

Verbraucher konkret

• Themenheft der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.

BASISWISSEN STROM SPAREN



Informieren.
Motivieren.
Gestalten.

Bundesverband
Die Verbraucher
Initiative e.V.

IM BLICK: KOSTEN & VERBRAUCH | KÜCHE: SPARSAMER KOCHEN & KÜHLEN | BAD:
SPARSAMER DUSCHEN & WASCHEN | WOHNEN: SPAREN BEI TV, PC & LICHT

ab 4,17 Euro/Monat

Unterstützer werden

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. ist der 1985 gegründete Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher. Schwerpunkt ist die ökologische, gesundheitliche und soziale Verbraucherarbeit. Sie können unsere Arbeit als Mitglied unterstützen und unsere vielfältigen Leistungen nutzen. Dafür bieten wir verschiedene Mitgliedschaften an.

Die **Vollmitgliedschaft** umfasst u. a. die Beratung durch Referenten und Rechtsanwälte, den Bezug unseres Mitgliedermagazins, den kostenlosen einmaligen Bezug von derzeit rund 120 Broschüren und kostenfreie Downloads verbandseigener Publikationen sowie Preisvorteile bei der mehrmaligen Bestellung unserer Ratgeber.

Bei der **Fördermitgliedschaft (online)** läuft der Kontakt nur online. Sie erhalten eine Beratung per E-Mail und regelmäßig unsere Mitgliederzeitschrift. Sie können einmalig rund 120 Broschüren als pdf-Datei abrufen.

Details zum Verband und den Mitgliedschaften unter www.verbraucher.org.

Ich habe mich für folgende Unterstützung der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. entschieden:

- Vollmitgliedschaft**
mindestens 80,00 Euro/Jahr, erm. 60,00 Euro/Jahr
- Fördermitgliedschaft (online)**
mindestens 50,00 Euro/Jahr

Die Beiträge für die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. sind steuerlich absetzbar, da wir als gemeinnützig anerkannt sind.

Mein Beitrag beträgt Euro im Jahr.

Vorname/Name

Straße

PLZ/Ort

E-Mail

Datum/Unterschrift

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.
Berliner Allee 105, 13088 Berlin
Tel.: 030/53 60 73 3, Fax: 53 60 73 45
mail@verbraucher.org

Bundesverband
Die Verbraucher Initiative e.V.

Informieren.
Motivieren.
Gestalten.



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

steigende Strompreise können die Haushaltskasse erheblich belasten. Doch es gibt verschiedene Stellschrauben, an denen Sie drehen können, um den Aufwärtstrend bei der Stromrechnung zu stoppen. Der Dreiklang aus besonders energieeffizienten Haushalts- und Elektrogeräten, ihrer stromsparenden Nutzung und einem günstigen Stromanbieter hat sich dabei bewährt. Diese Maßnahmen führen in der Summe dazu, dass sich der Stromzähler langsamer dreht und die Ausgaben sinken.

Wie Sie beim Umgang mit Kühlschrank, Waschmaschine, Computer & Co weniger Kilowattstunden verbrauchen, ohne dabei auf Leistung und Komfort zu verzichten, erfahren Sie in dieser Broschüre. Oft sind es die kleinen Veränderungen, mit denen Sie insgesamt viel erreichen können. Daher haben wir zahlreiche Tipps für die verschiedenen Bereiche im Haushalt zusammengetragen. Einige davon werden Sie sicher schon kennen und anwenden, andere haben Sie vielleicht bisher noch nicht genutzt. Machen Sie sich Raum für Raum auf die Suche nach Einsparpotenzialen in Ihren vier Wänden und suchen Sie sich die passenden Spartricks heraus.

Eine anregende Lektüre wünscht Ihnen Ihre

*Alexandra Borchard-Becker
Fachreferentin*

IMPRESSUM | Verbraucher konkret, Dezember 2018 | ISSN 1435-3547 | „Basiswissen Strom sparen“ – Themenheft der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • **Redaktionsanschrift:** Berliner Allee 105, 13088 Berlin, Tel. 030/53 60 73-3, Fax 030/53 60 3-45, mail@verbraucher.org, www.verbraucher.org | **Konzept & Text:** Georg Abel (V.i.S.d.P.), Alexandra Borchard-Becker | **Fotos:** iStock | **Papier:** Diese Broschüre wurde auf Circle matt white gedruckt und erfüllt die Kriterien des Blauen Engels. | **Hinweis:** Wenn im Text z.B. vom „Verbraucher“ die Rede ist, ist dies ein Zugeständnis an die Flüssigkeit der Sprache, gemeint sind natürlich alle Verbraucherinnen und Verbraucher. | Nachdruck und Vervielfältigungen, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers und Quellenangabe. | Die einmalige Anforderung der Themenhefte ist im Mitgliedsbeitrag der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. (80,00 Euro/Jahr, ermäßigt 60,00 Euro/Jahr, online 50,00 Euro/Jahr) enthalten. Einzelverkaufspreis für Nichtmitglieder: 2,00 Euro zzgl. Versand (abhängig vom Umfang der Bestellung).

KOSTEN UND VERBRAUCH



Die Kosten für Strom steigen stetig. Verbraucher zahlen für eine Kilowattstunde Strom – Abgaben und Steuern eingerechnet – rund zehn Cent mehr als noch vor zehn Jahren. Strom zu sparen ist daher aus ökonomischer Sicht für viele Haushalte notwendig, aber auch ökologisch gesehen ist es sinnvoll. Dazu gibt es mehrere Ansatzpunkte.

Betrachtet man die letzten 15 Jahre, hat sich der Preis für eine Kilowattstunde Strom nahezu ver-

doppelt. Eine dreiköpfige Familie mit einem Jahresverbrauch von ca. 3.500 Kilowattstunden musste dafür im Jahr 2017 ca. 1045 Euro ausgeben. 2008 waren es noch rund 760 Euro im Jahr. Um die Stromkosten auf diesem Niveau zu halten, müsste in dem Beispiel der Verbrauch um knapp 1.000 Kilowattstunden auf ca. 2.550 sinken (die Berechnungen beruhen auf Daten des Statistischen Bundesamtes und der Bundesnetzagentur).

Die hohen Ausgaben für Strom und Energie sind längst zur „zweiten

Miete“ geworden und belasten das Haushaltsbudget. Auch die Umwelt leidet, denn Strom muss aufwendig erzeugt und bereitgestellt werden. Der Verbrauch verursacht einen wesentlichen Anteil der energiebedingten Kohlendioxidemissionen, die maßgeblich zum Klimawandel beitragen.

Doch eine hohe Stromrechnung hängt nicht nur mit gestiegenen Preisen zusammen. Hinzu kommt, dass in manchen Bereichen heutzutage mehr Strom verbraucht wird als in früheren Jahren.

