

## Energiesparen – Tipps & Tricks

### **1. Energiespartipps fürs Heizen und Lüften**

Auch wenn nicht das ganze Jahr lang geheizt werden muss, entfallen allein auf das Heizen rund 70 % des Energieverbrauchs im Bereich Wohnen. Deshalb macht es sich bezahlt, nicht nur beim Strom, sondern auch beim Heizen und Lüften ein paar Tricks und Tipps zu beachten.

#### **Tipp Nr. 1: Raumtemperaturen**

Beim Heizen erhöht jedes zusätzliche Grad den Wärmeenergieverbrauch um sechs bis zwölf Prozent. Im Wohnbereich reichen meist 20 bis 22 °C, im Schlafzimmer 16 bis 18°C. Im Badezimmer darf es ruhig etwas wärmer sein: Hier sind 22 °C ideal.

#### **Tipp Nr. 2: Heizkörperventile**

Zum Aufheizen der Wohnräume sollten die Thermostatventile nicht höher als auf die gewünschte Temperaturstufe eingestellt werden: Stellt man die Ventile auf eine höhere Stufe (zum Beispiel auf 5 statt auf 3), wird es nicht schneller warm, sondern am Ende wärmer, als man es haben möchte.

#### **Tipp Nr. 3: Temperaturregelung**

Wenn es im Zimmer zu warm ist, stellen Sie die Heizung niedriger. Lüften sorgt für frische Luft. Es dient nicht dazu, die Temperatur in einem Raum zu regulieren.

#### **Tipp Nr. 4: Nachttemperatur**

Stellen Sie die Heizung nachts herunter (ca. Stufe 2). Kühler sollte es über Nacht nicht sein, da das Wiederaufheizen der Räume am nächsten Morgen sonst zu lange dauert. Auch bei längerer Abwesenheit tagsüber kann die Heizung heruntergedreht werden.

#### **Tipp Nr. 5: Fenster ganz öffnen**

Für frische Luft im Zimmer machen Sie mehrere Fenster – drei bis vier Mal am Tag – gleichzeitig ganz auf. Und machen Sie alle nach 5 Minuten wieder zu. Bei der Kipplüftung dagegen geht viel Energie verloren und das Risiko für Schimmelbildung steigt.

#### **Tipp Nr. 6: Heizkörperventile schließen**

Schließen Sie während des kurzen, aber kräftigen Lüftens immer die Thermostatventile der Heizkörper. Ansonsten entweicht ein Großteil der aufsteigenden Warmluft ungenutzt nach außen. Im Gegenzug fällt die einströmende Kaltluft direkt auf die Thermostatventile – die dann umso stärker öffnen, was den Energieverlust noch erhöht.

### **Tipp Nr. 7: „Völlig frei“**

Heizkörper und Thermostat an der Heizung sollen immer frei sein. Verstecken Sie sie nicht hinter Vorhängen oder Möbeln.

### **Tipp Nr. 8: „Tür zu!“**

Räume mit niedrigen Innentemperaturen sollten nicht durch geöffnete Türen zu beheizten Räumen „temperiert“ werden. Hier gilt: Türen zu wenig beheizten Räumen geschlossen halten und nur bei einer Querlüftung öffnen.

### **Tipp Nr. 9: Rollläden und Vorhänge**

Das Schließen der Rollläden über Nacht verringert die Wärmeverluste durch das Fenster um rund 20 %. Geschlossene Vorhänge verstärken diesen Effekt und helfen ebenfalls, Ihre Heizkosten gering zu halten.

### **Tipp Nr. 10: Feuchtigkeit sofort weglüften**

Hohe Feuchtemengen nach dem Duschen, Kochen oder Bodenwischen sollten direkt weggelüftet werden: Wird dies nicht getan, dringt die Feuchtigkeit in die Wände. Es entstehen ideale Bedingungen für eine Schimmelbildung und das Weglüften wird schwieriger.

