



Einfache Stromspartipps für den Haushalt

Kühlschrank, Gefrierschrank, Gefriertruhe

1. Stellen Sie die Temperatur im Kühlschrank richtig ein: 7 °C im oberen Fach reichen vollkommen aus. Wenn Sie die Temperatur um nur 1 °C niedriger stellen, steigt Ihr Stromverbrauch bereits um etwa 6 %.
2. Ausnahme: Wenn Sie sehr häufig schnell verderbliche Lebensmittel wie Hackfleisch nutzen, sollten Sie die Kühlschranktemperatur auf 2 °C senken. Dann halten sich die Lebensmittel länger und es kommt zu weniger Lebensmittelverschwendung.
3. Stellen Sie die Temperatur im Gefrierschrank richtig ein: Minus 18 °C sind optimal.
4. Halten Sie die Türen von Kühl- und Gefrierschrank nicht zu lange offen und schließen Sie diese so schnell wie möglich wieder.
5. Lassen Sie Speisen erst komplett abkühlen, bevor Sie sie in den Kühlschrank stellen.
6. Wenn sich im Kühlschrank oder in der Gefriertruhe Eis angesammelt hat, lohnt sich das Abtauen.
7. Weniger ist mehr: Überlegen Sie, ob Sie zusätzliche Geräte wie zum Beispiel einen Party-Kühlschrank im Keller wirklich brauchen.

Spülmaschine

1. Räumen Sie Ihre Spülmaschine möglichst voll, um Wasser und Energie zu sparen. In eine Standard-Spülmaschine passen etwa 80 Teile.
2. Nutzen Sie das Eco-Programm Ihrer Spülmaschine oder niedrige Temperaturen von 45 °C bis 55 °C. Die Programme dauern zwar etwas länger, sparen aber Wasser und Energie.
3. Lieber nicht nutzen: Kurzprogramme brauchen mehr Wasser und Strom, weil hier bei weniger Zeit höhere Temperaturen benötigt werden.
4. Spart zwar keine Energie, aber dafür Wasser: Ein Vorspülen ist nicht notwendig. Grobe Speisereste können Sie mit dem Besteck im Restmüll entfernen.

Herd und Backofen

1. Kochen und braten Sie immer mit Deckel. Das spart Zeit und Strom.
2. Garen Sie Gemüse, Eier und Kartoffeln mit lediglich 1–2 cm Wasser. Dabei bleiben auch die Vitamine erhalten.
3. Füllen Sie Ihren Wasserkocher nur mit der Menge, die Sie auch tatsächlich benötigen.
4. Den Wasserkocher können Sie auch nutzen, wenn Sie zum Beispiel Wasser zum Kochen brauchen: Das Erhitzen im Wasserkocher geht viel schneller!
5. Backen mit Umluft spart etwa 15 % Energie im Vergleich zu Ober- und Unterhitze.
6. Bei den meisten Speisen wie Auflauf, Fertiggerichte, Pizza oder Kuchen können Sie aufs Vorheizen verzichten und zudem den Backofen einige Minuten früher ausmachen.

Waschmaschine und Wäschetrockner

1. Achten Sie darauf, das Gerät ausreichend voll zu machen.
2. Waschen Sie mit niedrigen Temperaturen von 30 °C bis 40 °C. Das reicht bei normal verschmutzter Alltagswäsche völlig aus und hat auch den Vorteil, dass Ihre Kleidung länger hält.
3. Stellen Sie einen hohen Schleudergang bei der Waschmaschine ein, wenn Sie einen Wäschetrockner nutzen. Das spart Zeit im Trockner, weil die Wäsche weniger nass ist.
4. Noch besser als ein Wäschetrockner: Lassen Sie Ihre Wäsche einfach an der Luft trocknen. Das geht auch im Winter!
5. Nutzen Sie Eco-Programme: Die dauern zwar etwas länger, verbrauchen aber weniger Strom und Wasser.

Stromsparen im Bad

1. Wenn Sie Ihr Wasser mit Strom erhitzen, lohnt sich ein Sparduschkopf in Badewanne und Dusche sowie ein Strahlregler („Perlator“) beim Wasserhahn. Diese sorgen dafür, dass weniger warmes Wasser verbraucht wird. Beides erhalten Sie bereits für wenige Euro im Baumarkt.
2. Stellen Sie außerdem die Temperatur am Durchlauferhitzer nicht zu hoch ein; am besten so, dass der Wasserhahn auf „ganz heiß“ die angenehmste Temperatur hat.
3. Weitere Tipps zum Warmwassersparen:
<https://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/energie/heizen-und-warmwasser/warmwasser-im-alltag-sparen-17752>

Einfache Stromspartipps fürs Wohnen und Arbeiten im Home Office

Beleuchtung

1. Ersetzen Sie Glüh- und Halogenlampen durch sparsame LED. Sie verbrauchen bis zu 90 % weniger Strom und sind in allen Fassungen und Formen zu haben.
2. Vergessen Sie nicht das Licht auszuschalten, wenn Sie es nicht benötigen!
3. Hat Ihre Steh- oder Tischlampe nicht nur einen Schalter, sondern wird auch mit einem Netzteil betrieben, dann ziehen Sie immer den Stecker oder nutzen sie zusätzlich eine abschaltbare Steckerleiste. Denn diese Lampen verbrauchen auch im ausgeschalteten Zustand oft weiter Strom.