RISIKO STROMSPERRE

Besonders Haushalte mit niedrigem Einkommen, die einen großen Teil ihrer finanziellen Mittel für Wohnen, Strom und Energie aufwenden, leiden unter hohen Stromkosten. Ist zu wenig Geld da, können im schlimmsten Fall die Rechnungen gar nicht mehr oder nicht vollständig bezahlt werden. Wer trotz eingehender Mahnungen des Versorgers nicht schnell handelt, dem kann die Stromversorgung gesperrt werden. Bereits vier Wochen nach Androhung der Sperre kann der Energieversorger den Auftrag dazu geben. Dann bleiben noch drei Werktage, bis tatsächlich kein Strom mehr fließt.

Nach Angaben der Bundesnetzagentur waren 2016 über sechs Millionen Haushalte von einer Stromsperre bedroht und in 328.000 Fällen wurde tatsächlich der Strom abgestellt. Das ist existenziell bedrohlich: Licht, Kühlschrank, Herd oder Telefon funktionieren nicht mehr, oft gibt es auch kein warmes Wasser und keine Heizung. Hilfe bieten Schuldnerberatungsstellen der Wohlfahrtsverbände und Kommunen.



STROMVERBRAUCH

Insgesamt ist der Stromverbrauch der privaten Haushalte nach Angaben des Statistischen Bundesamtes in den letzten fünf Jahren kontinuierlich gesunken. Betrachtet man jedoch einzelne Anwendungen, ergibt sich ein unterschiedliches Bild: So wurde für Unterhaltungs- und Kommunikationselektronik, Geschirrspüler, Waschmaschinen, Kühl- und Gefriergeräte sowie für das Kochen zunehmend mehr Strom verbraucht, bei der Warmwasserbereitung und für das Heizen dagegen weniger. Diese Beobachtungen lassen sich zum einen mit der gestiegenen Zahl der Ein- und Zwei-Personen-Haushalte erklären. Zum anderen besitzen die einzelnen Haushalte immer mehr Haushalts- und Elektrogeräte, vor allem an Fernsehern und Computern. Hinzu kommen eine intensivere Nutzung und technische Neuerungen, die den Verbrauch in die Höhe treiben.

WOHIN DER STROM FLIESST

Nach Informationen des „Stromspiegels für Deutschland 2017“ wendet ein durchschnittlicher dreiköpfiger Haushalt gut ein Viertel (27 Prozent) seines Stromverbrauches für Computer, Fernsehen, Audio und andere Unterhaltungselektronik auf. Auf Kühl- und Gefriergeräte entfal-

len 17 Prozent, auf Waschen und Trocknen 13 Prozent des gesamten Verbrauchs. Kochen schlägt mit 11 Prozent und Spülen mit 7 Prozent zu Buche. Die Beleuchtung hat einen Anteil von 9 Prozent. Hinzu kommen 16 Prozent für sonstige Geräte wie Staubsauger, Bügeleisen und andere elektrische Kleingeräte. Die Angaben gelten für einen Haushalt mit einem durchschnittlichen Stromverbrauch von rund 2.600 Kilowattstunden pro Jahr, der in einem Mehrfamilienhaus lebt und sein warmes Wasser ohne Strom erzeugt. Wird das warme Wasser zum Duschen, Baden und in der Küche dagegen mit Strom erhitzt, kommen rund 1.300 Kilowattstunden jährlich dazu. Das betrifft etwa ein Viertel der Haushalte in Deutschland.

DEN CHECK MACHEN

Überprüfen Sie, ob Ihr jährlicher Stromverbrauch im Vergleich mit anderen Haushalten zu hoch, im Durchschnitt oder niedriger liegt. Falls nötig, machen Sie sich auf die Suche nach Stromfressern und Einsparpotenzialen. Verschiedene Portale, z. B. www.stromspiegel.de oder www.stromeffizienz.de, bieten einen solchen Check an. Sie erhalten eine Einschätzung und Tipps, an welchen Stellen sich Strom sparen und Kosten reduzieren lassen.



Mehr Informationen zum EU-Energielabel erhalten Sie in der gleichnamigen Broschüre der VERBRAUCHER INITIATIVE. Sie beleuchtet die Energielabels für zahlreiche Produktgruppen und gibt praktische Tipps zum Gerätekauf. Das 16-seitige Heft ist für Mitglieder kostenlos abrufbar, Nichtmitglieder können es für 2,00 Euro (zzgl. Versand) unter www.verbraucher.com bestellen oder herunterladen.

STROM SPAREN

Weniger Strom zu verbrauchen, fängt beim Gerätekauf an. Wählen Sie daher besonders energiesparende Geräte aus.

Trotz oftmals höherer Anschaffungskosten zahlt sich ein niedriger Verbrauch am Ende aus, wenn man die Lebensdauer der Geräte betrachtet. Orientierung beim Kauf bietet das EU-Energielabel. Je nach Art des Produktes ist A⁺⁺⁺, A⁺⁺, A⁺ oder A die energieeffizienteste Klasse, die an der dunkelgrünen Farbe zu erkennen ist. Daneben weisen andere Energielabels, z.B. der Blaue Engel und das Europäische Umweltzeichen, auf energiesparende und umweltfreundliche Geräte hin.

Durch die neue EU-Energielabel-Verordnung, die 2017 in Kraft trat, stehen bei dem Zeichen Veränderungen an. Mit ihr werden die „Plusklassen“ abgeschafft. Künftig wird die Skala von Energieeffizienzklasse A für die sparsamsten Produkte bis zu Klasse G für verschwenderische Geräte reichen. Die ersten Geräte mit der neuen Kennzeichnung werden aber frühestens Ende 2019 in den Geschäften stehen.

TIPP

Haben Sie ein neues Gerät gekauft, geben Sie kleinere Altgeräte bei kommunalen Sammelstellen wie Wertstoff- oder Recyclinghöfen ab. Größere ausgediente Geräte nehmen die Lieferanten mit, um sie umweltgerecht zu entsorgen. Das ist kostenlos, allerdings fallen Gebühren für den Transport an.

Allein durch den Einsatz energiesparender Haushalts- und Elektrogeräte könnte ein Drei-Personen-Haushalt mit einem Jahresverbrauch von 3.500 Kilowattstunden pro Jahr insgesamt etwa 1.550 kWh und rund 460 Euro einsparen (Angaben basieren auf www.stromspiegel.de).

Aus Umweltsicht ist es jedoch empfehlenswert, vorhandene Geräte so lange wie möglich zu nutzen und zunächst andere Maßnahmen anzuwenden, um den Stromverbrauch zu optimieren.

Nutzen Sie Ihre Haushalts- und Elektrogeräte effizient, um Strom zu sparen. Dazu gehört beispielsweise, den Backofen nicht vorzuheizen, bei niedrigerer Temperatur zu waschen oder den Kühlschrank nicht kälter als nötig einzustellen. Diese und ähnliche Maßnahmen bieten eine Menge Einsparpotenzial.

