Die Größe des Kochgeschirrs sollte dem Kochplattendurchmesser angepasst sein. Beim Kauf sollte auf ebene Böden der Töpfe und Pfannen geachtet werden. Auch der Einsatz von Schnellkochtöpfen spart Energie und hat den positiven Nebeneffekt einer kürzeren Gardauer.
- Beim Kochen von Kartoffeln, Reis und Gemüse reichen kleine Mengen Flüssigkeit aus. Diese kochen deutlich schneller und die Vitamine bleiben in den Speisen erhalten.
- Schalten Sie Ihren Elektroherd nicht erst aus, wenn Sie mit dem Kochvorgang fertig sind, sondern nutzen Sie die Restwärme aus.

## Mikrowelle – schnell erhitzt

- Wenn Sie kleine Mengen (bis 400 g) erwärmen oder garen wollen, lohnt es sich, einen Mikrowellenherd zu nutzen. Das Kochen auf der Herdplatte dauert länger, weil die Wärme erst in den Topf und dann weiter in die Speisen geleitet werden muss. Mikrowellen hingegen sind elektromagnetische Wellen und erzeugen durch ihre Schwingungen Reibungswärme direkt in den Lebensmitteln.

- Sie sollten die Speisen zwischendurch umrühren, um die Wärme gleichmäßig zu verteilen.

## Kühl- und Gefrierschrank

- Ein alter Kühlschrank kann ein „Stromfresser“ sein, ein sparsames neues Gerät spart Energie und damit Kosten. Sie können mit einem Strommessgerät ermitteln, was Ihr Kühlschrank verbraucht (durchschnittliche Angaben finden Sie umseitig). Strommessgeräte können Sie bei uns leihen: Telefon 0180 1 84 84 84.
- Stellen Sie Ihren Kühlschrank nicht direkt neben dem Herd auf und schützen Sie die Geräte vor direktem Sonnenlicht. Je geringer die Raumtemperatur, desto geringer auch der Stromverbrauch. Erwärmt sich der Raum nur um ein Grad Celsius, steigt bei Kühlschränken der Stromverbrauch um etwa vier Prozent an.
- Vermeiden Sie zu langes Öffnen der Geräte. Je länger die Tür offen steht, um so länger dauert es, bis die eingestellte Temperatur wieder erreicht wird. In dieser Zeit steigt der Stromverbrauch an.

## Bügeln – gut geplant

- Ziehen Sie bei Unterbrechungen den Netzstecker aus der Steckdose.
- Der Bügelvorgang bei feuchter Wäsche dauert länger und verbraucht daher mehr Energie. Das frühzeitige Ausschalten hilft, Strom zu sparen. Kleinere Teile können mit der Nachwärme gebügelt werden.

## Beleuchtung

- Beleuchten Sie nur die Räume, in denen Sie sich gerade aufhalten.
- Verwenden Sie **Energiesparlampen** anstatt der herkömmlichen Glühlampen. Diese sind zwar in der Anschaffung teurer, besitzen aber eine bis zu achtmal längere Lebensdauer. Sie werden im Dauerbetrieb nicht heiß, sondern nur handwarm.
- Der Einsatz von Energiesparlampen lohnt sich jedoch erst ab einer täglichen **ununterbrochenen Betriebsdauer von mindestens einer Stunde**. Nur dadurch ist die lange Lebensdauer gewährleistet. Auch ständiges An- und Ausschalten bringt nicht den gewünschten Effekt. Energiesparlampen sind nicht für den Dimmerbetrieb geeignet.

## Stand by – schalt' ab

- Elektrogeräte im „Stand-by“-Modus verbrauchen beachtliche Mengen an Energie. Um Strom zu sparen, sollten möglichst viele Geräte (vor allem nachts) **komplett ausgeschaltet** werden. Beim Kauf eines neuen Gerätes sollte auf den Energieverbrauch im „Stand-by“-Modus geachtet werden.
- PCs, Monitore und Drucker sollten bei längerer Pausen ausgeschaltet werden, dies kann viel Geld sparen.
- Die größten Stromfresser sind:  
**Wasserbett:** ca. 1.000 kWh pro Jahr, **Aquarium:** ca. 465 kWh (Basis: 300 l- Becken) pro Jahr, **permanent laufende Geräte** wie Kühl- und Gefriergeräte, Heizlüfter oder Klimaanlage.

Der nachfolgenden Tabelle können Sie entnehmen, wie viele kWh pro Jahr verschiedene Elektrogeräte im Durchschnitt benötigen (1- bis 4-Personen-Haushalt).

	1 P.	2 P.	3 P.	4 P.
<b>Beleuchtung</b>	195	288	330	435
<b>Elektroherd</b>	195	390	445	575
<b>Kühlschrank</b>	280	310	330	355
<b>Gefriergerät</b>	305	350	415	420
<b>Waschmaschine</b>	70	125	200	265
<b>Wäschetrockner</b>	125	225	325	465
<b>Geschirrspüler</b>	120	200	245	325
<b>Fernseher</b>	120	150	190	205
<b>Warmwasser für Bad/Küche</b>	470 /245	780 /295	1080 /345	1390 /415

Quelle: VDEW 2002

## Surf-Tipps – online sparen

- Etwas Strom müssen Sie zwar auch für das Internet verbrauchen, doch hier gibt es noch mehr Tipps zum Energie sparen:
- [www.ewr.de](http://www.ewr.de)
- [www.initiative-energieeffizienz.de](http://www.initiative-energieeffizienz.de)
- [www.hea.de](http://www.hea.de)