### **Tipp Nr. 11: Feuchtigkeitsquellen vermeiden**

Beim Kochen spart das Nutzen von Topfdeckeln nicht nur Strom. Topfdeckel verhindern, dass die Luftfeuchtigkeit beim Kochen so sehr ansteigt, dass sofort gelüftet werden muss. Und Wäsche sollte nach Möglichkeit nicht in der Wohnung getrocknet werden. Sinnvoller ist eine Wäscheleine im Freien oder ein gut belüfteter Trockenboden.

## **2. Warmwasser-Spartipps**

Das Erwärmen von Wasser für Küche und Bad erfordert richtig viel Energie: Wird das Wasser in einem Haushalt nicht durch die Heizung, sondern elektrisch erwärmt (zum Beispiel mit Hilfe eines Durchlauferhitzers), entfällt im Schnitt mehr als ein Viertel (27 %) des gesamten Stromverbrauchs auf den Bereich „Warmwasser“. Die gute Nachricht ist: Wenn man seinen Wasserverbrauch senkt, spart man oft auch die Energie zum Erwärmen des Wassers.

### **Tipp Nr. 1: Duschen statt Baden**

Duschen ist besser als Baden. Im Vergleich zu einem Vollbad spart das Duschen etwa zwei Drittel Wasser, Energie und Geld. Wer allerdings beim Duschen das Wasser länger als zehn Minuten laufen lässt, kann sogar den Wasserverbrauch eines Bades toppen.

### **Tipp Nr. 2: Wasserspararmaturen**

Gute Sparduschköpfe sparen im Vergleich zu herkömmlichen Duschköpfen bis zu 60 % Wasser und Energie. Und ganz ohne Komfortverlust. Das gleiche gilt für Strahlregler an Wasserhähnen.

### **Tipp Nr. 3: Auszeit**

Lassen Sie das Wasser beim Einseifen und Shampooieren nicht laufen. Dann sparen Sie bis zu 50 % Wasser, Energie und Geld.

### **Tipp Nr. 4: Spülmaschine**

Spülen mit der vollen Spülmaschine ist billiger als Spülen mit der Hand. Wenn Sie mit der Hand spülen: Lassen Sie Wasser in das Waschbecken ein und spülen dann, anstatt die ganze Zeit das Wasser laufen zu lassen.

### **Tipp Nr. 5: ECO-Programme**

Spülprogramme mit niedrigen Temperaturen, wie etwa ECO-Programme, dauern zwar etwas länger, sind aber effizienter und schonen außerdem das Geschirr. Einmal im Monat sollten Sie allerdings bei 60 °C spülen, um einer etwaigen Keimbildung etwa durch Fettablagerungen vorzubeugen.

### **Tipp Nr. 6: Warm, wärmer – zu warm**

Das Wasser sollte immer nur so stark erwärmt werden wie nötig. In einem Warmwasserspeicher sind 60 °C sinnvoll, beim Durchlauferhitzer sind 38 °C ein guter Richtwert.

### **Tipp Nr. 7: Ganz cool**

Drehen Sie am Wasserhahn den Hebel immer nach rechts. Damit kein warmes Wasser kommt, wenn Sie nur kaltes Wasser brauchen.

### **Tipp Nr. 8: Kein Vorspülen**

Wenn Sie eine Spülmaschine haben, dann müssen Sie das Geschirr nicht per Hand vorspülen.

### **Tipp Nr. 9: Hebel der Mischbatterie**

Drehen Sie den Hebel der Mischbatterie auch in der Küche ganz nach rechts. Steht der Hebel mittig, springt jedes Mal die Heizung bzw. der Durchlauferhitzer an, sobald Sie den Hebel nach oben bewegen. Selbst dann, wenn Sie kein warmes Wasser brauchen.

