

## Handout: Energiesparen im Verbraucheralltag

### Standby-Betrieb

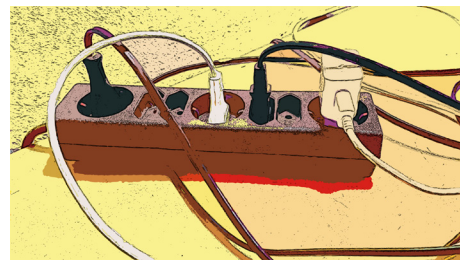
Alle elektrischen Geräte verbrauchen im Standby-Modus weiter Strom. Einige Geräte ziehen sogar noch Strom, wenn sie zwar abgeschaltet, aber noch mit dem Stromnetz verbunden sind, zum Beispiel Aufladegeräte. Auf das Jahr gerechnet können allein durch das Vermeiden des Stand-by-Modus aller Haushaltsgeräte (vor allem TV, Computer und Audiogeräte) pro Person bis zu 100 € gespart werden. Experten haben berechnet, dass durch das konsequente Vermeiden des Stand-by-Betriebes in Deutschland zwei komplette Atomkraftwerke überflüssig gemacht werden könnten.

Empfehlenswert ist deshalb die Verwendung von Steckdosenleisten mit rotem Kippschalter. Damit können die angeschlossenen Geräte ganz vom Netz genommen werden. Das verhindert einen weiteren unbeabsichtigten Stromverbrauch.

Ladegeräte für Handy, Rasierer, Zahnbürste etc. sollten immer gleich nach dem Aufladen vom Netz genommen werden, indem man sie von der Steckdose abzieht.

### Energieklassen bei Haushaltsgeräten

Bei der Anschaffung von Elektrogeräten, vor allem von Kühl- und Gefrierschränken sowie Waschmaschinen, lohnt es sich, auf den Energieverbrauch zu achten. Dieser wird durch die aufgeklebten Energielabels angezeigt. Die Skala reicht von A bis G, wobei A für den geringsten und G für den höchsten Energieverbrauch steht.



### PC, Notebook und Co

Es empfiehlt sich, den Rechner an eine und die Zusatzgeräte (Drucker, Scanner etc.) an eine **zweite Steckdosenleiste** anzuschließen. So zieht der Drucker/Scanner nämlich wirklich nur dann Strom, wenn er tatsächlich benutzt wird und nicht schon dann, wenn der PC angeschaltet ist.

Besser keine grafisch aufwändigen **Bildschirmschoner** benutzen, sie ziehen sehr viel Strom.

Notebooks verbrauchen weniger Strom als stationäre PCs.

**Stand-by-Betrieb** so oft wie möglich vermeiden!

Die größten Stromfresser am PC sind **3D-Grafikkarten** bei Spielen und Animationen.

Eine einzelne **Spielkonsole** kann so viel Strom verbrauchen wie drei Kühlschränke.

### Bad – Wäsche – Wasser

Die Waschmaschine bei jedem Waschgang **ausreichend füllen**, das spart auf längere Sicht mehr als die Nutzung der Energiespartaste. **Hohe Temperaturen** sind nur selten notwendig, normal getragene Wäsche wird auch bei 30° – 40°C ausreichend sauber. Das 60-Grad-Programm verbraucht fünfmal mehr Energie als das 30-Grad-Programm.

**Durchlauferhitzer** sind starke „Stromfresser“, unbedingt sparsam nutzen!

Duschen verbraucht weniger Wasser und Energie als Baden. Eine durchschnittlich große Badewanne fasst 150 Liter Wasser. 5 Minuten Duschen **mit Duschsparkopf** verbraucht ca. 30 Liter Wasser.

