

Strom sparen

Kaufen Sie die sparsamsten Geräte. Schon kleine Unterschiede im Stromverbrauch summieren sich über die Jahre zu großen Beträgen. Informieren Sie sich vor Neuanschaffungen durch einen Blick ins Internet: Unter www.spargeraete.de finden Sie je nach individuellen Wünschen die sparsamsten Waschmaschinen, Geschirrspülmaschinen oder Kühlschränke, die derzeit auf dem Markt sind. Eine Liste mit prämierten Geräten finden Sie im Internet unter www.energielabel.de.

Stecker ziehen oder Steckdosenleiste mit Netzschalter kaufen. Allein der Stand-by-Betrieb von HiFi-Anlagen, Fernseher und Videorekorder kostet Sie jährlich 30 Euro. Wenn Sie mehrere Geräte an einer Steckdosenleiste anschließen, genügt ein Knopfdruck zum Abschalten.

HiFi-, Fernseh- und Bürogeräte mit geringem Stand-By-Verbrauch zeichnet das GEEA-Label aus, das allerdings in Geschäften meist noch unbekannt ist.

Computer abschalten. 70 % der Energie schluckt der Computer auch dann, wenn gar nicht damit gearbeitet wird. Schon bei kürzeren Arbeitspausen abschalten! Außerdem: Hochgerüstete Computer sind Stromfresser, Flachbildschirme allerdings sparsamer als Bildröhren. Energieoptionen des PCs nutzen. Moderne Rechner verfügen in der Regel über ein Power-Management-System. Meist ist es jedoch bei der Auslieferung nicht aktiviert oder die vordefinierten Einstellungen sind für individuelle Anforderungen nicht geeignet. Unter WindowsXP® finden Sie das Power-Management in der Systemsteuerung des Rechners unter „Energieoptionen“ oder „Energieverwaltung“ Hier können verschiedene Energieschemata gewählt werden, die festlegen, welche Komponenten abgeschaltet werden und nach welcher Zeitspanne dies geschieht. Diese Einstellungen können an individuelle Arbeitsbedürfnisse angepasst werden. Sie wählen, nach welcher Zeitspanne sich der Monitor in den Stand-by-Modus schaltet und wann der Rechner in den Stand-by- oder Ruhemodus versetzt wird.

Heimliche Stromverbraucher auffinden. Zeichen für den meist unnötigen Stromverbrauch sind Geräte, die sich auch im abgeschalteten Zustand per Fernbedienung einschalten lassen oder deren elektronische Anzeigen und Lämpchen ständig leuchten (häufig bei Unterhaltungselektronik). PCs haben oft keinen echten Ausschalter, der das Gerät vom Stromnetz trennt. Auch warme oder brummende Transformatoren bei vielen Halogenleuchten, Ladestationen oder Druckern zeigen an, dass Strom fließt. Energiemessgeräte zum Aufspüren der heimlichen Stromverschwender verleihen Verbraucherzentralen und Energieversorger gewöhnlich kostenlos.

Beim Kühlschrank auf „A++“ achten. Die größten Unterschiede im Energieverbrauch gibt es bei Kühl- und Gefrierschränken. Zwar müssen sie ebenso wie Waschmaschinen und Herde das EU-Energielabel mit einer Wertung von A (geringer Verbrauch) bis G (hoher Verbrauch) tragen. Aber meist sind nur A- und B-Neugeräte auf dem Markt, das heißt: B ist bereits schlecht. Für Kühl- und Gefrierschränke gibt es ab 2004 die Effizienzklassen „A+ und A++“. Liste der sparsamen Geräte unter www.energy-plus.org.

Kühlschrank gut platzieren. Ein Kühlgerät verbraucht weniger Strom, wenn er möglichst kühl aufgestellt wird. Ist die Umgebungstemperatur des Gerätes 1 °C niedriger als zuvor, verbraucht es 6 % weniger Strom. Der Kühlschrank sollte daher nicht neben Herd, Heizung oder Spülmaschine stehen oder direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt sein.

Beste Standort ist ein kalter Platz, zum Beispiel im Keller oder in einem ungeheizten Raum. Pro Grad höherer Raumtemperatur zieht der Kühlschrank etwa 4 % mehr Strom. Sofern kein anderer Aufstellplatz möglich ist, sollte eine Isolierung zwischen Kühlschrank und Wärmequelle angebracht werden.

