

Stromspartipps - Beleuchten

Etwa 10 Prozent des gesamten Stromverbrauches fallen auf die Beleuchtung.

Bei einem Durchschnittshaushalt sind dies beispielsweise 340 Kilowattstunden pro Jahr. Hier bietet sich ein erhebliches Einsparpotenzial. Mit dem Einsatz von Energiesparlampen können Sie mit durchschnittlich 70 Kilowattstunden im Jahr für die Beleuchtung auskommen. Neben der Wahl der Beleuchtung ist die farbliche Gestaltung Ihrer Wohnräume wesentlich. Eine glatte weiße Wand wirft bis zu 80 Prozent des Lichts zurück, eine dunkelgrüne Wand reflektiert nur mehr 15 Prozent. Dunkle Vorhänge und Gardinen schlucken bis zu 50 Prozent des Lichts.

Herkömmliche Glühlampen

Reguläre Glühlampen sind nicht sehr effizient, da sie nur rund 5 Prozent der verbrauchten Energie in sichtbares Licht umwandeln. Die restlichen 95 Prozent werden als Wärme abgestrahlt. Glühlampen haben eine Lebensdauer von etwa 1000 Stunden.

Halogenlampen

Halogen-Niedervoltlampen sind keine Energiesparlampen. Auch sie wandeln einen Großteil der verbrauchten Energie in Wärme um und nur etwa 7 bis 10 % in Licht. Ihre Lebensdauer ist etwa doppelt so hoch wie die einer Glühlampe. Bei Einsatz von Niedervoltlampen braucht auch der Transformator Strom in Höhe von etwa 10 Prozent der Lampenleistung. Ist der Schalter für die Lampen auf der Niedervoltseite verbraucht der Trafo rund um die Uhr Strom.

Leuchtstofflampen

Umgangssprachlich werden sie auch als Neonröhren bezeichnet. Sie sind zwar teurer als Glühlampen, haben aber eine etwa 7fache Lichtausbeute und 10fache Lebensdauer. Wichtig ist die richtige Lampenwahl in Bezug auf die Lichtfarbe. Der Wärmeverlust ist vergleichsweise gering. Um ein Flimmern beim Einschalten zu verhindern, lohnt sich die Installation eines elektronischen Vorschaltgerätes. Mit diesem kann zusätzlich Energie gespart und die Lebensdauer der Lampe verlängert werden. Da Leuchtstofflampen nicht allzu häufig ein- und ausgeschaltet werden sollten, sind sie vor allem für lichtintensiv Arbeitsbereiche und dauerhafte Beleuchtung geeignet. Ein häufiges Einschalten braucht nicht mehr Strom, vermindert aber die Lebensdauer der Leuchtstofflampe.

Energiesparlampen

Energiesparlampen sind besonders gut für eine Dauerbeleuchtung geeignet. Da sich das Ein- und Ausschalten innerhalb sehr kurzer Intervalle ungünstig auf ihre Lebensdauer auswirkt, sollten sie mindestens drei Minuten brennen, bevor sie wieder abgeschaltet werden. Sie halten etwa achtmal länger als herkömmliche Glühlampen und haben eine fünfmal höhere Lichtausbeute. Eine 20 Watt Energiesparlampe hat die gleiche Leuchtkraft wie eine 100 Watt Glühlampe. Kaufen Sie nach Möglichkeit Energiesparlampen bei denen eine Trennung von Lampe und Vorschaltgerät möglich ist. So müssen Sie bei einem Wechsel nur die steckbare Lampe auszutauschen. Das Vorschaltgerät kann problemlos weiter benutzt werden. Wie Leuchtstofflampen brauchen auch die Energiesparlampen eine gewisse Zeit bis ihre volle Helligkeit erreicht ist.

Bewegungsmelder statt Lichtschalter

Überall dort, wo keine ständige Beleuchtung nötig ist, lohnt sich ein Bewegungsmelder. Dieser schaltet die Beleuchtung automatisch nur dann ein, wenn sie auch wirklich notwendig ist.