## Küche

- Der **Kochtopf** sollte immer auf der passenden Herdplatte benutzt werden. Mit Deckel (passend zum Topf) zu kochen, spart zudem enorm viel Energie, etwa 75 % gegenüber dem Kochen ohne Topfdeckel.
- Beim **Kochen mit dem Elektroherd** frühzeitig die Temperatur senken oder die Herdplatte ausschalten und die „Restwärme“ (bis zu 5 – 10 Minuten) nutzen.
- Sobald für mehr als zwei Personen gekocht wird, ist der **Herd sparsamer als die Mikrowelle**.
- Der **Backofen** muss nicht immer vorgeheizt werden, auch wenn ein Rezept dies empfiehlt. Beim Elektroherd kann man auch die automatische Nachwärme nutzen und den Backofen schon etwa 5-10 Minuten vor Ende der Backzeit ganz ausschalten.
- Der **Kühlschrank** sollte auf keinen Fall direkt neben Herd, Geschirrspüler oder Heizung aufgestellt werden, weil er sonst unnötig stark von den Nachbargeräten erhitzt wird und sich dauernd energieaufwändig herunterkühlen muss.
- Eine **Temperatur** von ca. 7° C ist im Kühlschrank ausreichend. Das kann man beispielsweise mit einem in den Kühlschrank gelegten Thermometer überprüfen.
- Das **Eisfach** sollte –wenn es nicht automatisch abtaut- regelmäßig ausgeschaltet werden, bis es komplett abgetaut ist, da bestehende Vereisungen sehr viel Energie verbrauchen.
- **Warme oder heiße Speisen** im Kühlschrank verursachen einen höheren Energieverbrauch. Daher vor dem Hineinstellen abkühlen lassen.
- Wenn die **Gummidichtung an der** Kühlschranktür defekt ist, steigt der Stromverbrauch durch die von außen eindringende Wärme enorm an. Die Gummidichtung sollte daher regelmäßig überprüft und ggf. ersetzt werden. Die Überprüfung erfolgt am besten abends, wenn es draußen dunkel ist: Licht in der Küche ausmachen, Taschenlampe anstellen und in den Kühlschrank legen, Kühlschranktür schließen. Wenn jetzt noch Licht aus dem Kühlschrank in die Küche dringt, ist die Gummidichtung defekt.
- Muss jeder Handgriff in der Küche „**elektrisiert**“ werden? (Dosenöffner, Pfeffermühle, Saftpresse...).

## Energiesparchecks

Verschiedene unabhängige Initiativen bieten Energiesparberatungen an. In Berlin gibt es zum Beispiel die kostenfreie Energieberatung des Verbraucherzentrale Bundesverbandes.

Die Caritas bietet eine Energiesparberatung, bei der kostenlos ein geschulter Energiesparberater in die Wohnung kommt. Er oder sie spürt dort die großen und kleinen Energiefresser auf. Die Berater geben Tipps und erklären Tricks, die ohne großen Aufwand umgesetzt werden können. Ein kostenloses Energiesparpaket gibt's auch noch dazu (z. B. LED-Lampe, Thermometer, Steckdosenleiste).

Alle Informationen dazu sind z. B. im Internet zu finden, der link dazu lautet:

[www.caritas.de/glossare/stromsparcheck](http://www.caritas.de/glossare/stromsparcheck).

Unter bestimmten Bedingungen gibt es dort sogar einen Zuschuss von 100 € für die Anschaffung eines energieeffizienten Kühlschranks oder einer Gefrier-Kühl-Kombi (alles Stand 06/2021).

## Einmal im Jahr: Die Strom-Jahresabrechnung!

Wenn die Strom- **Jahresabrechnung** kommt, sollte sie immer kontrolliert werden: Stimmt die Zählernummer? Stimmt der Zählerstand, den man am besten auch selbst abgelesen und aufgeschrieben bzw. fotografiert hat?

Bei Streitigkeiten kann kostenlos die Schlichtungsstelle Energie eingeschaltet werden ([www.schlichtungsstelle-energie.de](http://www.schlichtungsstelle-energie.de)).