

Das ABC des Stromsparens.

Strom wird immer teuer. Bereits heute liegt die jährliche Stromrechnung im Schnitt bei 840 Euro - Tendenz steigend. Die Preise können Sie natürlich nicht beeinflussen, aber Sie können ganz einfach Energiesparen, ohne auf Komfort verzichten zu müssen. Denn Stromsparen lohnt sich gleich dreifach: es schont die Ressourcen, das Klima und Ihren Geldbeutel.

Mit unseren Stromspar-Tipps zeigen wir Ihnen, wie Sie die Stromrechnung niedrig halten:

- **Ausschalten:** Statt den PC-Monitor, das Fernsehgerät oder den DVD-Player nur auf Standby zu stellen, sollten Sie diese lieber komplett ausschalten, wenn Sie sie nicht benötigen. Sollte das Gerät über keinen Ausschalter verfügen, schließen Sie es am besten an eine ausschaltbare Steckdosenleiste an.
- **Boiler:** Wenn Sie im Bad oder in der Küche einen Boiler nutzen, schalten Sie diesen aus, wenn Sie länger nicht zu Hause sind. An einem normalen Arbeitstag lohnt sich das Ausschalten nicht. Sie können aber die Temperatur des Boilers während der Abwesenheit niedriger stellen und erst wieder „hochschalten“, wenn Sie heißes Wasser benötigen. Wichtig: mindestens einmal in der Woche sollten Sie das Wasser in Ihrem Boiler aus hygienischen Gründen auf 70° C erhitzen.
- **Computerkauf:** Achten Sie beim Kauf eines Computers nicht nur auf seine Energieeffizienz. Überlegen Sie auch, ob der Wunschrechner zu Ihrer Nutzung passt. Wer vor allem Texte verfasst, E-Mails beantwortet oder ab und an im Internet surft, braucht keinen Hochleistungsrechner, der fürs Computerspielen oder Streamen ausgelegt ist. Diese Geräte benötigen oft ein Vielfaches an Strom. Die günstigste Variante sind übrigens immer noch die Notebooks. Und praktisch sind sie ebenfalls.
- **Computernutzung:** Stellen Sie Ihren Computer so ein, dass er nach zehn Minuten Inaktivität automatisch in den „Sleep Modus“ übergeht. Auf Bildschirmschoner können Sie hingegen verzichten - diese sparen im Gegensatz zur Ruhe-Funktion keine Energie.
- **Geräte tauschen:** Natürlich trennt man sich nicht einfach von Geräten wie dem Herd, dem Kühlschrank, der Waschmaschine oder dem Trockner. Wenn diese jedoch in die Jahre gekommen sind, lohnt sich meist die Neuanschaffung eines Geräts mit besserer Energieeffizienz. Die Effizienzklasse sehen Sie im Fachhandel auf einem Aufkleber am oder im Gerät. Online-Händler geben diese fast immer in der Produktbeschreibung an.
- **Kochen:** Auch beim Kochen kann man Strom sparen: zum Beispiel, wenn man Töpfe und Pfannen mit einem Deckel verschließt. Ebenso wichtig: vermeiden Sie, Töpfe auf zu große Kochfelder zu stellen. Denn so geht teure Energie ungenutzt verloren. Beim Backen können Sie meist auf das Vorheizen verzichten, und Sie können die Restwärme des Ofens nutzen, indem Sie ihn einige Minuten vor Ende der Garzeit abschalten.

- **Kühlen:** Kühl- und Gefrierschränke sollten möglichst schattig und kühl stehen. Denn wenn sie sich durch die Sonne oder einen Heizkörper aufheizen, brauchen Sie mehr Energie zum Kühlen. Um Speisen und Getränke zu kühlen, reicht eine Temperatur von 7°C. Ein Gefrierschrank sollte -18°C aufweisen - niedrigere Temperaturen sind nicht notwendig. Wenn Sie Gefrorenes auftauen möchten, legen sie es einfach in den Kühlschrank. So kann dieser die abgegebene Kälte nutzen und verbraucht weniger Energie.

Natürlich sollten Sie die Türen Ihrer Kühl- und Gefriergeräte nur so kurz wie nötig öffnen. Ebenso wichtig ist das regelmäßige Abtauen, denn Eisschichten, zum Beispiel an der Rückwand, erhöhen den Energieverbrauch. Verbinden Sie das Abtauen zum Beispiel mit Urlaubsreisen: vor der Fahrt abtauen und dann mit geöffneter Tür ausgeschaltet lassen. So verbraucht der Kühlschrank während Ihrer Abwesenheit keine unnötige Energie.

- **Ladegeräte:** Wenn Smartphone, Tablet oder Notebook geladen sind, sollten Sie immer das Ladegerät aus der Steckdose entfernen. Denn es verbraucht weiterhin Energie. Gleiches gilt natürlich auch für die elektrische Zahnbürste oder den Rasierapparat.
- **Licht:** Dass man Licht nur in Räumen brennen lassen sollte, die auch genutzt werden, versteht sich von selbst. Nutzen Sie am besten LED-Lampen als Leuchtmittel. Diese sind zwar teurer, halten aber wesentlich länger als herkömmliche Energiesparlampen und verbrauchen deutlich weniger Strom.
- **Spülmaschine:** In den meisten Fällen reicht es vollkommen aus, die Spülmaschine im Energie-spargang auf 50°C arbeiten zu lassen. Beim Spülen von der Hand nutzt man gemeinhin auch keine höheren Temperaturen. Durch die etwas länger Dauer der Energiesparprogramme ist auch hier ein Vorspülen nur bei wirklich hartnäckiger Verschmutzung notwendig.
- **Waschmaschine:** Versuchen Sie, das Fassungsvermögen der Waschmaschine voll auszunutzen. Noch wichtiger: waschen Sie mit niedrigen Temperaturen. Wer bei 40 Grad statt bei 60 Grad wäscht, spart etwa die Hälfte an Strom. Der Vorwaschgang ist meist nicht notwendig. Besondere Flecken sollten lieber mit entsprechenden Mitteln behandelt oder per Hand eingeweicht werden.
- **Wäsche trocknen:** Zugegeben, Wäschetrockner sind bequem. Sie sind allerdings auch die größten „Stromfresser“ im Haushalt. Deshalb sollten Sie Wäsche an schönen Tagen lieber an der frischen Luft trocknen. Schleudern Sie die Wäsche vor dem Trocknen gut und sortieren Sie sie möglichst nach Dicke und Material, damit alles gleich schnell trocknet. Das Flusensieb sollten Sie regelmäßig reinigen, damit sich die Trocknungszeit nicht verlängert.