Prüfen Sie, wie viel Sie für Ihren Strom bezahlen und ob es sich für Sie lohnt, den Anbieter zu wechseln. Oftmals sind mehrere hundert Euro Ersparnis im Jahr möglich.

Wer den Stromanbieter oder -tarif bisher nicht gewechselt hat, befindet sich in der teuren Grundversorgung des örtlichen Anbieters. Schon allein der Wechsel in einen anderen Tarif beim gleichen Versorger entlastet die Haushaltskasse.

BERATUNG NUTZEN

Wenn Ihr Stromverbrauch zu hoch ist und Sie genau wissen möchten, wo Sie in Ihrem Haushalt konkret Strom und Kosten sparen können, hilft eine Energieberatung. Auch, wenn Sie schon Maßnahmen zum Stromsparen ergriffen haben, aber sich der Erfolg noch nicht in dem erhofften Maße einstellt, kann eine Beratung nützlich sein.

Energieberatungen durch qualifizierte Fachleute bieten z.B. die lokalen Energieagenturen und die Verbraucherzentralen an. Möglich ist, sich telefonisch, online, in einer Beratungsstelle oder zu Hause beraten zu lassen. Die Beratungen werden vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie gefördert. Daher sind sie je nach Umfang für die Ratsuchenden kostenlos oder es fällt nur ein geringer Eigenanteil an, z.B. bei Beratungen vor Ort. Einkommensschwache Haushalte erhalten die Beratungsleistungen kostenlos.

INFORMATIONEN

- | Bundesnetzagentur für Elektrizität, Gas, Telekommunikation, Post und Eisenbahnen, www.bundesnetzagentur.de > Verbraucherservice > Verbrauchertemen Energie
- | Deutsche Energie-Agentur GmbH, www.dena.de > Themen & Projekte > Private Haushalte
- | Initiative Stromeffizienz, www.stromeffizienz.de > Strom sparen, Beratung
- | co2online gemeinnützige Beratungsgesellschaft mbH, www.stromspiegel.de > Stromspiegel für Deutschland, Stromkosten, Stromspar-Tipps, Beratung
- | Bundesverband der Energie- und Klimaschutzagenturen Deutschlands e.V., www.energieagenturen.de > Leistungen > Information und Beratung
- | Energieberatung der Verbraucherzentrale, www.verbraucherzentrale-energieberatung.de
- | Deutscher Caritasverband e.V. und Bundesverband der Energie- und Klimaschutzagenturen Deutschlands e.V., www.stromspar-check.de, kostenfreies Beratungsangebot für Haushalte mit geringem Einkommen
- | Deutscher Caritasverband e.V., www.caritas.de > Hilfe und Beratung > Schuldnerberatung
- | Forum Schuldnerberatung, www.forum-schuldnerberatung.de
- | Stiftung Warentest, www.test.de > Haushalt + Garten > Energie + Strom > Energie sparen, Strommessgerät > Specials
- | Öko-Institut e.V., www.ecotopten.de, Informationen und Produktdatenbanken zu umweltfreundlichen und sparsamen Elektrogeräten
- | HEA - Fachgemeinschaft für effiziente Energieanwendung e.V., www.hea.de > Fachwissen Hausgeräte
- | Arbeitsgemeinschaft für sparsamen und umweltfreundlichen Energieverbrauch e.V., www.asue.de > Energie im Haus > Broschüre „Besonders sparsame Haushaltsgeräte 2017/18“ (wird regelmäßig aktualisiert)
- | Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V., www.label-online.de > Suchbegriff „Energielabel“

SPARSAMER KOCHEN & KÜHLEN



Für das Kochen, Backen, Kühlen und Gefrieren wird viel Energie, nämlich knapp ein Drittel des gesamten Stromverbrauchs im Haushalt, benötigt. Hier bestehen große Einsparpotenziale, die es zu nutzen gilt.

Es ist die Summe aus kleinen Veränderungen bei der täglichen Nutzung von Herd & Co., die sich auf der Stromabrechnung bemerkbar macht.

AUF SPARFLAMME KOCHEN

- **GUT ZUDECKEN:** Mit den passenden Deckeln auf Töpfen und Pfannen können Sie bis zu 30 Prozent Strom beim Kochen sparen. Die Speisen werden schneller gar. Das schont Stromrechnung und Vitamine. Mit Glasdeckeln können Sie in die Töpfe schauen, ohne sie zu öffnen.

- **WENIGER WASSER NEHMEN:** Verwenden Sie zum Kochen so wenig Flüssigkeit wie möglich. Bei Gemüse reicht es aus, wenn der Topfboden mit Wasser bedeckt ist. Nudeln und Kartoffeln müssen nicht in großen Wassermengen schwimmen. Sie werden auch in einem kleineren Topf mit weniger Wasser gar, ohne dass der Genuss leidet.

■ RICHTIGE KOCHPLATTE WÄHLEN:

Achten Sie darauf, dass die Böden der Töpfe und Pfannen möglichst genau auf die genutzten Herdplatten passen. Sind sie zu klein, verschwenden Sie unnötig Energie.

■ SCHNELLKUCHTOPF VERWENDEN:

Bei längeren Garzeiten ab etwa 20 Minuten lohnt sich ein Schnellkochtopf. Er spart Zeit und der Herd braucht ca. 30 bis 50 Prozent weniger Strom. Positiver Nebeneffekt: Durch die kürzeren Garzeiten bleiben mehr Vitamine erhalten.

■ RECHTZEITIG AUSSCHALTEN:

Nutzen Sie die Nachwärme und schalten Sie Herdplatten ca. fünf bis zehn Minuten vor Ende der Garzeit aus.

- **IM BETT FERTIG GAREN:** Kochen Sie Reis, andere Getreidesorten oder Kartoffeln ca. 5 bis 10 Minuten an und stellen Sie sie zum Weitergaren ins Bett. Legen Sie um den geschlossenen Topf ein Handtuch, wickeln Sie ihn anschließend fest in eine Woldecke und in die Bettdecke ein. Nach etwa einer Stunde sind die Speisen gar und können nach Bedarf noch mehrere Stunden warm gehalten werden.
- **WASSERKOCHER NUTZEN:** Erhitzen Sie Wasser, z.B. für Tee oder Kaffee, in einem elektrischen Wasserkocher anstatt auf dem Herd. Nehmen Sie dabei nicht mehr Wasser als Sie benötigen.

