

Die besten Stromspartipps für Ihren Haushalt

Setzen Sie alle Stromfresser in Ihrem Haus auf Diät - Dann fällt nicht nur Ihre nächste Strom- und Gasrechnung deutlich geringer aus, sondern die Umwelt wird auch weniger belastet.

Kühlen/ Gefrieren

Kühl- und Gefriergeräte gehören zu den größten Stromfressern im Haushalt. Ihr Anteil am Jahresstromverbrauch macht im Durchschnitt rund 20 Prozent aus.

Wer **nach dem 01.07.2010** einen Kühlschrank oder Gefriergerät kauft, hat scheinbar nur noch unter den effizientesten Geräten eine Auswahl: Geräte in den Energieeffizienz-Klassen **B bis G** müssen ab 1. Juli 2010 aus den Läden verschwinden. Stattdessen gibt es künftig die Klassen **A, A+, A++ und A+++**. Die Unterschiede zwischen diesen sind allerdings gewaltig: Jedes Plus steht für eine um 20 Prozent höhere Effizienz und damit einen niedrigeren Energieverbrauch. So ist also ein A+++ Gerät um 60 Prozent effizienter als ein normales A -Gerät. Die Differenz macht sich also in Ihrer Stromrechnung bemerkbar.

Maß statt Masse

Achten Sie auf die richtige Größe Ihres Kühlschranks. Die Luft in einem leeren Kühlschrank zu kühlen, verbraucht nur unnötig Strom. In einem Single-Haushalt reicht üblicherweise ein Fassungsvermögen von 100 Litern. Bei einer vierköpfigen Familie rechnet man mit ca. 50 Liter pro Person mehr Platz.

Kühl- und Gefriergeräte richtig aufstellen

Ihr Kühlschrank sollte nicht direkt neben Herd, Heizung oder Geschirrspüler stehen. Dort ist es zu warm und es kostet unnötig Energie, die Kühltemperatur im Innern zu halten. Je geringer die Umgebungstemperatur, desto geringer der Verbrauch. Halten Sie die Lüftungsgitter bei Stand- und Unterbaugeräten frei, damit die Abwärme rasch abgeführt wird. Luftschlitze an der Arbeitsplatte nicht zudecken! Bei Einbaugeräten müssen, falls noch nicht vorhanden, unbedingt große Lüftungsschlitze an der Einbauverkleidung angebracht werden. In manchen Fällen herrschen hinter dem eingebauten Kühlschrank tropische Temperaturen, die den Wirkungsgrad des Kühlaggregats stark vermindern. Wärmetauscher an der Rückseite des Gerätes (schwarzes Blechgitter oder Rohrschlangen) ca. zweimal im Jahr entstauben, am besten mit einem Staubsauger. Staub wirkt wie eine Isolierschicht. Der Abstand von der Wand zum Gerät sollte mindestens fünf Zentimeter betragen, damit die Luft frei zirkulieren kann. Der beste Standort für einen Gefrierschrank ist ein kühler, trockener und gut belüfteter Raum.

Geschickt Kühlen und Gefrieren

Stellen Sie den Kühlschrank nicht zu kalt ein – optimal im Kühlschrank sind 7 °C, im Gefrierschrank -18 °C. Der Einspareffekt für den Kühlschrank gegenüber 5 °C beträgt 15 Prozent. Stellen Sie nur bereits abgekühlte Lebensmittel in Kühl und Gefriergeräte und tauen Sie Gefrorenes im Kühlschrank auf. Die Kälte des Tiefgekühlten hält den Kühlschrank kühl. Achten Sie auf intakte Türdichtungen und öffnen Sie die Türen möglichst nur kurz, damit die Temperatur nicht ansteigt und Energie verschwendet werden muss, um die eigentliche Kühltemperatur wieder zu erreichen. Wussten Sie, dass das Drei-Sterne-Fach des Kühlschranks nicht unabhängig vom übrigen Kühlschrank geregelt wird?

Deshalb unser Spartipp: Frieren Sie im Tiefkühlfach des Kühlschranks möglichst Nichts ein! Hierbei wird der übrige Teil des Kühlschranks auch stärker gekühlt, und daher steigt der Stromverbrauch.

Sollten Sie sich für eine Kombination aus Kühl- und Gefrierschrank entscheiden, achten Sie auf getrennte Stromanschlüsse bzw. separate Regelbarkeiten der Geräte. So haben Sie die Möglichkeit, bei Reisen den Kühlschrank abzustellen, während Ihr Gefrorenes weiter tiefgekühlt bleibt. Sind Sie im Urlaub, so stellen Sie einfach den Kühlschrank ab. Achten Sie aber darauf, dass ein abgeschalteter Kühlschrank stets geöffnet sein muss.

