



Stromspartipps für den Haushalt

(Quelle: Verbraucherzentrale NRW)

Kochen und Backen:

- Kochen Sie immer mit Deckel – sonst benötigen Sie drei Mal mehr Energie
- Schalten Sie das Kochfeld früher ab – so nutzen Sie die Restwärme
- Tauen Sie ihr Gefriergut im Kühlschrank auf – das Gefriergut kühlt die anderen Nahrungsmittel und lässt sich später schneller erhitzen
- Nutzen sie Dampfkochtöpfe – dadurch reduzieren Sie Garzeit und Energiebedarf um bis zu 60 Prozent
- Verwenden Sie spezielle Geräte – Wasserkocher, Kaffeemaschine, Toaster und Mikrowelle sind effizienter als Backofen und Herd
- Halten Sie Topf- und Pfannenböden sowie das Kochfeld sauber
- Die Böden von Topf und Pfanne sollten zum Kochfeld passen und plan aufliegen

Kühlen und Gefrieren:

- Decken Sie die Lüftungsöffnung an Kühl- und Gefrierschrank nicht ab und entstauben Sie sie regelmäßig – so verhindern Sie einen Wärmestau, der den Verbrauch um bis zu zehn Prozent erhöhen kann
- Öffnen Sie Kühl- und Gefrierschrank nur kurz – die feuchte, warme Außenluft muss sonst abgekühlt werden und bildet eine Eisschicht
- Tauen Sie das Gerät spätestens bei einer ein Zentimeter dicken Eisschicht ab – sie verringert die Kühlleistung
- Halten Sie den Kühlschrank bei einer Temperatur von sieben Grad (im mittleren Fach)
- Lassen Sie warme Speise abkühlen, bevor sie in den Kühlschrank kommen
- Gönnen Sie ihrem Kühlschrank eine Pause, wenn Sie in den Urlaub fahren – ausräumen, abtauen und einfach bei geöffneter Türe stehen lassen

Spülen:

- Kaufen Sie eine Spülmaschine – für zwölf Maßgedecke verbraucht sie 12 bis 14 Liter Wasser und etwa eine Kilowattstunde Strom. Spülen Sie per Hand, dann verbrauchen Sie dagegen etwa 50 Liter warmes Wasser
- Schließen Sie die Spülmaschine an die zentrale Warmwasserversorgung an. Das gilt natürlich nur, wenn das Wasser nicht mit Strom, sondern durch eine effiziente Zentralheizung mit Gas, Öl, Holz oder Sonne erwärmt wird.
- Nutzen Sie die Spar- oder Kurzprogramme
- Spülen Sie bei 45 - 50°C – das reicht für die meisten Verschmutzungen vollkommen aus. Ein Mal pro Monat ein Spülgang mit 65°C beugt Fettablagerungen vor und schützt die Maschine
- Reinigen Sie Abflusssieb, Düse und Spülarme der Maschine – so senken Sie Betriebszeit und Kosten
- Füllen Sie die Spülmaschine immer vollständig
- Stellen Sie Härtegrad und Klarspüldosierung richtig ein
- Schalten Sie die Maschine nach dem Spülgang vollständig ab

Waschen:

- Beladen Sie die Maschine voll und waschen Sie bei niedriger Temperatur – so kann ein Zwei-Personen-Haushalt nach Angaben der VZ NRW schnell 45 Prozent des Stromverbrauchs und 20 Prozent des Wasser- und Waschmittelverbrauchs senken
- Waschen Sie bei 30 bis 40 Grad, für starke Verschmutzung reichen 60 Grad – dabei sterben die meisten Mikroorganismen. 90 Grad sind nicht nötig
- Verzichten Sie bei normal verschmutzter Wäsche auf den Vorwaschgang – so können bis zu 30 Prozent des Stroms eingespart werden
- Waschen Sie nicht öfter als nötig – Textilien aus Naturfaser beispielsweise müssen nicht nach jedem Tragen gewaschen werden
-

Trocknen:

- Beladen Sie den Trockner vollständig
- Sortieren Sie die Wäsche nach Material, Dicke und Größe – wenn alle Teile gleich schnell trocknen, sparen Sie Laufzeit und Strom
- Wählen Sie das richtige Programm – Bügelwäsche muss nicht schranktrocken sein

- Reinigen Sie das Flusensieb regelmäßig – sonst braucht der Trockner länger

Computer, Drucker, Fernseher und Co

- Stellen Sie ihren Computer so ein, dass er nach 15 Minuten in den „Sleep-Modus“ wechselt
- Schalten Sie ihren Bildschirmschoner aus – gerade bunte, bewegte Bilder verbrauchen eine Menge Strom. Besser ist es, den Bildschirm nach 10 Minuten in den „Stand-by-Modus“ wechseln zu lassen
- Greifen Sie lieber zum Notebook als zum gewöhnlichen Tower-PC – es verbraucht rund 70 Prozent weniger Strom
- Nutzen Sie einen Flachbildschirm – er spart zwei Drittel des Stroms, die ein Röhrenmonitor verbraucht
- Passen Sie ihre Ausstattung an ihren Bedarf an – je leistungsstärker der Computer und je größer der Monitor, desto mehr Strom wird auch verbraucht
- Nehmen Sie alle Geräte immer vollständig vom Netz (Steckerleiste) – „Stand-by“ und „Scheinaus“ machen je nach Gerät zwischen 50 und 95 Prozent des Stromverbrauchs aus
- Lassen Sie die Geräte nicht unnötig laufen – auch kurzes Ausschalten lohnt

Beleuchtung:

- Verzichteten Sie auf Deckenfluter – nutzen Sie lieber kleine Lampen an den Stellen, an denen Sie benötigt werden
- Nutzen Sie echte Energiesparlampen dort wo häufig Licht brennt – der höhere Kaufpreis amortisiert sich durchschnittlich innerhalb eines Jahres durch niedrigere Stromkosten. Die Energiesparlampe verbraucht rund 80 Prozent weniger Strom und hat eine Lebensdauer zwischen 8000 und 15000 Stunden
- Greifen Sie beim nächsten Anstrich zu hellen Wandfarben – die reflektieren das Licht besser und Sie können Strom sparen
- Schalten Sie das Licht aus, wenn Sie es nicht benötigen

Warmwasser:

- Verwenden Sie Sparamaturen – die verringern den Wasserbrauch, indem Sie das Wasser mit Luft durchmischen

- Steigen Sie lieber unter die Dusche als ein Bad zu nehmen – so sparen Sie zwei Drittel der Energie und des Wassers
- Waschen Sie ihre Hände kalt
- Lassen Sie das Wasser nicht unnötig laufen