

Die Entwicklung des Strompreises können Sie nicht direkt beeinflussen - Ihren eigenen Verbrauch dagegen durchaus. Konsequentes Stromsparen macht sich deutlich in der Haushaltskasse bemerkbar, und darüber hinaus schonen Sie damit die Umwelt. Viele Stromspar-Tipps sind leicht umsetzbar und machen sich schnell bezahlt.

Fernseher, DVD-Player und PC-Monitore sollten komplett ausgeschaltet werden, wenn sie nicht in Betrieb sind. **Stand-by verursacht einen unnötig hohen Stromverbrauch.** Einige Geräte verfügen allerdings nicht über einen echten Netzschalter und verbrauchen nach dem vermeintlichen Ausschalten weiterhin Strom. Daher wird Ihnen geraten, in diesem Fall ein abschaltbare Steckdosenleiste zu verwenden.

Natürlich ist es **immer ratsam, sich Geräte anzuschaffen die von Beginn an als sparsam eingestuft werden.** Alte Kühlschränke, Waschmaschinen oder Trockner sind echte Stromfresser. Achten Sie beim Neukauf von solchen Geräten immer auf die Energieeffizienzklasse.

Energieeffizient kühlen - das bedeutet, dass Sie gekochte Speisen lieber erst vollständig abkühlen lassen sollten, bevor Sie diese in den Kühlschrank stellen. Gefrorenes können Sie im Kühlschrank auftauen, denn dadurch werden die anderen Lebensmittel mitgekühlt und der **Kühlschrank kann seinen Energieaufwand verringern.** Achten Sie darauf, dass Sie Kühlschränke und Gefriergeräte nie neben eine Heizung, nicht neben dem Herd abstellen und diese Geräte auch keiner direkten Sonneneinstrahlung aussetzen. Öffnen Sie Kühlgeräte so kurz wie möglich - dabei hilft eine übersichtliche Ordnung.

Viel Strom wird auch beim Kochen verbraucht. Daher wird empfohlen, immer **mit einem gut schließendem Deckel zu kochen**, denn ohne verbrauchen Sie dreimal so viel Energie. Verwenden Sie jeweils den kleinstmöglichen Topf und die dazu passend große Herdplatte. Beim Elektroherd können Sie die **Restwärme nutzen** und somit die Kochplatte schon einige Minuten vor dem Ende der Garzeit abschalten. Ebenso wird Ihnen geraten, beim Backofen **auf das Vorheizen zu verzichten**, denn das spart bis zu 20 % Strom.

Der **Geschirrspüler** ist ebenfalls ein Gerät, welches sehr viel Strom verbraucht. In den meisten Fällen **reicht das Programm mit 50 Grad Celsius.** Durch den geringeren Energieverbrauch erreichen die Sparprogramme durch längere Reinigungsdauer ebenso gute Ergebnisse wie Programme mit höheren Temperaturen. Achten Sie darauf, dass die Spülmaschine immer voll beladen ist.

Wird Wasser durch einen **Boiler** erhitzt, sollte dieser **während einer längerfristigen Abwesenheit** (beispielweise Urlaub) **komplett abgeschaltet werden.** Bei kürzerer Abwesenheit lohnt sich das abschalten nicht! Sollten Sie den Boiler auf niedriger Gradzahl laufen lassen, was auch ebenfalls beim Strom sparen unterstützt, achten Sie bitte darauf den Boiler einmal die Woche auf 70 Grad Celsius zu erhitzen.

Beim Wäsche waschen sollten Sie darauf achten, dass das **Fassungsvermögen der Waschmaschine komplett ausgenutzt** wird. Ebenso sollten Sie **lieber auf 40 Grad Celsius waschen**, anstelle auf 60 Grad Celsius, weil sie dabei etwa nur halb so viel Strom verbrauchen. Vorwaschprogramme sind meist unnötig. Bei hartnäckigen Flecken reicht es aus, diese meist vorher einzuweichen.

Auf das **Trocknen der Wäsche im Trockner**, sollten Sie **nach Möglichkeit komplett verzichten.** Geräte der Energieeffizienzklasse C verbrauchen doppelt so viel Strom wie A-Klasse Geräte. Die beste Variante ist das Trocknen im freien.

80 % des Stroms können Sie durch den **Austausch von normalen Glühlampen in LEDs** oder Energiesparlampen einsparen. Energiesparlampen gibt es in unterschiedlichen Lichtfarben, für Wohnräume eignet sich Warmweiß. Haben diese ausgedient müssen sie bei einer Sammelstelle abgegeben werden. Dem Licht der normalen Glühbirne kommt am nächsten das Licht der LED. LEDs sind zwar erheblich teurer, halten dafür aber besonders lange.

Die nicht zu unterschätzenden Stromfresser, sind die kleinen, die oft und gern mal vergessen werden. **Ladegeräte sollten möglichst nur am Stromnetz angeschlossen sein, wenn Sie das Gerät auch laden.** Nach dem vollständigem Aufladen sollten die Ladegeräte unbedingt aus der Steckdose gezogen werden. Das betrifft Geräte wie Handys oder Laptops, elektrischen Zahnbürsten oder Rasierern.