Fernseher, Audio und Spielekonsole

1. Große Fernseher können auch die bestmögliche Energieeffizienzklasse haben. Aber der Stromverbrauch ist höher als bei kleineren Geräten – wenn Sie auf den tatsächlichen Stromverbrauch achten. Fragen Sie sich daher: Brauchen Sie wirklich die größte Bildschirmdiagonale?
2. Schalten Sie Ihre Spielekonsole komplett aus. Diese zieht oft im Stand-By-Modus weiterhin Strom, um zum Beispiel nachts selbstständig Updates zu installieren oder die USB-Anschlüsse mit Strom zu versorgen.
3. Nutzen Sie für Receiver, Sprachassistenten und Spielekonsolen am besten eine schaltbare Steckerleiste: Dann können Sie alle Geräte auf einmal ausschalten.
4. Helligkeit einstellen: Wenn Sie nicht die maximale Helligkeit einstellen, dann sparen Sie etwas Strom.
5. Auch bei einem Controller können Sie teils die Akzent-Beleuchtung für Tasten ausstellen – dann hält er etwas länger bis zum nächsten Aufladen.

Computer und Smartphone

1. Laptop statt Desktop nutzen: Laptops verbrauchen grundsätzlich viel weniger Strom als Desktop-Computer. Wenn Sie Ihren Rechner vor allem fürs Surfen, für Office-Anwendungen oder zum Filme schauen nutzen wollen, dann überlegen Sie, ob ein Laptop für Sie nicht ausreicht. Es gibt auch Laptops für leistungsstarke Anwendungen – zum Beispiel für Grafik-Arbeiten oder zum Gaming. Auch sie verbrauchen trotz der stärkeren Komponenten wesentlich weniger Strom als ein Desktop-Computer. Und falls Sie eventuell nur surfen wollen: Noch weniger verbrauchen Sie mit einem Tablet!
2. Nutzen Sie beim Computer den „Energiesparmodus“ oder „Ruhezustand“ – vor allem wenn Sie oft den Arbeitsplatz verlassen. Richten Sie Ihren Computer so ein, dass dieser nach spätestens 15 Minuten Inaktivität in eine der beiden energiesparenden Einstellungen wechselt. Aber Achtung, auch Sparmodi sind unterschiedlich: Während mancher Stromsparmodus weiterhin Strom verbraucht, ist der „Ruhezustand“ mit dem Ausschalten des Geräts zu vergleichen.
3. Die Verwendung eines Bildschirmschoners beim Computer ist keine Energiesparmaßnahme und „schont“ auch nicht den Bildschirm. Der Monitor und die Grafikkarte des PC verbrauchen gerade bei bunten bewegten Bildern mehr Strom!
4. Besorgen Sie sich eine Steckerleiste mit Schalter um Geräte, die Sie gemeinsam mit dem Computer nutzen, zum Beispiel Drucker oder Lautsprecher, einfach gleichzeitig vom Stromnetz zu nehmen.
5. Schalten Sie nachts das WLAN des Routers aus. Hierzu müssen Sie den Router aber nicht unbedingt vom Netz nehmen. Bei den Einstellungen können Sie stattdessen eine Zeitsteuerung einstellen und die WLAN-Funktion nachts deaktivieren.
6. Auch beim Smartphone können Sie nachts in den Flugmodus wechseln: So müssen Sie weniger oft aufladen.
7. Lassen Sie Ladegeräte nicht weiter in der Steckdose – es könnte sich um heimliche Stromfresser handeln.



Klimaentscheid Lüneburg

8. Unnötige Funktionen und Programme ausschalten: Das gilt z.B. für den Router, aber auch für Ihren Computer und Ihr Smartphone. Je weniger Dienste und Programme im Hintergrund laufen, desto weniger muss der Prozessor arbeiten. Schauen Sie hierzu beispielsweise in die Autostart-Einstellungen und schließen Sie Programme wieder, wenn Sie sie nicht mehr nutzen.

Quelle: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/energie/strom-sparen/strom-sparen-im-haushalt-einfache-tipps-10734>