### **3. Energiespartipps für die Beleuchtung**

Glühlampen, Halogenglühlampen, Energiesparlampen und LED – in Ein- bis Fünf-Personen-Haushalten werden im Schnitt 10 % des Stroms durch die vielen Lampen verbraucht. Doch obwohl Licht an sich unverzichtbar ist, lassen sich die Stromkosten der Beleuchtung schon durch ein paar Tipps und Tricks spürbar reduzieren.

#### **Tipp Nr. 1: Lampentausch**

Wenn Sie Glühlampen und Halogenglühlampen durch gleich helle LED-Lampen ersetzen, reduzieren Sie den Stromverbrauch um bis zu 80 %. Zugegeben, der Neukauf von LED-Lampen ist immer mit Kosten verbunden. Doch die gute Nachricht ist: Meist haben Sie bei den Stromkosten schon im ersten Jahr mehr eingespart, als Sie für die Lampe ausgegeben haben. Sie können über den Stromspar-Check auch einen kostenlosen Haushaltsbesuch vereinbaren und erhalten LED-Lampen kostenfrei als Soforthilfe.

#### **Tipp Nr.2: L wie „Lampe“, „Licht“ und „Lumen“**

Apropos „Lampentausch“: Die Helligkeit verschiedener Lampen lässt sich nicht anhand der Watt-Zahl, sondern mithilfe des Lumen-Wertes vergleichen. Dieser Wert ist auf den Lampenverpackungen angegeben. (zur Orientierung: 25 Watt = 250 Lumen, 40 Watt = 470 Lumen, 60 Watt = 800 Lumen, 100 Watt = 1.500 Lumen)

#### **Tipp Nr. 3: „Auszeit“**

Schalten Sie das Licht nur in den Zimmern ein, wo Sie gerade sind. Das Ausschalten der Beleuchtung lohnt sich immer. Auch dann, wenn Sie einen Raum nur für 5 Minuten verlassen. Das Ein- und Ausschalten verursacht weder einen höheren Stromverbrauch, noch senkt es die Lebensdauer von LED-Lampen. Nicht jede LED ist dimmbar. Bitte bei der Anschaffung darauf achten.

#### **Tipp Nr. 4: Tageslicht**

Nutzen Sie das Tageslicht. Stellen Sie zum Beispiel Ihren Esstisch nahe dem Fenster auf.

#### **Tipp Nr. 5: Gezielte Beleuchtung**

Machen Sie in einem Zimmer nur dort Licht, wo Sie das Licht brauchen. Zum Beispiel über dem Tisch. Die übrigen Zimmerbereiche können – zum Beispiel mit Hilfe der Dimmfunktion – weniger stark ausgeleuchtet werden.

#### **Tipp Nr. 6: Lichtschlucker vermeiden**

Weißer Wände und helle, gut reflektierende Lampenschirme verstärken die Beleuchtungswirkung.

#### **Tipp Nr. 7: Weihnachtsbeleuchtung**

Mit automatischen Zeitschaltuhren, sorgen Sie dafür, dass Ihre weihnachtliche Beleuchtung nicht rund um die Uhr eingeschaltet ist. Sondern zum Beispiel nur in den Zeiten von 7 bis 8

Uhr und von 17 und 22 Uhr. So senken Sie die Stromkosten der Weihnachtsbeleuchtung um bis zu 75 %. Die Zeitschaltuhren gibt es auch für den Außenbereich.

#### **4. Spartipps für Kühlen und Gefrieren**

Kühl- und Gefriergeräte machen im Mittel aller Ein- bis Fünf-Personen-Haushalte 14,7 % des gesamten Stromverbrauchs aus. Mit anderen Worten: Jede siebte Kilowattstunde Strom wird für das Kühlen und Gefrieren von Lebensmitteln benötigt. Das sind pro Jahr mehr als anderthalb monatliche Abschläge an den Stromversorger.

##### **Tipp Nr. 1: Temperaturstufen**

Stellen Sie die richtige Temperatur ein: +7 °C Innentemperatur im Kühlschrank und beim Gefrierschrank eine Temperatur von -18 °C. Zur besseren Kontrolle dieser Temperaturen empfiehlt sich ein kleines Kühlschrankthermometer.