Stromspartipps - Geschirr spülen

Geschirr spülen in der Spülmaschine verbraucht bei voller Beladung weniger Strom und Wasser als das Spülen von Hand.

Bei neuen Geräten liegt der Wasserverbrauch für ein normales Spülprogramm unter 20 Litern und Sie brauchen im Durchschnitt 50% weniger Strom. Klären Sie vor der Wahl des Geschirrspülers, für wie viele Gedecke Sie das Gerät benötigen.

Tipps

- Geschirrspüler immer voll beladen. Bei Strom- oder Wasserverbrauch macht es keinen Unterschied, ob die Maschine halb oder ganz gefüllt ist.
- Sparen Sie sich das Vorspülen unter fließendem Wasser. Es genügt vollkommen, wenn Sie grobe Speisereste vorher mit z. B. einer benutzten Serviette entfernen.
- Wählen Sie das passende Programm. So schonen Sie Ihr Geschirr und Ihre Stromrechnung.
- Stellen Sie Ihren Geschirrspüler auf die richtige Wasserhärte ein. Das verbessert das Reinigungsergebnis und verlängert die Lebensdauer Ihres Gerätes.

Stromspartipps - Heizen

Der Einsatz elektrischer Energie für die Raumheizung setzt eine sehr gute Wärmedämmung des Gebäudes voraus.

Mit einer Speicherheizung kann der Vorteil des günstigeren Niedertarifs genutzt werden. Die beste Form der Elektroheizung ist die Wärmepumpe. Sie braucht nur etwa ein Drittel der Energie einer konventionellen Heizung.

Ein Heizgerät mit 1000 Watt Leistung verbraucht in einer Stunde 1 kWh Strom.

Tipps

- Jedes Grad Raumtemperatur bedeutet etwa 6% höhere Energiekosten. 20-22 °C sind bei guter Wärmedämmung ausreichend.
- Achten Sie auf eine sehr gute Regelung der Heizung. Diese Investition amortisiert sich rasch.
- Senken Sie nachts die Raumtemperatur ab.
- Lüften Sie drei- bis viermal am Tag für jeweils 5 Minuten bei weit geöffnetem Fenster. Ein gekipptes Fenster lässt mehr Wärme hinaus als Frischluft herein.
- Schließen Sie nachts die Rollos und Vorhänge, ohne den Heizkörper zu verdecken. So halten Sie die Kälte draußen und die Wärme im Raum.

Stromspartipps - Kleingeräte

Zählt man die vielen „kleinen“ Elektrohelfer im Haushalt zusammen, kommt man auf eine beachtliche Anzahl.

Elektrokleingeräte haben in viele Lebensbereiche Einzug gehalten, wie z. B.:

Küche:

Kaffeemaschine, Eierkocher, Küchenmaschine, Entsafter, Toaster, Brotschneidemaschine, usw.

Heimwerkstatt:

Bohrmaschine, Kreissäge, Elektrohobel, usw.

Unterhaltung:

Fernseher, Videorecorder, CD-Spieler, Satellitenempfänger, Computer, Radiowecker, usw.

Achtung! Leerlaufverluste

Geräte, die über einen Stand-by-Modus verfügen, wie z.B. der Fernseher oder das Schnurlostelefon, verursachen durch die ständige Betriebsbereitschaft Leerlaufverluste. Häufig erkennt man solche Geräte an leuchtenden Kontrolllampchen oder Zeitanzeigen. Auch Netzteile bzw. Transformatoren, die bei Nichtgebrauch warm bleiben oder brummen, deuten auf solche Verluste hin.

