

# STROM SPAREN

## Strom sparen - Diese Tipps helfen wirklich

In unserem modernen Alltag sind wir mittlerweile ziemlich bequem geworden. Wir nutzen die Annehmlichkeiten der Technik und machen uns wenig Gedanken darüber, wie viel Strom wir durch reine Bequemlichkeit mehr verbrauchen, als eigentlich nötig wäre. Dabei ist den meisten Verbrauchern grundsätzlich klar, was zu tun wäre, um möglichst viel Strom einzusparen. Warum sie dennoch die nötigen Maßnahmen nicht oder nur in unzureichendem Maße vornehmen, liegt an mehreren Faktoren.

Da ist zum einen die bereits genannte Bequemlichkeit. Viele Menschen lassen das Licht in den Abendstunden einfach in mehreren Räumen brennen, damit sie nicht bei jedem Betreten den Schalter betätigen müssen. Gleiches gilt beispielsweise für Elektroheizungen. Um die Heizung nicht jedes Mal ein- und ausschalten zu müssen, bleibt sie einfach Tag und Nacht auf der gleichen Stufe stehen. Die Auflistung dieser Beispiele könnte fast unendlich fortgeführt werden, wir wollen uns hier jedoch zunächst nur auf einige grundsätzliche Faktoren beschränken.

Andererseits sind viele Verbraucher der Meinung, dass kleine Maßnahmen zur Einsparung von Stromkosten letztendlich nicht viel bringen. Der Strom ist sowieso teuer genug, da kommt es auf ein paar Kilowattstunden mehr oder weniger doch nicht an. Oder etwa doch?

Fakt ist, dass kleine Sparmaßnahmen über einen beschränkten Zeitraum in der Regel wirklich nicht viel bringen. Wer es sich jedoch zur Angewohnheit macht, solche Maßnahmen in seinen persönlichen Alltag zu integrieren und diese dauerhaft zu beachten, der wird sich nach einiger Zeit wundern, welch großes Einsparpotenzial dabei doch zusammenkommt.

Schauen wir uns im Folgenden doch einmal etwas genauer an, welche Maßnahmen zur Stromersparung für fast jeden einfach umzusetzen sind und was Sie dafür tun können, diese nach und nach und ohne Bequemlichkeitsverlust in Ihren Alltag zu integrieren.

### **Geräte im Stand-by-Betrieb**

Lassen Sie Ihre Elektrogeräte nicht für längere Zeit im Standby-Betrieb. Dieser Tipp dürfte mittlerweile fast allen Verbrauchern geläufig sein, trotzdem wird er nur relativ selten beherzigt. Dies mag auch daran liegen, dass viele Verbraucher das Einsparpotenzial durch ein vollständiges Ausschalten von Elektrogeräten gründlich unterschätzen. Experten gehen davon aus, dass pro Gerät bis zu 100.- Euro im Jahr an Stromkosten eingespart werden können, sofern dies nach jeder Benutzung vom Netz getrennt wird. Multiplizieren Sie diese Summe mit der Anzahl der Elektrogeräte in Ihrem Haushalt (zum Beispiel TV-Geräte, DVD-Player, HiFi-Anlagen etc.), und es ergibt sich ein Einsparpotenzial, über das Sie staunen werden!

### **Elektroheizungen**

Eine Vielzahl von Haushalten in Deutschland verfügt über moderne Elektroheizungen. Doch Vorsicht: Eine Elektroheizung, auch mit neuester Technik ausgestattet, gehört immer noch zu den größten Stromfressern im Haushalt. Dabei wird es dem Verbraucher hier besonders leicht gemacht, Strom einzusparen. So kann die Heizung beispielsweise in den Nachtstunden in ihrer Leistung heruntergefahren werden, wodurch sie bis zu 50 Prozent weniger Strom verbraucht. Moderne Elektroheizungen bieten teilweise die Möglichkeit, die Heizleistung im Voraus zu programmieren. Dies macht die Anwendung des hier beschriebenen Tipps besonders bequem, denn es lässt sich im Voraus einstellen, dass die Heizung beispielsweise um 23:00 Uhr abends ihre Leistung herunterschaltet und um 7:00 Uhr morgens wieder auf volle Leistung schaltet.

### **Kühlschränke**

Auch mit der richtigen Nutzung des Kühlschranks lässt sich einiges an Strom einsparen. Zunächst sollte darauf geachtet werden, dass der Kühlschrank nicht zu voll ist. Sämtliche Lebensmittel, die nicht mehr benötigt werden, sollten umgehend aus dem Kühlschrank verschwinden. Je weniger dieser gefüllt ist, desto weniger Leistung muss er zum Kühlen der Lebensmittel aufwenden. Darüber hinaus kann ein moderner Kühlschrank - zumindest im Winter - problemlos auf die kleinste Stufe zurückgedreht werden, was ebenfalls die Stromkosten merklich senkt. Die Lebensmittel werden trotzdem ausreichend gekühlt.