MIT KÖPFCHEN BACKEN

- **NICHT VORHEIZEN:** Die meisten Gerichte können Sie in den kalten Backofen stellen und ihn dann erst einschalten. So sparen Sie bis zu 20 Prozent der Energie.
- **HEISSE LUFT BEVORZUGEN:** Nutzen Sie die Umluft beim Backen und Garen im Ofen. Dafür werden niedrigere Temperaturen benötigt als bei Ober- und Unterhitze. Bis zu 30 Grad weniger können es sein. Ein weiterer Vorteil ist, dass die Speisen schneller gar werden. Somit verbrauchen Sie nicht nur weniger Strom, sondern auch weniger Zeit.
- **IN MEHREREN SCHICHTEN:** Noch effizienter wird es mit einem Umluftherd, wenn Sie mehrere Ebenen nutzen und verschiedene Gerichte gleichzeitig garen.
- **TÜREN GESCHLOSSEN HALTEN:** Jedes Öffnen der Ofentür verbraucht Energie. Beobachten Sie den Garvorgang durch die Glasscheibe und öffnen Sie die Tür nur kurz, wenn es sich nicht vermeiden lässt.

- **NACHWÄRME NUTZEN:** Schalten Sie den Backofen ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit aus. Garen oder backen die Gerichte länger als 40 Minuten, können Sie schon 15 Minuten vor Ende die Temperatur drosseln oder den Ofen ganz ausschalten.

AUTOMATISCH GUT SPÜLEN

Mit einem Geschirrspüler verbrauchen Sie weniger Energie und Wasser, als wenn Sie mit der Hand spülen, wenn Sie folgende Dinge beachten:

- **GRÖßERE GERÄTE VORTEILHAFTER:** Wählen Sie eine Spülmaschine mit 60 Zentimetern Breite, wenn Sie ausreichend Platz in der Küche haben. Die schmalere, 45 Zentimeter breiten Maschinen bieten keinen Vorteil, da sie kaum weniger Energie und Wasser verbrauchen.
- **VOLLE LADUNG:** Stellen Sie das Gerät erst an, wenn es voll beladen ist. Dann muss es seltener laufen. Das Programm „Halbe Ladung“ ist wenig empfehlenswert. Hierbei verringert sich der Wasser- und Energieverbrauch nicht um die Hälfte, sondern nur etwa um 20 Prozent. Nutzen Sie daher lieber das Spar- oder Kurzprogramm, wenn die Maschine mal nicht ganz voll ist.
- **KEIN VORSPÜLEN:** Verzichten Sie darauf, Geschirr unter laufendem Wasser abzuspülen, bevor Sie es in die Spülmaschine stellen. Moderne Geräte machen diese Arbeit überflüssig.
- **SPÜLMITTEL DOSIEREN:** Nehmen Sie nur so viel Salz, Klarspüler und Reinigungsmittel, wie für Ihre Wasserhärte bzw. die Verschmutzung nötig. Bevorzugen Sie dabei einzelne Produkte. Sie wirken gezielter, lassen sich besser dosie-

ren und sind kostengünstiger als Multi-Tabs. Kaufen Sie Produkte mit einem Umweltzeichen, z. B. der „Euroblume“.

- **SPARPROGRAMM NUTZEN:** Das Energiespar-, Eco- oder Umweltprogramm wäscht mit niedrigeren Temperaturen von 50 Grad Celsius anstelle von 60 oder 65 Grad Celsius. Zwar braucht ein solches Programm länger, spart aber rund ein Viertel der Stromkosten und das Geschirr wird genauso sauber.
- **STAND-BY-PHASEN VERMEIDEN:** Stellen Sie das Gerät lieber per Hand ein und direkt nach Ablauf des Programms wieder aus. Verzichten Sie auf die Nutzung einer programmierbaren Zeitvorwahl.
- **FÜR EIN GUTES SPÜLERGEBNIS:** Reinigen Sie die Siebe, die sich unten im Gerät befinden, regelmäßig. Waschen Sie außerdem das Geschirr etwa einmal im Monat bei höheren Temperaturen, z. B. 65 Grad Celsius. Das schützt vor Fettablagerungen im Gerät.
- **WARMWASSER-ANSCHLUSS:** Prüfen Sie, ob das Gerät direkt an die Warmwasser-Leitung angeschlossen werden kann. Das ist dann empfehlenswert, wenn warmes Wasser, z. B. über eine Solaranlage, Fernwärme oder eine moderne Heizungsanlage erzeugt wird, die Leitungen nicht zu lang und gut isoliert sind.
- **NEU UND SPARSAM:** Wird ein neues Gerät fällig, können Sie mit einem Produkt mit dem Energielabel A+++ mindestens 30 Prozent der pro Jahr anfallenden Stromkosten im Vergleich zu einer über 10 Jahre alten Maschine sparen.



EISKALT KALKULIEREN

Kühl- und Gefriergeräte laufen rund um die Uhr. Mit den passenden Geräten und einem cleveren Gebrauch lässt sich daher sparsam wirtschaften.

- **EINE FRAGE DER GRÖSSE:** Auf die Haushaltsgröße abgestimmte Kühl- und Gefriergeräte sorgen dafür, dass nicht unnötig Energie verbraucht wird. Zwei Personen benötigen einen Kühlschrank mit 100 bis 140 Litern, für jede weitere Person kommen ca. 50 Liter dazu. Bei Gefriergeräten sind es ca. 20 bis 30 Liter pro Person. Häufig wird beides zusammen als Kühl-Gefrierkombination angeboten. Achten Sie beim Kauf darauf, dass die Geräte getrennt voneinander arbeiten.
- **SEPARATE VORRATSHALTUNG:** Wer größere Mengen an tiefgekühlten Lebensmitteln lagern möchte, kann mit 80 bis 100 Litern pro Person rechnen. In dem Fall kann es sparsamer sein, sich eine extra Gefriertruhe zuzulegen. Sie verbraucht weniger Strom als Kühl- und Gefrierkombinationen. Für das Kühlen der übrigen Lebensmittel reicht dann ein Kühlschrank ohne Gefrierfach.
- **GUT AUFGESTELLT:** Platzieren Sie die Geräte nicht direkt neben dem Herd, der Heizung oder in direkter Sonneneinstrahlung. Sinkt die Raumtemperatur um 1 Grad, verbraucht ein Kühlschrank zirka 6 Prozent weniger Strom, ein Gefriergerät 3 Prozent weniger. Gefriertruhen sind daher am besten im Keller aufgehoben. Sorgen Sie außerdem dafür, dass die Lüftungsschlitze frei und sauber bleiben.
- **NICHT ZU KALT:** Stellen Sie den Kühlschrank auf 7 Grad und den Gefrierschrank auf minus 18 Grad Celsius ein. Jedes Grad weniger erhöht den Stromverbrauch um ca. 6 Prozent. Prüfen Sie die Temperatur mit einem Kühlschrank-Thermometer.