Kühlschrank mit Naturkälte betreiben

An frostigen Wintertagen kann man mit einer simplen Idee Strom sparen. Einfach zwei alte Tetra Pak mit Wasser füllen, auf dem Balkon hart gefrieren lassen und dann in das oberste Kühlschrankfach stellen. Beim Auftauen des Eises wird aus dem Kühlschrank Wärme aufgenommen und so wertvoller Strom (über 50 Prozent) gespart. In der Zwischenzeit gefrieren auf dem Balkon schon wieder die nächsten zwei Tetra Pak. Dieser effektive Trick funktioniert natürlich auch mit Plastikflaschen.

Gefriergeräte abtauen

Durch das regelmäßige Abtauen der Gefriergeräte kann eine energiezehrende Eiskruste verhindert werden. Das macht weniger Mühe und geht schneller als eine verspätete Rettungsaktion, wenn sich die Tür des Gefrierschranks vor Eis schon nicht mehr schließen lässt. Bei Gefriergeräten verzögert das Auswaschen mit Glycerin den Reifansatz. Verhindern Sie, dass Gefriergeräte zu sehr vereisen, indem Sie das Gefriergerät luftdicht und äußerlich trocken verpacken. Öffnen Sie das Gerät nur kurz.

Wein- und Absorberkühlschränke sind unnötig

Die im Handel angebotenen Weinkühlschränke, die z. B. mit einem Fassungsvermögen von 41 Flaschen à 0,75 Litern z.T. mehr als 300 Kilowattstunden pro Jahr an Strom benötigen, sind selbst für Weißweinliebhaber sinnlos. Die längere Aufbewahrung im Keller oder in kühlen Räumen ist genauso gut und spart im oben genannten Fall dauerhaft rund 45 Euro pro Jahr ein. Die Absorberkühlschränke haben in den vergangenen Jahren aufgrund ihrer schlechten Kühlfähigkeit und ihres enormen Stromverbrauchs in Privathaushalten zu Recht keine Rolle gespielt.

Geschirrspüler

Auch Geschirrspüler unterscheiden sich deutlich in ihrer Energieeffizienz. Achten Sie auch hier auf Geräte der Energieeffizienzklassen „A“, „A+“ oder „A++“.

Vorspülen ist überflüssig

Grobe Verschmutzungen mechanisch, also mit Bürste oder Topfschwamm beseitigen. Schließen Sie die Tür des Gerätes immer gut, so trocknen Speisereste weniger an. Für normal verschmutztes Geschirr reicht in der Regel schon das Sparprogramm. So lassen sich ca. ein Drittel Strom und Wasser einsparen. Damit die Reinigungskraft des Geschirrspülers richtig zur Entfaltung kommt, sollte das Sieb regelmäßig gereinigt werden.

Passende Größe und richtiger Anschluss

Achten Sie beim Kauf auf die für Sie passende Größe des Gerätes: Spätestens nach einer Woche sollte ein Geschirrspüler voll sein. Die Anschlussmöglichkeit an die Warmwasserversorgung ist besonders sinnvoll und spart Strom, wenn das Aufheizen z.B. mit Fernwärme geschieht. Bei dreimaliger Nutzung des Geschirrspülers pro Woche, mit einem durchschnittlich Stromverbrauch von 1,45 kWh und 21 Litern Wasserverbrauch pro Spülgang, fallen im Jahr ca. 45€ an Strom.- und 15€ Wasserkosten an.

Manuelles Spülen - im Spülbecken

Spülen Sie nur mit Stopfen. Das Spülen unter fließendem Wasser erhöht den Strom und Wasserverbrauch unnötig.

Kochen

Deckel auf die Kochtöpfe

Jedes Töpfchen braucht sein Deckelchen... Das gilt besonders in der Küche, denn die Garzeiten der Gerichte lassen sich deutlich verkürzen, wenn durch den passenden Deckel keine Energie aus dem Topf

entweicht. Der Deckel sollte komplett geschlossen sein. Schräges Auflegen eines Deckels bringt keinen Energiespareffekt.

Töpfe und Pfannen sollten zum Herd passen

Damit keine Wärme verloren geht, sollten die zum Kochen verwendeten Töpfe und Pfannen zur Kochstelle Ihres Herdes passen. Insbesondere deutlich größere Kochflächen verursachen einen unnötig hohen Energieverbrauch. Außerdem sollten Kochtöpfe einen möglichst glatten Boden haben, damit die Wärme von der Kochplatte über eine große Auflagefläche weitergegeben werden kann.