Nicht mehr kühlen als nötig. Eine Kühltemperatur von 7 °C plus ist ideal- dafür reicht je nach Standort oft schon Stufe 1. Ein spezielles Eis- und Kühlschrankthermometer kostet nur wenige Euro. Zeitschriften oder Styroporblöcke im ungenutzten Eisschrankraum verhindern, dass bei jedem Öffnen zu viel kalte Luft entweicht.

Strom sparen

Kühlschrank stilllegen. Bei längerer Abwesenheit sollte der Betrieb des Kühlschranks ganz eingestellt werden. Wer nur kleine Mengen aufbewahrt, kommt vielleicht auch ganz ohne Kühlschrank aus: Alt bewahrt ist die Aufbewahrung von Lebensmitteln im Tontopf.

Gefriergeräte und Kühlschränke. So kurz wie möglich öffnen und natürlich die optimale Temperatur einstellen: im Kühlschrank sind 6-7 °C ausreichend, die Idealtemperatur für Gefrierschränke liegt bei 18 °C, Regelmäßig entfrosten.

Ab und zu abtauen und auf dichte Türen achten. Wenn sich eine Eisschicht gebildet hat, steigt der Stromverbrauch stark an. Eis- und Reifbildung in Kühl- und Gefrierschrank verraten undichte Türen. Also ab und zu die Dichtungen prüfen.

Warme Speisen sollten vor dem Einlagern im Kühlschrank oder Gefriergerät abkühlen. Gefriergut dagegen im Kühlschrank auftauen. Die Kälte des Tiefgekühlten hält den Kühlschrank kühl und schont das Lebensmittel. Berücksichtigen Sie aber immer auch die Hinweise des Lebensmittelherstellers.

Mikrowelle wenig und nur für kleine Mengen nutzen. Schon bei zwei Portionen braucht ein Mikrowellenherd mehr Energie als eine Herdplatte und das Auftauen in der Mikrowelle verbraucht unnötig Energie - also Gefrorenes frühzeitig herauslegen.

Backofenfenster reinigen. Bei jedem Öffnen der Ofentür gehen etwa 20 % der Wärme verloren; deshalb den Braten von außen begutachten.

Nicht vorheizen, und die Nachwärme nutzen, Auch wenn es auf der Packung oder im Rezept steht - meist ist das Vorheizen unnötig (Ausnahme: empfindliche Teige).

Passendes Kochgeschirr. Fast ein Drittel des Stroms wird vergeudet, wenn die Herdplatte nur 1~2 cm größer als der Topf ist, Wählen Sie daher Ihr Kochgeschirr passend zum Durchmesser der Kochplatte. Unebene oder sogar verbeulte Topfböden verlängern die Kochzeit und den Energieverbrauch um fast die Hälfte. Benutzen Sie bei einfachen Kochtöpfen Töpfe mit ebenem und glatt geschliffenem Boden, die den Kontakt zur Herdplatte und damit die Herdwärme voll ausnutzen.

Deckel auf den Topf. Ein Deckel auf dem Topf senkt den Energieverbrauch auf ein Viertel. Und die Vorfreude steigt, wenn man nicht so oft reinguckt. Noch besser sind Schnellkochtöpfe, sie sparen noch einmal 50 % Energie.

Nudelwasser im Wasserkocher zum Kochen bringen. Am effizientesten bringen Schnellkocher oder Tauchsieder Wasser zum Kochen. Deshalb lohnt es sich, Nudel- oder Knödelwasser vorzukochen und dann in den Topf zu füllen. Ein moderner elektrischer Wasserkocher eignet sich zum Wasserkochen am besten.

Brötchen vom Vortag knusprig toasten. Wer zum Brötchen aufbacken nicht den Backofen, sondern den Brötchenaufsatz des Toasters verwendet, spart rund 70 % Energie.

Beim Kaffeekochen Strom sparen, wenn eine Kaffeemaschine verwendet wird. Hierbei wird das Wasser für die gewünschte Tassenzahl lediglich auf ca. 90 °C statt 100 °C wie beim Wasserkocher erhitzt. Jedoch hält eine Thermoskanne den Kaffee energiesparender warm als die Warmhalteplatte der Kaffeemaschine und der Kaffee schmeckt besser.

Kochwäsche und Vorwaschgang vergessen. Die meisten Krankheitserreger sterben schon bei 60 °C ab — und gegenüber dem Kochwaschgang wird die Hälfte des Stroms gespart. Meist reichen aber 30-40 °C. Den Vorwaschgang kann man sich sparen.