- **AUFGERÄUMT:** Räumen Sie die Lebensmittel übersichtlich in den Kühl- und Gefrierschrank ein und achten Sie auf Ordnung. So finden Sie schnell, was Sie suchen. Und das spart Energie, denn Sie müssen die Tür nicht unnötig lange offen halten.
- **ABGEKÜHLT:** Stellen Sie gekochte Speisen erst dann in den Kühlschrank, wenn sie abgekühlt sind. Sind sie zu warm, treiben sie den Stromverbrauch in die Höhe und führen zu verstärkter Eisbildung.
- **ABGETAUT:** Tauen Sie Ihren Kühl- und Gefrierschrank regelmäßig ab, denn die Eisschicht erhöht den Stromverbrauch. Bei No-Frost-Geräten wird die Bildung von Eis gehemmt. Das Abtauen und das energieaufwendige Abkühlen auf die eingestellte Kühltemperatur entfallen. Dafür verbrauchen sie im laufenden Betrieb mehr Strom. Low-Frost-Geräte verringern die Eisbildung und müssen seltener abgetaut werden.
- **ABGESCHALTET:** Ab zwei Wochen Abwesenheit lohnt es sich, den Kühlschrank abzustellen und ihn dabei abzutauen.
- **OHNE ZWEITGERÄT:** Überlegen Sie, ob Sie Ihr altes Kühlgerät wirklich noch dauerhaft als Zweitgerät brauchen. Das ist ein teurer Spaß, denn manche alten Geräte verbrauchen dreimal so viel Strom wie ein modernes.



WAS GEHÖRT WOHIN IM KÜHLSCHRANK?

Hierbei kommt es auf die Art des Kühlschranks und der Lebensmittel an. In herkömmlichen Geräten mit statischer Kühlung unterscheiden sich die Temperaturen in den einzelnen Fächern messbar. Am kältesten ist es auf der Glasplatte über dem Gemüsefach, die darüber liegenden mittleren Fächer sind weniger kalt. Noch etwas wärmer ist es im oberen Fach und im Gemüsefach. Der wärmste Bereich sind die oberen Türfächer. Für eine optimale Lagerung und Haltbarkeit der Lebensmittel hat sich folgende Einteilung bewährt:

- Fleisch, Wurst und Fisch gehören auf die Platte über dem Gemüsefach.
- Milchprodukte wie Joghurt und Quark fühlen sich in der Mitte wohl.
- Käse, Marmelade und gekochte Lebensmittel in abgedeckten Schüsseln oder verschließbaren Dosen sind im oberen Fach gut aufgehoben.
- In den unteren Türfächern können Getränke sowie Milch und ganz oben Eier und Butter Platz nehmen.
- Heimisches Gemüse und Obst ist im Kühlschrank im Gemüsefach gut aufgehoben.

In Geräten mit dynamischer Kühlung ist die Temperatur im ganzen Innenraum etwa gleich. Dennoch ist es sinnvoll, die Lebensmittel sortiert aufzubewahren, z. B. wie oben genannt. Stellen Sie die frisch eingekauften Lebensmittel, die länger haltbar sind, nach hinten und holen Sie schneller zu verbrauchende oder angebrochene Produkte nach vorne.

Bei sogenannten Mehrzonen-Geräten kommen zu der herkömmlichen Kühlzone eine Kaltlager- und eine Kellerzone hinzu. Die trockene Kaltlagerzone eignet sich für Lebensmittel, die schneller verderben, wie Fleisch, Fisch und Milchprodukte. Die feuchte Kaltlagerzone bietet ideale Bedingungen, um Gemüse und Obst aufzubewahren. Die warme Kellerzone ist beispielsweise für Butter, Getränke und kälteempfindliches Gemüse und Obst geeignet.

SPARSAMER DUSCHEN & WASCHEN



Das Aufheizen von Wasser für die Körperpflege und beim Wäschewaschen kostet Energie und damit Geld. Warmes Wasser zu sparen, ist daher doppelt sinnvoll – für die Energie- und Wasserrechnung.

Durchschnittlich 123 Liter Wasser verbraucht jeder Einwohner pro Tag. Mit rund 45 Litern wird der größte Teil davon als warmes Wasser zum Duschen, Baden und die sonstige Körperpflege genutzt. Für das Wäschewaschen kommen knapp 15 Liter pro Tag hinzu. Wir sagen, wie Sie den Wasser- und Energieverbrauch in den Griff bekommen.

FÜR WARMDUSCHER

- **LIEBER DUSCHEN ALS BADEN:** Baden verbraucht dreimal mehr Wasser und Energie als Duschen. Für ein Vollbad mit 120 bis 150 Litern Wasser und einer Wassertemperatur von 37 Grad Celsius können Sie drei fünfminütige Duschbäder bei gleicher Temperatur nehmen.
- **SICH KURZ FASSEN:** Wer länger als 10 Minuten duscht, kann im Vergleich zum Baden genauso viel oder sogar mehr warmes Wasser verbrauchen. Halten Sie daher das Duschvergnügen kurz, um den Spareffekt gegenüber dem Baden auszunutzen.

- **ZWISCHENDURCH DEN HAHN ZUDREHEN:** Stellen Sie beim Einseifen das Wasser ab, damit es nicht ungenutzt in den Abfluss fließt. Gleiches gilt für das Händewaschen und Zähneputzen.
- **SPAR-BRAUSE EINBAUEN:** Durch herkömmliche Duschköpfe laufen etwa 12 bis 15 Liter Wasser pro Minute. Wassersparende Varianten kommen dagegen mit sechs bis acht Litern aus. Sie werden für etwa 20 Euro im Baumarkt angeboten. Modelle, die Luft unter das Wasser mischen, lassen den Strahl nach mehr aussehen und sorgen für komfortables, aber sparsames Duschen.



- **DEN WASSERFLUSS EINDÄMMEN:** Für verschwenderische Wasserhähne in Bad und Küche gibt es Perlatoren und Durchlaufbegrenzer. Sie sind ab ca. 6 Euro im Baumarkt erhältlich. Mit wassersparenden Armaturen wie Sparbrausen und Durchflussmengenreglern sowie kurzem Duschen bei ca. 37 Grad Celsius lassen sich die jährlichen Kosten für warmes Wasser um bis zu 50 Prozent senken. Klären Sie vor der Nutzung ab, ob sich Spararmaturen für Ihr System der Wassererwärmung eignen, z. B. bei Durchlauferhitzern und Boilern.
- **KEIN GRAD ZU VIEL:** Wer auf Nummer sicher gehen will, kann an der Dusche eine Thermostat-Armatur anbringen, Kostenpunkt rund 40 Euro und mehr. Hiermit lässt sich die Duschtemperatur genau einstellen. Das kann sich vor allem für Familien lohnen, denn jedes Grad weniger pro Duschgang spart Geld.
- **TEMPERATUR DROSSELN BEI BOILER & CO.:** Haben Sie in der Küche oder im Bad einen Durchlauferhitzer, stellen Sie ihn auf die Temperatur ein, die Sie wirklich benötigen. Beispielsweise können 38 Grad Celsius für die Dusche und den Abwasch ausreichend sein. Durchlauferhitzer werden meist mit Strom, seltener mit Gas betrieben. Sie erwärmen das Wasser, sobald es läuft. Wenn

Sie das warme Wasser aus einem strombetriebenen Boiler beziehen, stellen Sie ihn nicht heißer ein als 60 Grad Celsius. Um Energie zu sparen, können Sie zwischendurch die Temperatur reduzieren, wenn Sie kein warmes Wasser benötigen. Achten Sie jedoch darauf, dass das Wasser mindestens einmal in der Woche auf über 60 Grad erhitzt wird. Bei längerer Abwesenheit können Sie den Boiler ganz abstellen. Boiler erwärmen das Wasser und speichern es, bis Sie es benötigen. Das kostet Energie. Angeboten werden Kleinspeicher mit einem Fassungsvermögen von 5 bis 15 Litern und größere Wandspeicher mit 30 bis 150 Litern.