Benutzen Sie die energiesparende Automatikplatte

Kochplatten aus Glaskeramik mit Strahlungsheizung arbeiten deutlich wirtschaftlicher (Einsparung bis zu 15 Prozent). Auch Induktionskochplatten verbrauchen deutlich weniger Strom, benötigen aber Topfböden aus magnetisierbarem Material.

Kochen mit wenig Wasser

Wasserarmes Zubereiten verkürzt die Ankochzeit, spart also Strom und schont insbesondere vitaminreiche Zutaten. Kochen Sie zum Beispiel Kartoffeln und Gemüse auf einer Kochplatte mittlerer Größe, so reicht eine Tasse Wasser. Auf einer großen Kochplatte braucht man zwei Tassen. Reis, Bohnen, Linsen und Getreide vorquellen lassen. Damit verkürzt sich die Garzeit erheblich.

Schnellkochtopf verkürzt die Kochzeiten

Wussten Sie, dass bei Gerichten mit langen Garzeiten der Schnellkochtopf bis zu 80 Prozent Zeit und 30 bis 60 Prozent Strom spart?

Deshalb unser Spartipp: Verwenden Sie hierfür einen Dampfdrucktopf! Die Garzeiten sind erheblich verkürzt, mehr lebenswichtige Mineralsalze und Vitamine bleiben erhalten! Die so zubereiteten Speisen sind also auch wesentlich gesünder als bei herkömmlichen Töpfen.

Restwärme nutzen

Beim Kochen lässt sich der Stromverbrauch leicht senken, wenn die Kochplatten etwa 10 bis 15 Minuten vor Kochende auf eine niedrigere Stufe zurückgeschaltet werden.

Kleine Küchenhelfer - Spezialisten einsetzen

Wussten Sie, dass Sie bei Verwendung eines elektrischen Eierkochers bis zu 80 Prozent Energie sparen?

Deshalb unser Spartipp: Kochen Sie Ihre Eier nicht im Kochtopf auf der Herdplatte, sondern im Eierkocher. Das ist deutlich effektiver. Wenn es der Kochtopf sein muss, dann mit wenig Wasser und Deckel drauf. Nutzen Sie zum Erhitzen von Wassermengen bis zu einem Liter den Wasserkocher. Dieser arbeitet energieeffizienter und schneller als die Kochplatte. Das Frittieren in der Fritteuse ist bis zu einem Viertel sparsamer als auf dem Elektroherd.

Mikrowelle wärmt geringe Mengen schnell auf

Ein Mikrowellenherd spart dann Strom ein, wenn bereits zubereitete Portionen auf Esstemperatur erwärmt werden müssen. Für Haushalte, die häufig ein schon zubereitetes Essen erwärmen müssen, ist der Mikrowellenherd also eine wirksame Möglichkeit, Strom zu sparen.

Backen

Toaster statt Backofen

Für das Aufbacken von Brötchen oder anderem Backwerk ist der Toaster optimal, denn der Backofen braucht länger und frisst unnötig Strom.

Kein Vorheizen und Restwärme nutzen

Auf das Vorheizen des Backofens kann meistens verzichtet werden, die Tiefkühlpizza wird auch so schön kross. Der Hinweis auf der Pizzaverpackung kann also getrost überlesen werden. Dagegen kann man die Nachwärme der Geräte gut nutzen und durch vorzeitiges Abschalten Energie und somit Geld sparen.

Backen mit Umluft

Umluftherde verbrauchen etwas weniger Energie als Backöfen mit Ober- und Unterhitze, weil auf mehreren Etagen gleichzeitig gebacken oder gebraten werden kann und sie meist mit um 25 °C niedrigeren Backtemperaturen heizen.

Selber reinigen

Selbst reinigende Backöfen sind sehr bequem, verbrauchen aber viel Energie beim Reinigungsprozess.

Deshalb unser Spartipp: Lieber fleißig selbst putzen und am besten Schmutzreste sofort entfernen.

Technik/ Stereoanlage, Fernseher & Co.

Stand-by-Verbrauch

Bei Elektrokleingeräten treibt auch der Stand-by-Betrieb die Stromrechnung in die Höhe. Ein einfaches Mittel gegen immer satte Netzteile sind Steckdosenleisten mit Schalter. Achten Sie beim Neukauf von Geräten auf den Stromverbrauch im Standby-Betrieb. Schalten Sie Ihr Fernsehgerät, Stereoanlage, DVD-Player, SAT-Anlage, aber auch Waschmaschine und Geschirrspüler komplett ab. Auch wenn die Waschmaschine nicht mehr spült, verbrauchen trotzdem die eingeschalteten Sensoren für Wasserstand, Schlauchsicherheit, Temperatur etc. unnötig Strom.