##### **Tipp Nr. 2: „Ohne Eis, bitte“**

Entfernen Sie regelmäßig das Eis an den Wänden vom Gefrierfach. Eine Eisschicht, die nur 5 Millimeter dick ist, erhöht den Stromverbrauch bereits um bis zu 30 %. Um das Vereisen zu verhindern, sollten Lebensmittel nur abgedeckt, verpackt oder in Kunststoffbehältern gelagert werden.

##### **Tipp Nr. 3: „Öffnungszeiten“**

Machen Sie den Kühlschrank immer nur ganz kurz auf. Das gilt auch für den Gefrierschrank. Eine übersichtliche Lagerung erleichtert es, die gewünschten Lebensmittel schnell zu finden.

##### **Tipp Nr. 4: Keine warmen Speisen**

Stellen Sie keine heißen oder warmen Speisen in den Kühlschrank: Warten Sie, bis die Sachen kalt sind.

##### **Tipp Nr. 5: Standort**

Stellen Sie Kühl- und Gefriergeräte an einem möglichst kühlen Platz auf. Ihr Stromverbrauch steigt mit der Umgebungstemperatur. Ein Kühlschrank sollte nicht direkt neben dem Herd und ein Gefrierschrank nicht in einem warmen Keller stehen. Auch sollte man vermeiden, dass Kühl- und Gefrierschränke von der warmen Sonne angestrahlt werden. Das erhöht ebenfalls den Stromverbrauch.

##### **Tipp Nr. 6: Auftauen**

Lassen Sie gefrorene Sachen im Kühlschrank auftauen. Benutzen Sie dafür nicht den Herd oder die Mikrowelle. Sie sparen Strom. Auch wenn das länger dauert.

### **Tipp Nr. 7: „Schön frei“**

Die Abluftgitter sollten freigehalten werden. Wenn die durch den Kompressor an der Rückseite des Kühl- oder Gefriergerätes erwärmte Luft nicht abziehen kann, entsteht ein Wärmestau. Die aufgestaute Wärme erwärmt das Gerät und verursacht einen höheren Stromverbrauch.

### **Tipp Nr. 8: Abtauen**

Wenn Sie mehrere Tage nicht zu Hause sind, kann auch Ihr Kühlschrank eine Auszeit vertragen. Tauen Sie ihn vor Ihrer Reise ab, und lassen Sie ihn ausgeschaltet. Dabei sollten Sie allerdings die Kühlschranktür weit geöffnet lassen, um Schimmel zu vermeiden.

## **5. Energiespartipps fürs Waschen und Trocknen**

Das Waschen und Trocknen kommt im Mittel aller Ein- bis Fünf-Personen-Haushalte auf einen Anteil von 10,5 % am gesamten Stromverbrauch. Vor allem das Trocknen der Wäsche benötigt sehr viel Energie: Je nach Effizienz und Alter des Trockners kostet ein einziger Trockengang bis zu 1,25 Euro. Bei nur zwei Trockengängen pro Woche kommen da bis zu 130 Euro jährlich zusammen.

### **Tipp Nr. 1: Keine halben Sachen**

Machen Sie die Waschmaschine immer voll. Es reicht aus, wenn über der Wäsche eine Handbreit Platz bleibt. Für Single-Haushalte lohnt sich daher im Zweifelsfall die Anschaffung einer kleinen Waschmaschine. Die Programmfunktion „½“ reduziert zwar den Wasser- und Stromverbrauch, nicht aber um die Hälfte.

### **Tipp Nr. 2: Energiesparfunktion**

Nutzen Sie Eco-Programme Ihrer Waschmaschine. Aufgrund der längeren Einwirkzeit verlängert das Energiesparprogramm zwar die Dauer des Waschgangs, doch senkt es die Waschtemperatur. Und dadurch auch den Stromverbrauch.