- **DURCHLAUFERHITZER STATT BOILER:** Wer die Wahl hat, fährt mit modernen, elektronisch geregelten Durchlauferhitzern kostengünstiger als mit Warmwasserspeichern. So können beispielsweise bis zu 60 Prozent Strom gespart werden, wenn ein Kleinspeicher durch einen Durchlauferhitzer ersetzt wird. Doch auch mit einem neuen Boiler sinkt im Vergleich zum Altgerät der Stromverbrauch. Hier sind ebenfalls Einsparungen von bis zu 60 Prozent drin. Für Portemonnaie und Umwelt am wenigsten belastend ist die zentrale Warmwasserbereitung über die Heizungsanlage.

SCHUTZ VOR LEGIONELLEN

Legionellen sind im Wasser lebende Bakterien, die bei Temperaturen zwischen 40 und 50 Grad Celsius besonders gut gedeihen. Wenn sie sich stark vermehren, können sie die Gesundheit erheblich gefährden. Die Beschwerden reichen von grippeähnlichen Zuständen bis zu schwerwiegenden Lungenentzündungen (Legionärskrankheit). Um eine Belastung mit Legionellen und anderen Keimen im warmen Wasser zu verhindern, wird vorsorglich geraten, den zentralen Wasserspeicher im Haus auf mindestens 60 Grad Celsius einzustellen. Er hält das Wasser bereit, das von der Heizungsanlage erwärmt und zu allen Zapfstellen geleitet wird. Auch für einen Warmwasserboiler in der Wohnung werden 60 Grad Celsius empfohlen, die zumindest einmal pro Woche erreicht werden sollten. Von einer dauerhaften Senkung der Temperatur ist abzuraten. Bei Durchlauferhitzern besteht dagegen keine Gefahr durch eine Belastung mit Keimen. Das Wasser wird erst beim Gebrauch erhitzt und nicht gespeichert.

Bei großen Anlagen, die viele Wohnungen versorgen, müssen laut Trinkwasserverordnung die Wasserspeicher so eingestellt sein, dass das abgehende Wasser mindestens 60 Grad Celsius heiß ist. Im gesamten Leitungssystem dürfen 55 Grad Celsius nicht unterschritten werden, damit sich die Legionellen nicht vermehren können.

Bei kaltem Wasser besteht keine Gefahr durch Legionellen, sofern es weniger als 20 Grad Celsius hat.

In den meisten Fällen kommt es wesentlich kühler aus dem Hahn. Wenn Sie das Wasser zum Trinken verwenden, lassen Sie es kurz ablaufen - vor allem, wenn Sie längere Zeit kein Wasser entnommen haben.



EINE SAUBERE SACHE

- **BEI 30 UND 40 GRAD WASCHEN:** Das genügt in den meisten Fällen für bunte bzw. weiße Wäsche, bei modernen Waschmaschinen reichen oft auch nur 20 Grad. Dank moderner, leistungsfähiger Waschmittel sind höhere Temperaturen nicht notwendig, damit die Wäsche sauber wird. Das Einsparpotenzial ist enorm: Wenn Sie bei 40 Grad statt bei 60 Grad waschen, verbrauchen Sie 40 bis 50 Prozent weniger Strom. Bei einer 30-Grad-Wäsche sind es sogar 70 Prozent weniger als bei 60 Grad. Da der Löwenanteil des Stroms für das Erhitzen des Wassers benötigt wird, liegt hier ein großes Sparpotenzial.
- **60 GRAD STATT KOCHWÄSCHE:** Bei starken Verschmutzungen oder besonderen hygienischen Anforderungen reicht diese Temperatur aus und Sie sparen so rund die Hälfte des Stroms. Um der Bildung von unangenehmen Gerüchen und der Vermehrung von Bakterien vorzubeugen, ist es ratsam, ein- bis zweimal im Monat eine 60-Grad-Wäsche (ohne Eco-Programm) mit einem Vollwaschmittel durchzuführen.
- **SPAR-PROGRAMM WÄHLEN:** Energiespar- oder Eco-Programme kommen mit weniger Wasser und Strom aus. Sie waschen weniger heiß als die jeweils eingestellte Temperatur. Damit sie trotzdem das gleiche Waschergebnis wie das Normalprogramm erreichen, dauern Eco-Programme länger. Verzichten Sie auf das In-Bereitschaft-Halten durch eine Zeitvorwahl.
- **VOLL MACHEN:** Stellen Sie erst dann eine Wäsche an, wenn Sie die Trommel voll beladen können. Zwar erkennen moderne Maschinen, wie voll die Maschine beladen ist und passen Wasser- sowie Stromverbrauch an. Doch die voll beladenen Maschinen sind am effizientesten. Wählen Sie daher beim Kauf die Trommelgröße

entsprechend Ihres Bedarfs aus. Für kleinere Haushalte reichen 5 Kilogramm aus, größere kommen mit 6 bis 7 Kilogramm besser hin.

- **KEINE HALBEN SACHEN:** Die Programmfunktion „1/2“ für halbe Beladung lohnt sich nicht, denn der Energie- und Wasserverbrauch sinkt nicht um die Hälfte. Schöpfen Sie lieber andere Sparmaßnahmen aus.
- **WASCHMITTEL PASSEND DOSIEREN:** Orientieren Sie sich dabei an der Wäschemenge, dem Verschmutzungsgrad und der Wasserhärte wie auf der Verpackung angegeben. Beachten Sie die Hinweise für größere „Maxi“-Trommeln. Informationen über den Wasserhärtegrad an Ihrem Wohnort erhalten Sie beim Wasserversorger. Tests zeigten, dass Kompaktpulver im Vergleich zu herkömmlichen Pulvern und Flüssigwaschmitteln eine bessere Waschleistung hat und weniger kostet.
- **AUSSCHALTEN:** Stellen Sie die Waschmaschine aus, sobald das Programm beendet ist. Nehmen Sie die Wäsche gleich heraus, lassen Sie die Einfüllkammer für das Waschmittel und die Tür bzw. den Deckel der Maschine offen stehen und trocknen Sie die Gummidichtungen ab. So beugen Sie schlechten Gerüchen vor.
- **WARMES WASSER NUTZEN:** Das spart Strom und ist sinnvoll, wenn die Warmwasserbereitung besonders energieeffizient ist, z. B. durch eine moderne Gasheizung, Fernwärme oder eine Solaranlage. Wenn Sie Ihre Waschmaschine an eine Warmwasserleitung anschließen wollen, benötigen Sie ein Gerät mit zwei Wasserzuleitungen oder ein sogenanntes Vorschaltgerät, um kaltes und warmes Wasser zu mischen.
- **WENN NEUKAUF NOTWENDIG IST:** Bedenken Sie, dass eine moderne Waschmaschine der Energieeffizienzklasse A+++ gegenüber einem Gerät der Klasse A über 30 Prozent der jährlich fürs Waschen anfallenden Stromkosten spart.