Tipps

- Wird ein Gerät nicht benutzt, lohnt es sich, dieses ganz auszuschalten.
- Viele Geräte verbrauchen bereits Strom, wenn Sie nur an das Netz angeschlossen und nicht eingeschaltet sind. Bei manchen Geräten ist gar kein Netzschalter vorhanden. Ziehen Sie hier den Stecker bei Nichtbedarf aus der Steckdose oder verwenden Sie eine Steckerleiste mit Netzschalter.
- Bei Geräten wo ein Stand-by-Betrieb zur Datensicherung notwendig ist, z.B. Programmspeicher bei einem Videorekorder, sollte bei einer Neuanschaffung auf niedrige Leerlaufverluste geachtet werden. Die sparsamsten Geräte verbrauchen im Stand-by-Betrieb nur noch 1 Watt.

Stromspartipps - Kochen und Backen

Ein Elektroherd mit integriertem Backrohr gehört zu den größten Stromverbrauchern unter den Haushaltsgeräten.

Die folgenden Tipps sollen Ihnen zeigen, wie einfach das Energiesparen sein kann.

Tipps

Elektroherd

Ein Durchschnittshaushalt verbraucht für Kochen und Backen etwa 420 Kilowattstunden Strom im Jahr. So lässt sich die Wärme beim Kochen optimal nutzen, wenn Sie Kochtöpfe mit gleichem Bodendurchmesser wie die Herdplatte verwenden. Bei einer Kochplatte, die nur 1 bis 2 cm größer ist als der Topfboden gehen 20 bis 30 Prozent Energie verloren.

Töpfe und Pfannen

Mit Schnellkochtöpfen lassen sich gegenüber den normalen Kochtöpfen bis zu 50 Prozent Strom sparen. Dies gilt besonders für Speisen mit langer Gardauer oder bei größeren Mengen. Zudem sind Speisen im Schnellkochtopf schneller fertig. Wer mit dem Deckel kocht, spart Energie und Zeit. Ohne Deckel wird die vierfache Menge an Strom benötigt, um eine Speise am Kochen zu halten. Bereits ein fingerbreit geöffneter Deckel hat nahezu den gleichen Wärmeverlust.

Edelstahl und Aluminiumtöpfe garen die Speisen wesentlich ökonomischer als Emailtöpfe, die viel Energie abstrahlen. Moderne wärmegeämmte Töpfe verhindern die Wärmeabstrahlung um bis zu 15 Prozent. Moderne Töpfe besitzen häufig einen so genannten Sandwichboden. Dieser ist nach innen gewölbt und dehnt sich bei Erwärmung aus und liegt so beim Kochen plan auf der Platte.

Backrohr

Öffnen Sie das Backrohr während des Backens möglichst selten. Bei jedem Öffnen gehen etwa 20 Prozent Wärme verloren, die wieder nachgeführt werden muss. Verschwenden Sie die Restwärme nicht. Wenn Sie den Backofen etwa 10 Minuten vor Ende der Back- oder Garzeit ausschalten, wird die Nachwärme optimal genutzt und Energie und Geld gespart.

Mikrowelle oder Backrohr

Allgemein hat die Mikrowelle einen schlechten Wirkungsgrad, ihr Einsatz lohnt sich aber beim Erwärmen kleinerer Tiefkühl- und Fertiggerichte. Sobald Sie jedoch mehr als zwei Portionen zubereiten, liegt der Stromverbrauch höher als beim Herd.

Toaster oder Backrohr

Toasten ist billiger und zeitsparender.

Mit dem Wasserkocher Strom sparen

Für das Erhitzen kleinerer Wassermengen sind die Wasserkocher sehr gut geeignet. Das gleiche gilt für Tauchsieder.

Stromspartipps - Kühlen und Gefrieren

Etwa 85 Prozent der bezogenen Energie für ein Kühl- oder Gefriergerät geht über die Oberfläche verloren, der Rest durch das Einbringen von Kühlgut (ca. 10%) und das Öffnen der Türe.