### **Tipp Nr. 3: Niedrige Waschtemperaturen**

Waschen Sie mit niedrigen Waschtemperaturen. Sie sparen etwa die Hälfte des Stroms, wenn Sie die Wäsche nicht bei 60, sondern nur bei 40 °C waschen. Bei 30 °C benötigt die Maschine nur noch etwa ein Drittel des Stroms. Und „Kochwäsche“ wird häufig auch bei 60 °C einwandfrei sauber. Stark verschmutzte Wäsche wird mit einem Hygienespüler super sauber.

#### **Tipp Nr. 4: Pflegehinweise in der Kleidung**

In den Kleidern sind Schilder eingenäht. Dort steht, wie heiß man die Sachen waschen darf. Es reicht aber, wenn Sie die Sachen kälter waschen. Gerade wenn die Wäsche nicht stark verschmutzt ist.

#### **Tipp Nr. 5: „Frischluft-Trockner“**

Lassen Sie Ihre Wäsche lieber an der frischen Luft trocknen. Oder im Keller.

#### **Tipp Nr. 6: Hohe Schleuderdrehzahl**

Wählen Sie bei der Waschmaschine eine möglichst hohe Schleuderdrehzahl (mindestens 1.200 Umdrehungen pro Minute), wenn Sie einen Wäschetrockner benutzen wollen. So wird bereits ein Großteil des Wassers aus der Wäsche entfernt und die wird schneller trocken – egal ob auf dem Wäscheständer oder im Wäschetrockner.

#### **Tipp Nr. 7: „Voll gut“**

Wie für die Waschmaschine gilt auch für den Trockner: Beladen Sie ihn voll – das ist die effizienteste Art zu trocknen.

#### **Tipp Nr. 8: Nicht übertrocknen**

Übertrocknen Sie die Wäsche nicht – das schadet den Textilien und kostet unnötig viel Energie. So reicht zum Beispiel für Bügelwäsche die Stufe „bügeltrocken“.

## **6. Energiespartipps für Computer, TV Co**

Fernseher und Stereoanlage, Computer und Drucker, Playstation und DSL-Router – die Geräte der Informations- und Unterhaltungselektronik verursachen mit durchschnittlich 23,4 % fast ein Viertel des Stromverbrauchs aller Ein- bis Fünf-Personen-Haushalte. Mit anderen Worten: Jede vierte monatliche Abschlagszahlung an den Stromversorger wird allein für „Computer & Co.“ fällig.

#### **Tipp Nr. 1: Abschaltbare Steckdosenleisten**

Schalten Sie Fernseher, Computer & Co. nicht nur mit der Fernbedienung ab. Benutzen Sie eine Steckdosenleiste mit Stromschalter. Viele dieser Geräte verbrauchen auch nach dem Ausschalten noch Strom. Sie verursachen deshalb rund um die Uhr Stromkosten. Ein Vier-Personen-Haushalt kann so 50 bis 100 € pro Jahr einsparen.

#### **Tipp Nr. 2: Automatische Stromeinsparungen**

Bei vielen Geräten kann man „Energiesparen“ einstellen. Machen Sie das!

### **Tipp Nr. 3: Keine Stadionbeleuchtung**

Stellen Sie die Bildschirme vom Fernseher und Computer dunkler ein. Wenn Sie die Helligkeit von Bildschirmen den Lichtverhältnissen anpassen, kann der Stromverbrauch um über 50 % gesenkt werden.

### **Tipp Nr. 4: Immer mit der Ruhe**

Wussten Sie, dass Schnellstartfunktionen z. B. bei Fernsehern und Receivern zwar praktisch sind, aber viel Strom verbrauchen? Deaktivieren Sie deshalb diese Funktion. Sehen Sie hierzu in der Bedienungsanleitung Ihres Gerätes nach. Schalten Sie das Gerät richtig ab. Hierdurch können Sie pro Jahr fast 20 € Stromkosten einsparen.