Computer und Co.

Computer aus - der wahre Bildschirmschoner

Wer seinen Bildschirm und seine Stromrechnung während längerer Abwesenheitszeiten wirklich schonen will, drückt besser auf den Aus-Schalter, anstatt die Mattscheibe mit flimmernden Animationen zu quälen. Windows lässt sich über die Systemsteuerung so konfigurieren, dass gewisse Systemkomponenten automatisch ausgeschaltet werden und für den Monitor der Standby-Betrieb aktiviert wird. Achten Sie beim Kauf eines neuen Computers auf eine Ausrüstung mit einem Energiesparmanagementsystem. Es versorgt nur diejenigen Komponenten mit Strom, die akut für den Betrieb gebraucht werden. PC-Monitore verbrauchen jede Menge Strom. Deshalb kann man seinen Strombedarf erheblich senken, wenn man den Monitor abschaltet. Bildschirmschoner mögen zwar originell sein, fressen bei voller Leistung aber viel Energie. Notebooks verbrauchen im Schnitt deutlich weniger Strom als PCs mit Röhrenbildschirm. Ein neues 15-Zoll-Notebook benötigt im Einsatz durchschnittlich rund 40 Watt Leistung. Ein neuer 17-Zoll-Röhrenbildschirm benötigt inklusive „PC-Tower“ mit rund 200 Watt etwa das Fünffache an Strom.

Fax mit Sleep-Modus

In diesem Modus wird das Netzteil ausgeschaltet und das Faxgerät bleibt trotzdem betriebsbereit. Die für die Empfangsbereitschaft nötigen Komponenten werden von einem separaten, kleinen Netzteil versorgt.

Kopierer völlig abschalten

Der Großteil des Stromverbrauchs bei Kopierern entsteht im Leerlauf. Deshalb sollten Sie ihn so oft wie möglich, vor allem aber nachts und an arbeitsfreien Tagen abschalten. Geräte mit einer Stromspartaste oder einer automatischen Sparschaltung für einen „Sleep-Modus“ können den Stromverbrauch senken, sofern das Gerät im Betrieb gehalten werden muss.

Unbemerkte Stromfresser / Haushaltshelfer

Steckernetzteile und Trafos - Energieräuber.

Viele Elektrogeräte und Beleuchtungsanlagen arbeiten mit Niederspannung (1,5–60 V). Die Netzspannung (230V) wird über einen Transformator auf die Niederspannung umgeformt. Dies ist bei Millionen von Geräten der Fall. Transformatoren sind entweder in das Gerät oder das vorgeschaltete Steckernetzteil eingebaut. Bei einer zunehmenden Zahl von Geräten wird der Hauptschalter nicht auf der Netzspannungsseite, sondern zwischen Transformator und Elektronik eingebaut. Auch bei ausgeschaltetem Gerät fließt also weiterhin Strom durch den Trafo, solange der Stecker in der Steckdose bleibt.

Deshalb unser Spartipp: Ziehen Sie Stecker von Geräten bzw. Steckernetzteile aus der Steckdose, wenn das Gerät nicht gebraucht wird. Stromziehende Trafos erkennt man, wenn diese nach dem Abschalten der angeschlossenen Geräte warm bleiben. Auch wenn das Gerät nach dem Abschalten weiterhin brummt, ist dies ein Zeichen für Energieräuber. Für mehrere Geräte lohnt sich der Einsatz einer schaltbaren Steckdosenleiste.

Akkus nicht in Dauerbetrieb

Akkubetriebene Geräte ziehen kontinuierlich Strom, solange sie an die Stromversorgung angeschlossen sind. Stellen Sie schnurlose Telefone daher erst wieder in die Ladestation, wenn sie fast entladen sind. Auch Stecker von elektrischen Zahnbürsten sollten nicht dauerhaft in der Steckdose bleiben.

Auf Klimageräte oder Klimaanlage verzichten

Die in letzter Zeit häufig angebotenen **Klimageräte und Klimaanlage** sind richtige Stromfresser! Effektiver ist es, rechtzeitig am Morgen einen Sonnenschutz einzusetzen. Eine Markise auf der Südseite verhindert wirkungsvoll die Aufheizung der Räume im Laufe des Tages. Aber auch Rollläden, die teilweise geschlossen werden, tragen zu angenehmen Temperaturen im Inneren bei. Nachts die abgekühlte Luft hineinlassen!