Tipps

- Die wesentlichen Faktoren für den Stromverbrauch sind die Innentemperatur und die Wärmedämmung des Gerätes. Je niedriger die Temperatur, desto höher ist der Stromverbrauch. Eine Innentemperatur von $+5^{\circ}\text{C}$ im Kühlschrank und -18°C im Gefriergerät ist ausreichend.
- Kontrollieren Sie die Temperatur mit einem Kühlthermometer.
- Kühl- und Gefriergerät sollten möglichst in einem kühlen und gut belüfteten Raum stehen.
- Je niedriger die Raumtemperatur, desto mehr Strom lässt sich sparen. Ein Anstieg der Raumtemperatur um nur 1 Grad erhöht den Stromverbrauch fürs Kühlen bereits um etwa 4 Prozent.
- Während des Kühlvorganges muss warme Luft aus dem Inneren des Kühl- oder Gefriergerätes nach außen abgeführt werden. Der Abstand des Gerätes zur Wand sollte deshalb mindestens etwa 5 cm betragen, da die Luft sonst nicht mehr zirkulieren kann.
- Sind die Türdichtungen beschädigt oder abgenützt, kann warme Luft in das Innere des Gerätes dringen und so den Energieverbrauch stark erhöhen. Sie erkennen dies an der erhöhten Eisbildung im Innenraum und am Dauerbetrieb.

Stromspartipps - Mikrowelle

Ein Mikrowellengerät ist eine sinnvolle Ergänzung zum Elektroherd - aber keine Alternative.

Tipps

- Stromsparen in der Mikrowelle können Sie je nach Gericht bei Mengen bis zu 400 Gramm.
- Bereiten Sie die Speisen direkt im Essgeschirr zu. Das spart beim Abwaschen und somit weitere Energie.
- Achten Sie darauf, dass Sie nur flache Speisen garen. Diese garen schneller als hohe, da die Mikrowellen nur etwa 3 bis 6 cm tief in das Gargut eindringen.
- Stimmen Sie die Leistung der Mikrowelle und die Gardauer sorgfältig auf die Menge und die Lebensmittel ab. So garen Sie schonend und sparen Strom.
- Decken Sie die Gerichte, die Sie in der Mikrowelle garen, auf jeden Fall ab. So trocknen sie nicht aus.

Stromspartipps – Trocknen

Der Einsatz eines Wäschetrockners ist stromintensiv.

Wer dennoch auf einen Trockner angewiesen ist, sollte folgende Tipps berücksichtigen, um Strom zu sparen:

Tipps

- Legen Sie nur gut geschleuderte Wäsche (1.000 bis 1.400 U/min) in den Trockner.
- Wählen Sie das richtige Programm.
- Das ½ Programm verbraucht bei zweimaligem Gebrauch mehr Strom als das normale Programm bei einmaligem Gebrauch.
- Nutzen Sie die volle Füllmenge und trocknen Sie möglichst Wäschestücke gleicher Beschaffenheit zusammen.
- Kaltlufttrockner haben den geringsten Verbrauch.
- Ablufttrockner verbrauchen etwa 15 Prozent weniger Energie als Kondensationstrockner.

Stromspartipps - Warmwasserbereitung

Der Warmwasserbedarf hängt von verschiedenen Faktoren ab. Die wichtigsten sind der Komfort und die Lebensgewohnheiten.

Tipps

- Erwärmen Sie das Wasser im Speicher auf maximal 60°C, damit verringern Sie die Wärmeverluste und die Kalkbildung.
- Achten Sie darauf, dass das Wasser nicht ständig nacherwärmt wird.
- Verwenden Sie Einhand- oder Thermostat-Mischbatterien.
- Beim Mischen von Hand erst das kalte Wasser laufen lassen und dann das warme Wasser dazumischen.
- Spülen Sie Ihr Geschirr nicht unter fließend warmem Wasser.
- Der Warmwasserbedarf beim Duschen ist drei bis viermal geringer als für ein Wannenbad.
- Bei längerer Abwesenheit sollten Sie den Warmwasserspeicher ausschalten.