### **Tipp Nr. 5: Keine Bildschirmschoner**

Auf Bildschirmschoner sollten Sie unbedingt verzichten. Grafisch aufwändige, animierte Bildschirmschoner verursachen einen höheren Stromverbrauch als zum Beispiel das Schreiben von E-Mails.

### **Tipp Nr. 6: Umgebungslicht minimieren**

Stellen Sie Monitore und Fernseher so auf, dass sie keine direkte Sonneneinstrahlung abbekommen. Die Zimmerbeleuchtung sollten Sie nach Möglichkeit ebenfalls herunterdimmen. Das spart gleich doppelt: Sie verbrauchen weniger Strom fürs Licht, und die Monitore müssen weniger hell strahlen.

### **Tipp Nr. 7: „Auszeit“**

Schalten Sie den Bildschirm auch aus, wenn Sie kleine Pausen machen. Das spart auch schon Strom.

### **Tipp Nr. 8: Hilfsgeräte nach Bedarf**

Schalten Sie Geräte und Komponenten aus, wenn Sie sie nicht brauchen. Dies können Sie ganz bequem zum Beispiel mit einer Zeitschaltuhr machen. Ein Receiver beispielsweise wird nur dann benötigt, wenn man fernsieht. Die WLAN-Funktion des Routers ist nur dann nützlich, wenn Sie WLAN benötigen.



## **7. Energiespartipps fürs Kochen und Backen**

Das Kochen und Backen kommt im Mittel aller Ein- bis Fünf-Personen-Haushalte auf einen Anteil von 10,5 % am gesamten Stromverbrauch. Doch schon durch kleine Verhaltensänderungen lässt sich auch hier eine Menge Strom einsparen.

### **Tipp Nr. 1: Wahl des Küchengeräts**

Wenn Sie beim Kochen und Backen immer das richtige Küchengerät wählen, können Sie eine Menge Strom sparen. Kleine Portionen werden am effizientesten mit einer Mikrowelle erwärmt. Bei größeren Mengen sind Wasserkocher, Herdplatte und Backofen meist effizienter. Und Brötchen lassen sich auf einem Toaster mit Brötchenaufsatz viel schneller und effizienter aufbacken als im Backofen.

### **Tipp Nr. 2: Wasserkocher**

Machen Sie Wasser für Tee, Kaffee oder Brühe immer in einem Wasserkocher heiß. Nehmen Sie nur so viel Wasser, wie Sie brauchen. Auch das spart eine Menge Strom.

### **Tipp Nr. 3: Wassermenge**

Bei der Wassermenge, die zum Kochen von Gemüse, Kartoffeln oder Eiern eingesetzt wird, gilt der Grundsatz „Weniger ist mehr“. Für das Garen ist es vollkommen ausreichend, wenn der Boden des Kochtopfs gut mit Wasser bedeckt ist. Denn der Wasserdampf im Topf ist genauso heiß wie das kochende Wasser – vorausgesetzt, ein Topfdeckel ist im Einsatz.

### **Tipp Nr. 4: Topfdeckel**

Es empfiehlt sich, beim Kochen immer Töpfe mit Deckeln zu nutzen: Allein diese einfache Maßnahme senkt den Stromverbrauch um bis zu 30 %. Noch ein Tipp: Mit einem Glasdeckel bleibt die Wärme im Topf, und Sie können trotzdem ein Blick in den Topf werfen.

### **Tipp Nr. 5: Schnellkochtopf**

Für Speisen mit langer Gar-Dauer oder für größere Mengen ist der Schnellkochtopf extrem sparsam. Das Kochen mit einem solchen Topf geht (deutlich) schneller, weil Schnellkochtöpfe aufgrund des Drucks im Innern das Kochen mit Temperaturen über 100 °C ermöglichen. Dieser Vorzug führt zu einer Reduzierung des Stromverbrauchs um bis zu 50 %.