IN TROCKENEN TÜCHERN

- **VOM WINDE VERWEHT:** Wenn es das Wetter erlaubt, trocknen Sie Ihre Wäsche so oft wie möglich an der frischen Luft, z. B. auf dem Balkon oder im Garten. Aber auch ohne Wind und Sonne sind Wäscheständer und -leine am umweltfreundlichsten und kostengünstigsten. Sofern vorhanden, nutzen Sie einen Trockenraum. Falls Sie Wäsche in der Wohnung aufhängen, achten Sie auf ausreichende Belüftung und gegebenenfalls Beheizung des Raumes, um die Luftfeuchtigkeit zu senken und Schimmelbildung vorzubeugen.
- **GUT GESCHLEUDERT:** Je weniger Restfeuchte die Wäsche hat, desto schneller ist sie trocken. Das ist besonders vorteilhaft, wenn Sie sie in der Wohnung aufhängen oder einen Wäschetrockner nutzen. Lassen Sie die Waschmaschine daher bei mindestens 1.400 Umdrehungen pro Minute schleudern und achten Sie beim Kauf eines neuen Gerätes auf hohe Schleuderdrehzahlen.
- **WENN ES EIN TROCKNER SEIN MUSS:** Dann ist ein moderner Wärmepumpentrockner mit dem Energielabel A+++ eine gute Wahl. Diese Geräte sind besonders energiesparend und wäscheschonend.
- **GUT GEFÜLLT:** Laden Sie den Trockner immer voll, bevor Sie ihn anstellen. Idealerweise füllen Sie die Wäsche sortiert nach Art und Dicke des Stoffes ein, damit sie gleichzeitig trocken wird.
- **NICHT LÄNGER ALS NÖTIG:** Passen Sie die Trockenzeit an die Wäsche und Ihren Bedarf an. Für Stücke, die noch gebügelt werden, ist „bügeltrocken“ ausreichend. Jede zusätzliche Minute belastet die Stromrechnung.
- **SAUBERES FLUSENSIEB:** Reinigen Sie es regelmäßig. Ist es verschmutzt, braucht der Trockner länger.

SPAREN BEI TV, PC UND LICHT



Mehrere Fernsehgeräte, Computer und Tablets pro Haushalt sowie eine intensivere Nutzung der IT-Geräte treiben den Stromverbrauch in die Höhe. Hier genauer hinzuschauen, lohnt sich. Geht es um die Beleuchtung, haben Verbraucher die Wahl zwischen verschiedenen energieeffizienten Lampen.

Im Durchschnitt sehen Jugendliche und Erwachsene in Deutschland knapp 4 Stunden am Tag fern. Hinzu kommen rund 21 Minuten für Online-Videos. Insgesamt verbringen Personen ab 14 Jahren rund 2,5 Stunden pro Tag im Internet, vor allem, um zu kommunizieren, sich zu informieren und zur Unterhaltung.

IN DIE RÖHRE GUCKEN

- **KLEIN, ABER OHO:** Bevorzugen Sie beim Neukauf einen Fernseher mit einem kleineren Bildschirm. Er verbraucht weniger Strom als ein großes Gerät. Ein Großbild-Fernseher kann beispielsweise den Stromverbrauch eines Kühlschranks erreichen, wenn er eine ungünstige Energieeffizienzklasse hat. Passen Sie den Abstand vom Sofa oder Sessel zum Fernseher an die Bildschirmgröße an. Idealerweise ist er dreimal so groß wie die Bilddiagonale.
- **AUGEN AUF BEIM VERBRAUCH:** Vorteilhaft sind Geräte mit dem Energielabel A++ oder zumindest A+. Neben der Bildschirmgröße

bestimmen Ausstattung und technische Eigenschaften den Stromverbrauch. Moderne Geräte mit LED-Hintergrundbeleuchtung verbrauchen etwa 50 Prozent weniger Strom als Plasma-Bildschirme.

- **OHNE RECEIVER:** Eine zusätzliche Set-Top-Box, um DVB-T, Satellit oder Kabel zu empfangen, können Sie sich sparen, wenn sie bereits im Gerät eingebaut ist.
- **AUS IST AUS:** Schauen Sie nach, ob sich das Gerät mit einem Netzschalter komplett ausstellen lässt, wenn Sie einen neuen Fernseher kaufen. Das können Sie beispielsweise auf dem Energie-Label erkennen.



- **OHNE STAND-BY:** Ein Fernseher, der nach dem Ausschalten im Bereitschaftsmodus (Stand-by-Betrieb) bleibt, verbraucht weiterhin Strom. Um das zu vermeiden, schließen Sie das Gerät an eine schaltbare Steckdosenleiste an und stellen sie diese nach Gebrauch ab. Das lohnt sich, denn bei älteren Fernsehern können sich die Stromkosten durch Stand-by auf ca. 10 Euro im Jahr summieren.
- **WENIGER HELL:** Prüfen Sie, ob Sie Helligkeit und Kontraste reduzieren können, ohne dass die Bildqualität leidet. Falls vorhanden, nutzen Sie den Stromsparmodus für diese Einstellungen.
- **VOLLES PROGRAMM, ABER WENIGER KOSTEN:** Neuere Set-Top-Boxen und Festplattenrekorder verbrauchen 80 bis 90 Prozent weniger Strom als Geräte, die älter als sechs bis acht Jahre sind. Strom lässt sich sparen, wenn Set-Top- und Streaming-Boxen über eine Steckdosenleiste ausgeschaltet werden können. Informieren Sie sich aber vorher in der Bedienungsanleitung, ob das bei Ihrem Gerät möglich ist und dadurch nicht Updates verhindert werden. Festplattenrekorder müssen in den meisten Fällen im Stand-by-Modus bleiben, um wichtige Funktionen aufrechtzuerhalten.
- **KEINEN MUCKS MEHR:** Schalten Sie Surroundsysteme fürs Heimkino, Stereoanlagen oder Netzwerklautsprecher (W-LAN, Bluetooth) ganz aus, wenn Sie sie nicht benötigen. Im Stand-by-Betrieb verbrauchen sie unnötig Strom. Besonders bei älteren Modellen lassen sich so über 50 Euro im Jahr an Stromkosten sparen.