### **Elektroherde & Backöfen**

Wo wir schon einmal in der Küche sind: Hier bietet sich in fast jedem Haushalt ein besonders großes Einsparpotenzial für Stromkosten. Dies macht sich beispielsweise auch durch die richtige Nutzung von Elektroherden und Backöfen bemerkbar. So sollte beim Backofen darauf geachtet werden, diesen bereits einige Minuten vor Ende der geplanten Garzeit auszuschalten. Die im Ofen vorhandene Restwärme reicht fast immer dazu aus, das Backgut bis zum gewünschten Grad fertigzustellen. Achten Sie außerdem darauf, welches Programm Sie für welches Lebensmittel nutzen. Eine Tiefkühlpizza beispielsweise benötigt in der Regel ausschließlich Oberhitze, um schön knusprig und gar zu werden. Verwenden Sie stattdessen das Backprogramm mit Ober- und Unterhitze, verschwenden Sie wertvolle Energie.

Auch bei Elektroherden gilt: Die richtige Nutzung ist entscheidend für den Stromverbrauch. Es sollte stets darauf geachtet werden, die zu Töpfen und Pfannen passenden Platten zu benutzen. Das bedeutet: Verwenden Sie nie größere Platten, als der Durchmesser der Pfanne oder des Topfes beträgt. Sämtliche Pfannen und Töpfe sollten außerdem immer mit einem Deckel geschlossen werden. So können die Speisen mit geringerem Energiebedarf gekocht oder gebraten werden.

Hier noch ein weiterer Tipp für die Küche: Früher war es üblich, Wasser, beispielsweise für Tee oder Kaffee, in einem Topf auf dem Herd zu erhitzen. Im Hinblick auf die Energiebilanz ist dies allerdings sehr ungünstig. Besser ist es daher, einen elektrischen Wasserkocher anzuschaffen, der das Wasser in wesentlich kürzerer Zeit erhitzt und dabei weniger Strom verbraucht.

## **Licht**

Insbesondere in den Herbst- und Wintermonaten ist die Beleuchtung einer der größten Stromverbraucher in jedem Haushalt. Schließlich brennt das Licht in unseren Räumen teilweise über viele Stunden am Tag. Dass man Energie sparende Beleuchtungsmittel nutzen sollte, dürfte heute jedem klar sein - schließlich wurden die altertümlichen Glühbirnen schon vor einiger Zeit nahezu komplett aus dem Handel verbannt.

Doch man kann noch wesentlich mehr tun, um Strom bei der Beleuchtung im Haushalt einzusparen. Ein guter Tipp sind die sogenannten Dimmer. Damit lässt sich die Beleuchtung in ihrer Intensität immer genau so einstellen, wie sie gerade gebraucht wird. Schließlich benötigt fast niemand abends, wenn der Fernseher läuft, die Deckenbeleuchtung in ihrer vollen Helligkeit.

Ein weiterer, guter Tipp ist das Verwenden moderner LED-Leuchten. Sie sparen gegenüber den herkömmlichen Energiesparleuchten nochmals Strom ein, denn schon eine LED (Leuchtdiode) mit sehr geringer Stromaufnahme reicht von der Lichtausbeute aus, um einen relativ großen Umkreis zu beleuchten.

## **Waschmaschinen & Trockner**

Im Bereich Waschmaschinen und Trockner fällt den meisten Verbrauchern zunächst wenig dazu ein, wie sich bei diesen Geräten Strom einsparen lassen könnte. Dabei hängt der Energieverbrauch auch hier zum großen Teil von der richtigen Benutzung ab. Selbstverständlich sollte sein, die Waschmaschine bzw. den Trockner erst dann einzuschalten, wenn die Trommel möglichst voll ist. Darüber hinaus bieten nahezu alle modernen Waschmaschinen und Trockner besondere Energiesparprogramme. Viele Besitzer beschäftigen sich jedoch viel zu wenig mit diesen Programmen. Dabei reicht ein Energiesparprogramm zumindest für durchschnittlich oder wenig verschmutzte Wäsche in der Regel vollkommen aus. Hier ist eine Energieersparnis von bis zu 70 Prozent gegenüber dem normalen Wasch- bzw. Trockenprogramm möglich.

## **Fazit**

Die hier vorgestellten Tipps und Tricks bedürfen keiner großen Umstellung bei der täglichen Routine im Haushalt. Es kommt jedoch darauf an, sie zu verinnerlichen und dauerhaft anzuwenden. Erst dann entfaltet sich das volle Potenzial der Energieersparnis. Die Liste ist ausdrücklich nicht abschließend. Sie werden, wenn Sie einmal mit offenen Augen durch Ihren Haushalt gehen und sämtliche elektronischen Verbraucher unter die Lupe nehmen, bestimmt weiteres Einsparpotenzial finden. Und wenn Sie wieder einmal zu bequem dazu sind, ein paar einfache Energiespar-Regeln zu befolgen, denken Sie daran: Durch die Ersparnis könnte Ihr nächster Urlaub bereits so gut wie finanziert sein!