### **Tipp Nr. 6: Topfgröße**

Wenn Kochtöpfe auf zu großen Herdplatten erhitzt werden, geht ein Teil der Energie für das Erhitzen der Luft über der Platte verloren. Wenn die Töpfe aber eine zur Platte passende Größe haben, reduziert sich der Stromverbrauch beim Kochen um bis zu ein Drittel. Außerdem gilt: Wählen Sie beim Kochen immer den kleinstmöglichen Topf.

### **Tipp Nr. 7: Umluft**

Benutzen Sie beim Backen lieber Umluft statt Ober/Unterhitze. Die Umluft-Funktion spart ebenfalls Strom: Sie erlaubt das Absenken der Backtemperaturen um bis zu 25 °C bei gleicher oder sogar geringerer Backdauer.

### **Tipp Nr. 8: Ofentür**

Es empfiehlt sich, die Ofentür während des Backens nur so oft wie nötig und immer so kurz wie möglich zu öffnen: Bei jedem Öffnen der Backofentür entweicht Hitze aus dem Ofen. Dies erfordert ein Nachheizen. Weshalb häufig kurz nach dem Öffnen der Ofentür das Heizthermostat anspringt – oft gut zu erkennen an einer leuchtenden LED.

### **Tipp Nr. 9: Nicht immer Volldampf**

Die volle Hitze wird nur für das schnelle Ankochen benötigt. Für die anschließende Kochzeit kann die Platte meist auf eine niedrige Stufe zurückgeschaltet werden.

### **Tipp Nr. 10: Dunstabzugshaube**

Denken Sie daran: Beim Einschalten der Dunstabzugshaube ist nicht gleich die höchste Stufe erforderlich.

### **Tipp Nr. 11: Plattennachhitze**

Das Zubereiten von Speisen benötigt bis zu 15 % weniger Strom, wenn die Herdplatten frühzeitig ausgeschaltet werden. Sie nutzen dann die Plattennachhitze. Wie groß die Restwärme der Platten ist, hängt vor allem von der Art des Elektroherds (und der gewählten Heizstufe) ab: Gusseiserne Herdplatten zum Beispiel haben eine deutlich größere Nachhitze als Cerankochfelder.

### **Tipp Nr. 12: Kein Vorheizen**

Auf Fertiggerichten wird oftmals das Vorheizen des Backofens empfohlen. Da aber das Vorheizen hohe Energieverluste mit sich bringt, sollte es möglichst vermieden werden (Von diesem Stromspartipp ausdrücklich ausgenommen sind einige Kuchen, die ohne einen vorgeheizten Backofen nicht gelingen.)

### **Tipp Nr. 13: Nachhitze**

Wie beim Kochen empfiehlt sich auch beim Backen das Nutzen der Restwärme. Weil Backöfen sehr gut isoliert sind, können sie bereits einige Minuten vor dem Ende der Back- oder Gar-Dauer ausgeschaltet werden. Die Temperatur im Ofeninneren sinkt nach dem Ausschalten wegen der guten Isolierung nur langsam ab, sodass viel Restwärme für das Backen und Garen zur Verfügung steht.

## **8. Energiespartipps für den Kauf von Elektrogeräten**

Gelegentlich steht die Neuanschaffung eines Elektrogerätes an – zum Beispiel, weil die Waschmaschine kaputtgegangen und nicht mehr zu reparieren ist, weil immer mehr Anwendungen auf dem alten Computer nicht mehr funktionieren oder weil man sich einfach ein zusätzliches Gerät zulegen möchte. Was muss man beachten, um böse Überraschungen auf der Stromrechnung zu vermeiden?

