

Tipps & Tricks zum Thema Strom sparen



Clever Strom sparen - Glühlampen

- 1 Energiesparlampe verbrauchen bis zu 80 Prozent weniger Strom – bei 8.000 Stunden Brenndauer (durchschnittliche Lebensdauer einer Energiesparlampe) bringt das bei einer 20-Watt-Energiesparlampe (= 100-Watt-Glühlampe) eine Ersparnis von rund 120 Euro.
Wo es sinnvoll ist, sollten Sie eine defekte Glühlampe durch eine Energiesparlampe ersetzen
- 2 Verteilen Sie in großen Räumen Lichtquellen so, dass einzelne Raumteile unabhängig voneinander beleuchtet werden können.
- 3 Das größte Energiesparpotenzial haben Leuchtstoffröhren. Diese können dauerhaft brennen und empfehlen sich deshalb für viel genutzte Arbeitsbereiche.
- 4 Halogenstrahler sind die größten Stromfresser. Das ist sofort an der großen Wärmestrahlung zu spüren. Auch im ausgeschalteten Zustand zieht der Transformator noch Strom.
- 5 Ein heller Raum benötigt weniger Licht: Dies können sie bereits beim renovieren berücksichtigen.
- 6 Mit dem Strommessgerät können Sie den Verbrauch jedes Gerätes ermitteln, das über eine Steckdose versorgt wird. Kostenlose Leihgeräte gibt es in der Energieberatung (Südring 1), unter Vorlage des Personalausweises.

Clever Strom sparen in der Küche

- 1 Beim Kochen sollte der Deckel auf dem Topf bleiben, da ohne Deckel Wärme entweicht und dadurch Energie verschwendet wird. Beim Dünsten reicht eine kleine Menge Flüssigkeit völlig aus. Dadurch wird Energie gespart und zugleich die Vitamine geschont.
- 2 Gekochte Speisen vor dem Aufbewahren gut abkühlen, bevor die Speisen in den Kühlschrank oder in die Gefriertruhe gestellt werden. So vermindern Sie Eisbildung und sparen Strom.
- 3 Kühlgeräte nicht neben Backofen / Heizung aufstellen. Auch in der prallen Sonne verbrauchen die Geräte mehr Strom, um die Temperatur zu halten.
- 4 Temperatur im Kühlschrank regulieren: nicht zu niedrig; 7°C zum Frischhalten von Lebensmitteln, Gefrierteil nicht kälter als -18°C.
- 5 Ist Ihr Kühlschrank wirklich zu? Zum Testen der Dichtungen legen Sie einfach wenn es dunkel ist, eine Taschenlampe in den Kühlschrank, schließen diesen und prüfen, ob Lichtstrahlen zu sehen sind. Einrisse in Dichtungen führen zu einem höheren Stromverbrauch. Ersatzdichtungen erhalten Sie über den Fachhandel.

Clever Strom sparen im Bad

- 1** Wäschewaschen: reduzieren Sie die Waschtemperatur!
- 2** Waschen Sie leicht verschmutzte Wäsche mit niedrigen Temperaturen und ohne Vorwaschprogramm.
Füllen Sie Ihre Maschine (außer Fein- und Wollwäsche) - immer möglichst voll.
An die Spartaste denken!
- 3** Flecken sollten immer sofort entfernt werden. Hartnäckige Schmutzflecken vorbehandeln (Gallseife oder Wäsche einweichen).
- 4** Schleudern Sie vor dem Trocknen gründlich. Wenn mit 1200 statt 800 Umdrehungen geschleudert wird, verbraucht der Trockner ein Drittel weniger Energie.
- 5** Vermeiden Sie bei der Zeitsteuerung zu lange Trocknungszeiten. Dies schadet der Wäsche und kostet Energie. Achtung: Falls Sie gleich nach dem Trocknen zum Bügeln kommen, Bügelwäsche im Trockner nur „bügelfeucht“ trocknen.
- 6** Entfernen Sie nach jedem Trocknungsgang die Flusen im Luftfilter des Gerätes und leeren Sie (wenn vorhanden) den Kondenswasserbehälter.

Clever Strom sparen: Computer und andere Stand-by Geräte

- 1** Bestes Mittel gegen den Stand-By-Verbrauch: eine schaltbare Steckerleiste. Diese garantiert, dass „aus“ wirklich „aus“ ist. Nutzen Sie ggfls. den Powersafer - dann können Sie trotz Ausschaltens die Fernbedienung nutzen.
- 2** Nutzen Sie an Computer und Peripherie die Stromsparfunktionen.
- 3** Schalten Sie Drucker und Scanner erst an, wenn die Geräte zum Einsatz kommen.
- 4** Bildschirmschoner sollen möglichst dunkel sein, um weniger Energie zu verbrauchen.
- 5** Lassen Sie leere Ladegeräte für Handys und Akkus nie in der Steckdose, denn sie verbrauchen immer Strom.