Staubsauger: Eine hohe Wattleistung hilft nicht viel!

Entscheiden Sie beim Kauf eines **Staubsaugers** nach der maximalen Wattleistung? Dies machen offensichtlich viele, denn mittlerweile gibt es faktisch nur noch Geräte mit einer minimalen Saugleistung von 1500 Watt und deutlich darüber. Eine Leistung von 2 000 Watt sorgt dafür, dass Sie für eine halbe Stunde Staubsaugen eine Kilowattstunde Strom benötigen. Ausschlaggebend jedoch ist weniger die Motorleistung als die **Qualität des Gebläses und die Saugkraft an der Düse** – als optimal gelten hier 300 bis 350 Watt Saugleistung an der Düse.

Deshalb unser Spartipp: Ein guter Fachhändler kann Ihnen die Daten zum Staubsauger nennen. Der Wettlauf der Hersteller um die höchste oder maximale Wattleistung ist absurd und die Angaben der Hersteller stimmen oft nicht. Technisch ausgereifte Geräte erreichen schon mit 900 bis 1 000 Watt Leistungsaufnahme die optimale Saugleistung. Wählen Sie Geräte aus, bei denen Sie die Wattleistung ohne Probleme gezielt auf 900 oder 1 000 Watt steuern können!

Bügeln mit Köpfchen

Bügeleisen haben wie der Elektro-Herd eine lange Nachwärmphase. Heben Sie sich also die Wäsche, die nur bei geringen Temperaturen gebügelt werden darf, für den Schluss auf. Mit der Restwärme des ausgeschalteten Bügeleisens wird auch diese Wäsche schön glatt.

Ein ungedämmtes Aquarium ist ein echter „Stromfresser“!

Ein 100-Liter-Aquarium braucht allein für den Heizbedarf häufig mehr als 200 kWh pro Jahr (bei einer Wassertemperatur von ca. 24°C). Wenn Sie das Aquarium an drei Seiten mit 50 mm dickem

Dämmmaterial wie Polystyrol (Styropor) oder Holz dämmen, können Sie ebenfalls die gewünschte Temperatur erreichen und in diesem Beispiel dadurch rund 100 kWh im Jahr einsparen.

Wasserbetten

Bedenken Sie beim Kauf eines Wasserbetts, dass das Bett pro Jahr rund 1000 Kilowattstunden Strom verbraucht, um das Wasser auf angenehmer Körpertemperatur zu halten.

Beleuchtung

Energiesparlampen eignen sich für nahezu alle Zwecke im Haushalt. Achten Sie aber auf die Unterschiede hinsichtlich Brenndauer, Schaltzyklen und Dauer der Einschaltzeit. Die gewählte Sparlampe sollte optimal an die Nutzung angepasst sein. Beispiel: Modelle für das Badezimmer, den Flur oder das Treppenhaus sollten eine hohe Zahl von Schaltzyklen ertragen können. Vor allem dort, wo das Licht lange angeschaltet ist, lohnen sich Energiesparlampen. Diese Sparwunder verbrauchen bis zu 86 Prozent weniger als herkömmliche Glühbirnen und haben eine viel längere Lebensdauer. Eine 15 Watt Energiesparlampe ersetzt eine 75 Watt Glühlampe.

LED Leuchtmittel (Licht Emittierende Dioden) zählen ohne Frage zu den Leuchtmitteln der Zukunft. Dass LED Leuchtmittel immer beliebter werden, liegt vor allem auch daran, dass sie zum Einen einen noch geringeren Stromverbrauch als Energiesparlampen aufweisen und zum anderen inzwischen auch genügend Licht produzieren. LED Leuchtmittel werden somit ein immer festerer Bestandteil der Wohnlicht- Planung werden. Heutige 3-3,5 Watt High Power LED Leuchtmittel ersetzen ein ca. 20-25 Watt Leuchtmittel (Glühlampe bzw. Halogen).

Deshalb unser Spartipp: LED Leuchtmittel eignen sich besonders für die Treppenbeleuchtung, passive Beleuchtung in Wohnräumen und für die direkte Beleuchtung im Innen- und Außenbereich.

Einschaltzeiten

Es gibt Energiesparlampen, die nur eine kurze Zeit benötigen bis sie die volle Leuchtkraft entfaltet haben. Benutzer neigen dann dazu, die Lampe seltener auszuschalten oder sie komplett anzulassen. Versuchen Sie das möglichst zu vermeiden. Achten Sie deshalb beim Kauf darauf, Energiesparlampen mit Sofortstart-Funktion zu kaufen. Bei LED Leuchtmittel tritt dieser Effekt nicht auf.