### **Tipp Nr. 1: Vorsicht bei zusätzlichen Geräten**

Jedes elektrische Gerät braucht Strom. Jedes zusätzliche Gerät belastet die Haushaltskasse. Daher gibt es drei Fragen, die man vor dem Kauf eines Zusatzgeräts ehrlich beantworten sollte:

1. „Brauche ich das Gerät wirklich?“
2. „Welche zusätzlichen Stromkosten erwarten mich?“
3. „Kann und will ich mir diese Kosten in den nächsten Jahren leisten?“

### **Tipp Nr. 2: Eine klare Vorstellung**

Vor jedem Gerätekauf sollten Sie genau überlegen, was für Sie sinnvoll ist. Ob Sie bei dem neuen Gerät spezielle Sonderfunktionen wirklich brauchen und wie groß zum Beispiel der neue Kühlschrank oder Fernseher unbedingt sein muss.

### **Tipp Nr. 3: Grobcheck „Energiekennzeichnung“**

Wenn Sie ein neues Elektrogerät anschaffen, achten Sie auf die Energieeffizienzklasse der in Frage kommenden Geräte (von A = ausgezeichnet bis G = verschwenderisch). Kaufen Sie immer das Gerät mit der für Sie bestmöglichen Effizienzklasse. Grundsätzlich gilt bei der Energiekennzeichnung: Je grüner, desto besser!

### **Tipp Nr. 4: Feincheck „Stromverbrauch“**

Achten Sie auf den konkreten jährlichen Stromverbrauch der einzelnen Elektrogeräte: Der Verbrauch ist ebenfalls auf dem EU-Energielabel angegeben – in „Kilowattstunden pro Jahr“ oder in „Kilowattstunden pro 100 Betriebszyklen“.

### **Tipp Nr. 5: Online-Check**

Im Internet finden Sie viele Informationen über die besten und sparsamsten Geräte. Zum Beispiel unter [www.ecotopten.de](http://www.ecotopten.de) oder [www.spargeraete.de](http://www.spargeraete.de).

### **Tipp Nr. 6: In Ruhe die Favoriten auswählen**

Wenn Sie sich in aller Ruhe informiert haben, wählen Sie Ihr konkretes Wunschgerät und zwei Alternativ-Geräte aus. Notieren Sie sich Effizienzklasse und Stromverbrauch Ihrer Favoriten. So verhindern Sie, zum Kauf eines billigen, aber nicht effizienten Geräts überredet oder von „Aktionspreisen“ verleitet zu werden.

### **Tipp Nr. 7: Vorsicht bei secondhand-Geräten**

Kaufen Sie nur dann ein gebrauchtes Gerät, wenn Sie verlässliche Angabe über den Stromverbrauch haben. Vergleichen Sie den angegebenen Stromverbrauch mit dem Verbrauch der aktuell effizientesten Neugeräte.

#### **Tipp Nr. 8: Nicht „die Katze im Sack“ kaufen**

Wenn das secondhand-Gerät keine Energiekennzeichnung hat, kaufen Sie auf keinen Fall „die Katze im Sack“, sondern lieber ein anderes Gerät. Denn bei der Stromrechnung können böse Überraschungen auf Sie zukommen.

#### **Tipp Nr. 9: Lampentausch**

Wenn Sie Glühlampen und Halogenglühlampen durch gleich helle LED-Lampen ersetzen, reduzieren Sie den Stromverbrauch um bis zu 80 %. Zugegeben, der Neukauf von LED-Lampen ist immer mit Kosten verbunden. Doch die gute Nachricht ist: Meist haben Sie bei den Stromkosten schon im ersten Jahr mehr eingespart, als Sie für die Lampe ausgegeben haben.

#### **Tipp Nr. 10: L wie Lampe, Licht und Lumen**

Apropos „Lampentausch“: Die Helligkeit verschiedener Lampen lässt sich nicht anhand der Watt-Zahl, sondern mithilfe des Lumen-Wertes vergleichen. Dieser Wert ist auf den Lampenverpackungen angegeben. Grundsätzlich gilt: Je höher der Lumen-Wert, desto heller die Lampe. Wenn man die Lumen-Zahl durch zwölf teilt, entspricht das Ergebnis ungefähr der Watt-Zahl einer vergleichbaren Glühlampe.