Strom sparen

Trommelimmervoll machen. Eine nur mit einer Socke gefüllte Waschmaschine verbraucht genauso viel wie eine volle. Einige Modelle sind mit einem 1/2-Sparprogramm für halbe Füllung ausgestattet, der den Verbrauch immerhin um ein Drittel senkt.

Energiesparlampen einsetzen. Sie sind über ihre Lebensdauer hinweg trotz ihres höheren Anschaffungspreises kostengünstiger als entsprechend viele Glühlampen.

Sparen Sie beim Wäschetrocknen. Der energiesparendste Wäschetrockner ist die Wäscheleine. Sonne und Wind trocknen umweltfreundlich und kostenlos. Der Einsatz von Wäschetrocknern dagegen kann teuer werden. Für das Trocknen in diesen Geräten ist etwa drei Mal so viel Energie notwendig wie für den vorhergehenden Waschvorgang. Pro Trockenvorgang werden in herkömmlichen Geräten etwa 3 kWh verbraucht. Die Verbannung des Trockners aus dem Haus erspart einem Vier-Personen-Haushalt etwa 480 kWh oder 80 Euro im Jahr. Das A und O für ein energiesparendes Trocknen ist eine möglichst gut entwässerte Wäsche. Deshalb sollte die Wäsche in der höchst möglichen Drehzahl geschleudert werden. Sortieren Sie die Wäsche auch nach Material, Dicke und Größe. Stücke ähnlicher Beschaffenheit sollten zusammen getrocknet werden, sonst verursacht der uneinheitliche Trockenverlauf längere Trockenzeiten und mithin einen höheren Stromverbrauch. Ein Wäschetrockner mit vollem Flusensieb braucht länger zum Trocknen. Reinigen Sie die Siebe regelmäßig! Wählen Sie den richtigen Trocknungsgrad. Wäsche, die noch gebügelt werden soll, muss nicht schrankgetrocknet sein.

Energiesparlampen vorrangig dort, wo die Lampen besonders lange brennen. Ihr Stromverbrauch beträgt nur ein Fünftel der gleich hellen Glühlampen und sie halten in der Regel etwa zehn Mal so lang. In einem gut sortierten Lampenfachgeschäft finden Sie für jede Situation und für jeden Geschmack die richtige Energiesparlampe. Nicht alle Energiesparlampen halten gleich lang. Gerade die sehr preiswerten Produkte besitzen oft eine geringere Lebensdauer.

Indirekte Beleuchtung vermeiden. Hier verlieren Sie bereits einen Großteil des Lichts an der Quelle. Speziell Halogen-Deckenfluter haben zum Teil eine hohe Anschlussleistung von mehreren hundert Watt, die auch durch Dimmen bis fast zur Unsichtbarkeit noch mindestens 100 Watt beträgt. Einige Modelle haben auch nach dem Ausschalten einen Stand-by-Verbrauch. Eine helle Lampe ist zudem besser als mehrere schwache Lichtquellen.

Licht ausschalten oder brennen lassen? Häufiges Ein- und Ausschalten verkürzt die Lebensdauer von Leuchtstoffröhren beträchtlich. Gönnen Sie Ihnen eine „Auszeit“ von mindestens 20 - 30 Minuten. Moderne Energiesparlampen mit elektronischem Vorschaltgerät können hingegen häufig geschaltet werden, ohne dass sich dadurch ihre Lebensdauer nennenswert verkürzt. Optimal ist eine Pause von zwei Minuten vor dem erneuten Einschalten.

Licht ausschalten. Der letzte, der aus Speicher, Treppenhaus und Keller geht, schaltet ab, sofern nicht Taktschalter mit Zeitrelais installiert sind.

Nicht mit Strom heizen. Die Erwärmung der Raumluft mit Elektrogeräten ist die teuerste Variante des Heizens. Heizlüfter und Ölradiatoren gehören zu den unrentabelsten Heizmethoden. Auch Klimaanlage sind reinste Stromfresser.

Grundsätzlich. Eine Reihe von Maßnahmen im Bereich der Energieeinsparung und Nutzung erneuerbarer Energien oder umweltfreundlicher Energietechnik werden durch EU, Bund, Länder und Gemeinden durch viele unterschiedliche Förderprogramme unterstützt. www.energiefoerderung.info