Dimmen

Nutzen Sie die Möglichkeit Glühlampen zu dimmen. Dadurch reduziert sich der Stromverbrauch. Dimmen ist inzwischen und größtenteils auch mit modernen Energiesparlampen oder LED Leuchtmitteln möglich.

Ausschalten

Lassen Sie Lampen in Zimmern und Räumen nicht unnötig lange brennen. Energiesparlampen sorgen zwar für ein gutes Gewissen, brennen sie jedoch unnütz, belasten sie trotzdem Ihren Geldbeutel.

Lampenschirm

Helle, reflektierende Lampenschirme und weiße Wände verstärken die Wirkung Ihrer Beleuchtung.

Tageslicht

Der Anteil der Beleuchtung am Stromverbrauch im Haushalt kann bis zu 15 Prozent betragen. Nutzen Sie, wenn möglich, das Tageslicht aus.

Automatik

Im Flur oder Treppenhaus kann sich eine Abschaltautomatik lohnen. Fragen Sie Ihren örtlichen Elektriker.

Lichterketten und Co.

Um die Advents- und Weihnachtszeit kommt in vielen Vorgärten und Wohnzimmern Lichterschmuck zum Einsatz. Dabei kann ein zehn Meter langer herkömmlicher Lichtschlauch (mit Lämpchen) in sechs Wochen

schnell die Stromkosten wie beim Betrieb einer Kühl- und Gefrierkombination der Klasse A++ im gesamten Jahr erreichen.

Wer nicht zu viel für die stimmungsvolle Beleuchtung zahlen will, benutzt besser LED- Lichterketten. Diese verursachen im Vergleich nur etwa ein Fünftel der Stromkosten und leuchten bis zu 100 000 Stunden, das heißt 100-mal länger als normale Glühlampen.

Ein Meter LED- Schlauch verbraucht nur ca. 1 bis 1,5 kWh. Noch mehr spart, wer den Lichterschmuck erst in der Dunkelheit erstrahlen lässt. Das Ein- und Ausschalten der Weihnachtsbeleuchtung sollten Sie einfach einer Zeitschaltuhr überlassen.

Waschen / Trocknen

Kalk an Heizstäben verursacht bekanntlich nicht nur gefährlichen Lochfraß an den Schläuchen sondern wirkt auch als Wärmedämmer, so dass das Aufheizen des Wassers länger dauert und mehr Energie verbraucht. Daher achten Sie darauf, dass Ihre Maschine nicht verkalkt.

Bei 3 maliger Nutzung der Waschmaschine in der Woche mit Durchschnittlich 1,1 kWh Strom und 50 Liter Wasser pro Waschgang fallen Jährlich ca. 34€ Strom.- und ca. 35€ Wasserkosten an. Bei 2 maliger Nutzung reduzieren sich die Kosten auf ca. 23/23€. Beispiel gerechnet mit 20 Cent/kWh Strom und 4,50€/cbm Wasserpreis.

Wäschetrockner sparend einsetzen

Wenn schon nicht auf den stromfressenden Wäschetrockner verzichtet werden soll, dann ist er unbedingt so energiesparend wie möglich einzusetzen. Je höher die Schleuderleistung Ihrer Waschmaschine, desto trockener ist die Wäsche und desto weniger Strom verbraucht der Trockner. Außerdem sollte der Trockner nur voll beladen benutzt werden. Achten Sie beim Kauf auf eine feuchtigkeitsabhängige Steuerbarkeit und lassen Sie nur Wäschestücke mit gleicher Beschaffenheit und Stoffdicke zusammen trocknen.

Wussten Sie, dass ein Ablufttrockner etwa 50 Prozent weniger Strom verbraucht als ein Kondensationstrockner? Reinigen Sie möglichst nach jedem Trockenvorgang den Luftfilter.

Heizung / Warmwasser

Die Heizung ist der größte Energieverbraucher. Etwa 70 Prozent des gesamten Energieverbrauchs im Haushalt werden für die Heizung aufgewendet. Verringern Sie diesen Energieverbrauch und damit auch die Schadstoffemissionen! Eine Senkung der Raumtemperatur um 1°C kann – je nach baulichem Standard bis zu 21 Prozent Heizenergie einsparen. Temperaturen von 20°C in Wohn- und Arbeitsräumen sowie im Bad/WC. In der Küche und im Schlafzimmer sind Temperaturen zwischen 16 bis 17°C in der Regel optimal. Verstecken Sie die Heizkörper nicht hinter Gardinen oder durch zu dicht herangerückte Möbelstücke. Von Heizkörperverkleidungen ist abzuraten. Meist stehen Heizkörper unter Fenstern und heizen so die Außenwand. Dämmmaterial und Alufolie, die hinter der Heizung angebracht werden, strahlen die Wärme zurück in den Raum. Automatische oder programmierbare Thermostatventile helfen, die richtige Temperatur zu regeln. Luft im Heizkörper verhindert gleichmäßige Zirkulation, deswegen sollten Sie bei Luftgeräuschen (Gluckern) durch Öffnen des Entlüftungsventils die überflüssige Luft ablassen. Eine regelmäßige Wartung der Heizung hilft, Energie zu sparen.

