

# STROMSPARTIPPS

## Was kann ich tun?



GANZ EINFACH  
**ENERGIESPAREN**

### Große Verbraucher aufspüren

Oft wissen wir nicht, wie viel Strom ein Gerät tatsächlich verbraucht. Durch das Nachmessen mit einem Strommessgerät lassen sich große und kleine Stromverbraucher aufspüren. Die Messgeräte kann man sich kostenlos beim Energieversorger oder der Verbraucherzentrale ausleihen.

### Backen ohne Vorheizen

Vorheizen ist nur bei wenigen Gerichten notwendig. Vor dem Backen nicht benötigte Bleche und Roste entfernen. Umluft statt Ober-/Unterhitze, eine geschlossene Backofentür sowie ein voll ausgenutzter Backraum sparen zusätzlich Energie.

**Hinweis:** Unbedingt die Nachwärme nutzen. Der Braten wird auch knusprig, wenn der Backofen etwa zehn Minuten vor Ende der Gardauer ausgeschaltet wird.

### Der richtige Topf zum Kochen

Kochtopf passend zur Größe der Kochstelle wählen und auf einen ebenen Boden und gut schließenden Deckel achten. Schräg aufliegende Deckel lassen so viel Wärme entweichen, dass bis zu der dreifachen Menge an Strom verbraucht wird. Für lang kochende Gerichte den Schnellkochtopf einsetzen und bis zu 30 Prozent Strom einsparen.

**Hinweis:** Sowohl der Backofen als auch die Kochstellen sollten nicht zum Heizen benutzt werden.

### Lebensmittel abkühlen lassen

Kühl- und Gefriergeräte an einen kühlen Ort stellen und Gefrierfächer abtauen, wenn sich eine Eisschicht gebildet hat. Lebensmittel vor dem Einräumen gut abkühlen lassen. Häufiges und langes Öffnen der Gerätetür kostet Energie. Übersichtlich einsortierte Lebensmittel ersparen mühsames Suchen und schaffen Platz.

**Hinweis:** Die Lüftungsgitter an der Rückwand der Geräte frei von Staub halten und auf eine ungestörte Luftzirkulation achten.

### Waschtemperatur reduzieren

Einen Großteil der Energie benötigt die Waschmaschine für das Erhitzen von Wasser. Die Stromkosten sinken also mit der Washtemperatur und der Wassermenge. Besonders sparsam wäscht, wer ein Eco-Programm nutzt: Beim neuen Programm „Eco 40-60“ kann für 40 Grad bzw. 60 Grad geeignete, normal verschmutzte Baumwollwäsche zusammen gewaschen werden.

**Außerdem:** Flecken vorbehandeln und auf eine Vorwäsche verzichten.

### Geschirrspülmaschine voll beladen

Die Nutzung einer Geschirrspülmaschine ist grundsätzlich energie-, zeit- und wassersparender als das Spülen von Hand. Die Geschirrspülmaschine sollte aber möglichst voll beladen angeschaltet werden. Das Vorspülen unter fließendem Wasser kann entfallen.

### Abschaltbare Steckdosenleisten

Fernseher, Stereoanlage, PC und Co. zählen zu den größten Stromverbrauchern im Haushalt. Bei Nichtgebrauch sollten sie vom Netz genommen werden, das spart vor allem bei älteren Geräten pro Haushalt bis zu 100 Euro im Jahr.

### Moderne Lampen einsetzen

LED-Lampen benötigen bis zu 80 Prozent weniger Energie als Halogenlampen und ca. 50 Prozent weniger als Energiesparlampen. Sie haben außerdem eine deutlich höhere Lebensdauer.

**Trotzdem:** Am meisten Strom spart, wer beim Verlassen des Zimmers das Licht ausschaltet. Für Außenbereiche sowie Haustür, Treppen oder Keller lohnen sich Bewegungsmelder.

### Auf das Energielabel achten

Bei Neuanschaffungen von Geräten auf das Energielabel achten. Seit 2021 werden alle Energielabel nach und nach auf die Energieeffizienzklassen A (niedriger Verbrauch) bis G (hoher Verbrauch) umgestellt. Alle Energielabel kurz erklärt: [www.energielabel-kompass.de](http://www.energielabel-kompass.de)



Weitere Tipps zum Energiesparen  
in Haus und Wohnung finden Sie unter:  
[www.ganz-einfach-energiesparen.de](http://www.ganz-einfach-energiesparen.de)

Herausgeber: HEA – Fachgemeinschaft für  
effiziente Energieanwendung e. V.  
Reinhardstraße 32  
10117 Berlin

[www.hea.de](http://www.hea.de)

Hinweis: Trotz größtmöglicher Sorgfalt bei der  
Bearbeitung der Inhalte ist jegliche Haftung  
für Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit  
des Inhalts ausgeschlossen.

© HEA 8/2022