Gezielt dämmen

Am Anfang jeder energetischen Maßnahme im Altbau steht die Bestandsaufnahme. Ein Haus muss gezielt gedämmt werden, sonst wird der gewünschte Effekt einer massiven Energieeinsparung nicht erreicht. Eine Vor-Ort-Beratung am Haus, die von Experten z. B. von regionalen Energieagenturen mit staatlicher Unterstützung kostenlos angeboten wird, ist häufig eine gute Möglichkeit für eine solche Bestandsaufnahme. Für die nachträgliche Dämmung Ihres Hauses oder Ihrer Altbauwohnung spielen

folgende Kriterien eine wichtige Rolle: Die energetische Wirksamkeit, die praktische Umsetzbarkeit am bestehenden Gebäude, die Vermeidung von Wärmebrücken, die konkrete Nutzung des Gebäudes und nicht zuletzt die Wirtschaftlichkeit der Maßnahme.

Regulieren Sie gezielt die Temperatur des Warmwasserspeichers

Halten Sie die Temperatur der Speicherwärme bei einem normalen Ein- oder Mehrfamilienhaus in der Regel bei 50 bis 55°C. Falls Sie Legionellen befürchten, schalten Sie zur Sicherheit einmal die Woche 15 Minuten lang auf etwas über 60°C. Legionellen können aber viel eher in großen Gebäuden mit zentraler Wassererwärmung und langen Leitungen (z.B. in Krankenhäusern) zum Thema werden. Eine dauerhafte Temperatur des Warmwasserspeichers von 60°C ist dort möglicherweise angebracht, kann aber zu einer verstärkten Kalkbildung führen. Eine um 5°C niedrigere Speichertemperatur senkt die Wärmeverluste um etwa 11 Prozent. Umhüllen sie offen liegende, ungedämmte Warmwasserrohre mit einer Wärmedämmung. Dabei gilt die Faustregel: Dämmstoffdicke gleich Rohrdurchmesser. Alte Warmwasserspeicher haben eine nur drei bis vier Zentimeter dicke Wärmeisolierung, sie sollten zusätzlich isoliert werden bzw. durch einen neuen Speicher (10 bis 12 Zentimeter Wärmedämmung) ersetzt werden.

Label – Sichtbar sparsam

Das EU-Label bietet Ihnen Orientierungshilfe beim Kauf vieler Haushaltsgeräte. Es macht u.a. den Stromverbrauch der Geräte in Abhängigkeit von der jeweiligen Leistung sichtbar. Ein Vergleich ist somit bei Kauf möglich und Sie finden so das auf Ihre Bedürfnisse optimale Gerät.

Vorteil für Verbraucher

Das EU-Label hilft Ihnen das sparsamste Gerät zu finden, das schont Geldbeutel und Umwelt. Die Angabe des Energieverbrauchs erleichtert den Vergleich zwischen einzelnen Geräten. Für ein leichteres Verständnis unterteilt das EU-Label Waschmaschine und Co, in Energieeffizienzklassen von A bis G. Dabei steht die Klasse A+++ für einen besonders sparsamen und G für einen sehr hohen Energieverbrauch. Das lohnt sich, denn ein 4-Personen-Haushalt gibt im Durchschnitt pro Jahr rund 1200 Euro für den Stromverbrauch aus. Allein mit neuen effizienten Haushaltsgeräten können diese Kosten um ca. 70 Euro gesenkt werden.

Deshalb unser Spartipp: Schon beim Kauf eines Haushaltsgroßgerätes auf EU-Label und Energieeffizienzklasse A+, A++ oder A+++ achten. Das spart Strom und Geld. Auch bei der Leistungsfähigkeit hilft das EU-Label. Es gibt Auskunft über Reinigungs- und Trockenwirkung, Wasserverbrauch und vieles mehr. Auf einen Blick lassen sich so die Geräte einfach vergleichen.

Welche Geräte sind gelabelt?

Die meisten Haushaltsgeräte müssen mit dem EU-Label ausgezeichnet werden. Welche Geräte genauso gelabelt werden müssen, ist in der nationalen Energieverbrauchskennzeichnungsverordnung (EnVKV) festgelegt. Zusätzlich zu den Haushaltsgeräten werden auch Lampen mit dem EU-Label ausgezeichnet.

Wie lese ich das EU-Label?

Das EU-Label informiert Sie über den Energieverbrauch und je nach Gerät über zusätzliche Eigenschaften, wie Wasserverbrauch oder Lautstärke. Für eine einfache Bewertung und eine gute Vergleichbarkeit werden die Geräte in verschiedene Energieeffizienzklassen eingeteilt. Mit den Kategorien A+++ werden Produkte gekennzeichnet, die ganz besonders wenig Strom verbrauchen. Waschmaschinen und Geschirrspüler sowie Kühl- und Gefriergeräte werden heute praktisch nur noch in der Energieeffizienzklasse „B“ bzw. überwiegend besser angeboten. „C“ steht damit schon für einen relativ hohen Stromverbrauch. Welche Informationen auf dem EU-Label zu finden sind, zeigen wir Ihnen anhand des Beispiels für Kühl- und Gefriergeräte auf den folgenden Seiten.

Beispielticket für Kühl- und Gefriergeräte

Energie		Kühlschrank
Hersteller Modell		Logo ABC 123
Niedriger Energieverbrauch		
Hoher Verbrauch		
Energieverbrauch kWh/Jahr <small>(Auf der Grundlage von Ergebnissen der Normprüfung über 24 h) Der tatsächliche Energieverbrauch hängt von der Nutzung und vom Standort des Gerätes ab.</small>		123
Nutzzinhalte Kühlteil I Nutzzinhalte Gefrierteil I		123 123
Geräusch dB(A) re 1 pW <small>Ein Datenblatt mit weiteren Geräteangaben ist in dein Prospekt enthalten.</small>		12
<small>Norm EN 151, Ausgabe Mai 1999 Kühlschrank-Formate (A1)/E13</small>		

- ▶ Name oder Warenzeichen des Herstellers ABC
- ▶ Modell/ Kennzeichen

Farbbalken ▶ Farbbalken zur Kennzeichnung der Energieeffizienzklasse von:

A +++ = niedriger Verbrauch bis **G = hoher Verbrauch**

Hier kann das EU-Umweltzeichen (die Blume) hinzugefügt werden, wenn das betreffende Gerät besonders umweltfreundlich ist.

Energieverbrauch in Kilowattstunden pro Jahr (Verbrauch pro 24 h x 365 Tage)

- Gesamtnutzzinhalte aller Fächer ohne Sternkennzeichnung
- Gesamtnutzzinhalte aller Fächer mit Sternkennzeichnung
- Geräuschangabe zu dem Gerät
Je geringer dieser Wert ist, umso leiser arbeitet es.

Fazit:

Zwar lassen sich durch die Umsetzung der oben aufgezeigten Möglichkeiten Ihre Strom- und Gaskosten schon erheblich reduzieren, jedoch sollte man zusätzlich den Vergleich des Strom- und Gasanbieters ins Auge fassen, denn wer sich nur etwa 5 - 10 Minuten Zeit nimmt, kann zusätzlich viel Geld sparen! Lassen Sie sich unverbindlich von Ihrem EnergieKostensparer beraten. Dieser leitet auf Wunsch auch den Wechsel in die Wege und nimmt Ihnen alle Formalitäten ab.

PS. Laut einem Bericht der Fachzeitschrift **Telekom Handel** in Ihre Ausgabe 11/2010 macht sich ein Wechsel bezahlt, wer in den vergangenen fünf Jahren regelmäßig zum günstigsten Anbieter mit Strom-, Gas-, DSL- und Mobilfunktarifen gewechselt ist. Die Studie sagt weiter aus, dass mit einer Gesamtersparnis über alle 4 Bereiche mit bis zu 3.000 Euro zu rechnen war. Am meisten haben demnach Verbraucher in Leipzig über fünf Jahre ca. 3.622 Euro einsparen können. Am geringsten viel der Studie nach die Ersparnis in Frankfurt/M mit ca. 2.513 Euro aus.

Deshalb unser Spartipp: Sie sollten mindestens einmal im Jahr ihre Verträge checken lassen. In vielen Fällen lohnt sich ein Wechsel, denn Bestandskunden zahlen häufig höhere Preise als Neukunden. Allein der Wechsel Ihres Strom- oder Gaslieferanten kann bis zu 400 Euro Einsparung bringen.

Irrtümer, Änderungen vorbehalten.