INFORMIEREN UND UNTERHALTEN

- **PC-AUSSTATTUNG NACH BEDARF WÄHLEN:** Überlegen Sie vor dem Kauf, wofür Sie den Computer einsetzen wollen. Leistungsstarke Komponenten wie Prozessoren und Grafikkarten sind nicht nur in der Anschaffung, sondern auch im Gebrauch teurer, weil sie mehr Strom benötigen.
- **PORTEMONNAIE UND UMWELTSCHONEN:** Geräte mit einem niedrigeren Energieverbrauch, die darüber hinaus auch ökologische Kriterien erfüllen, sind beispielsweise am Blauen Engel, dem Europäischen Umweltzeichen (Euroblume), dem Energy Star und dem TCO-Label zu erkennen.
- **MOBILE GERÄTE IM VORTEIL:** Notebooks, Netbooks und Tablets sind energieeffizienter als Desktop-PCs. Sie sind so konstruiert, dass sie möglichst wenig Energie verbrauchen, damit die Akku-Ladung länger reicht. Ein Notebook kann eine echte Alternative zum PC sein, Netbooks und Tablets eignen sich dagegen vor allem für einfache Anwendungen.



- **SPARFUNKTIONEN NUTZEN:** Die Energiesparfunktion, auch Power-Management, Energieverwaltung oder Energieoption genannt, können Sie so einstellen, dass sich der Bildschirm oder die Festplatte nach wenigen Minuten abschalten oder in einen stromsparenden Modus gehen, wenn sie nicht gebraucht werden. Diese Einstellungen können Sie in der Systemsteuerung bzw. den Systemeinstellungen vornehmen.
- **IN RUHE SPAREN:** Wenn Sie eine Pause machen oder den Computer einige Zeit nicht nutzen, stellen Sie den Ruhezustand oder Sleep-Modus ein. Das ist energiesparender als der Stand-by-Betrieb.
- **MEHRERE GERÄTE IN EINEM:** Multifunktionsgeräte wie Drucker und Scanner in einem Gerät verbrauchen weniger Energie als die einzelnen Geräte.
- **GANZ ABSCHALTEN:** Stellen Sie Geräte wie Drucker, Scanner oder externe Festplatten ab, wenn Sie sie nicht benötigen. Schalten Sie einen älteren Computer über eine ausschaltbare Steckdosenleiste aus, wenn Sie ihn heruntergefahren haben. Über das eingebaute Netzteil kann er sonst weiterhin Strom verbrauchen.



ES WERDE LICHT

Bei den Leuchtmitteln erfreuen sich LEDs (Light Emitting Diode = Leuchtdiode) wachsender Beliebtheit. Sie können im Innen- wie Außenbereich eingesetzt werden, sind äußerst sparsam (Energie label A, A+ und A++) und haben eine lange Brenndauer von rund 15.000 Stunden. LEDs gibt es für alle Fassungen und in allen handelsüblichen Formen.

Die vielseitig einsetzbaren Kompaktleuchtstofflampen (Energiesparlampen) werden von den meisten Haushalten genutzt. Sie sind ebenfalls in vielen handelsüblichen Formen und für unterschiedliche Fassungen erhältlich. Hauptsächlich werden Produkte mit Energieeffizienzklasse A und einer Brenndauer von 6.000 und 15.000 Stunden angeboten. Für Anwendungsbereiche, bei denen die Lampen oft an- und ausgeschaltet werden, stehen „besonders schaltfeste“ Energiesparlampen zur Verfügung. Sie sind mit einer Vorwärmfunktion ausgestattet und benötigen einige Sekunden, bis sie nach dem Einschalten aufleuchten.

Halogenlampen werden noch in knapp der Hälfte der Haushalte genutzt. Im Vergleich mit LEDs und

Energiesparlampen verbrauchen sie relativ viel Energie. Daher dürfen seit September 2018 die meisten dieser Leuchtmittel nicht mehr hergestellt werden. Bis auf einige Ausnahmen betrifft das vor allem Lampen, die mit normaler Netzspannung betrieben werden. Niedervolthalogenlampen, die mit einer Spannung von 12 Volt arbeiten, wird es weiterhin geben. Vorteilhaft sind Modelle mit Infrarotbeschichtung, erkennbar an der Bezeichnung „IRC“ (Infra-Red-Coating). Sie sparen rund ein Drittel Strom im Vergleich zu herkömmlichen Halogenlampen und haben eine Beleuchtungsdauer von 4.000 bis 5.000 Stunden. Andere Halogenlampen halten nur etwa halb so lange. Eine Alternative zu nicht mehr hergestellten Halogenlampen sind LEDs.

TIPPS

LAMPENKAUF

- **ENERGIEEFFIZIENTE LAMPEN BEVORZUGEN:** Bei Energieverbrauch und Lebensdauer haben LEDs die Nase vorn. Auch Energiesparlampen sind eine gute Wahl. Wählen Sie bei Halogenlampen solche, die mindestens Energieeffizienzklasse C aufweisen.
- **DIE PASSENDE LICHTFARBE WÄHLEN:** Sie wird in Kelvin (K) angegeben und beeinflusst die Raumtemperatur: Warmweißes Licht (unter 3.300 K) wird als behaglich empfunden, neutralweißes Licht (3.300 - 5.300 K) eher als sachlich. Tageslichtweißes Licht (über 5.300 K) wird meistens von Handel und Industrie eingesetzt. Bei LEDs und Energiesparlampen reicht die Lichtfarbe von warm- bis kaltweiß (2.700 - 6.000 K), bei Halogenlampen liegt sie im warmweißen Bereich (2.700 - 3.000 K).
- **DIE LICHTAUSBEUTE BEACHTEN:** Sie liefert Informationen zur Wirtschaftlichkeit und hilft bei der Einschätzung der Energieeffizienz. Angegeben wird sie als Verhältnis aus Lichtleistung zu eingesetzter elektrischer Energie (Lumen pro Watt, lm/W). Je energieeffizienter die Lampen, desto höher der Wert.
- **DIE SCHALTFESTIGKEIT PRÜFEN:** Sie zeigt, wie viele Schaltvorgänge der Produzent seinem Produkt zutraut.
- **AUF LEBENSDAUER UND PREIS SCHAUEN:** Vergleichen Sie nicht nur den Kaufpreis, sondern auch die Brenndauer.
- **SCHUTZ VOR BRUCH:** Den bieten Energiesparlampen mit Splitterschutz. Daneben werden Lampen angeboten, die Quecksilber in gebundener Form enthalten.

NUTZUNG

- Nutzen Sie möglichst oft und lange Tageslicht.
- Verzichten Sie auf eine „Festtagsbeleuchtung“ in der ganzen Wohnung. Schalten Sie Leuchten, die Sie nicht benötigen, aus.
- Managen Sie den Lichtbedarf durch Bewegungsmelder, Zeitschaltuhren oder Dämmerungsschalter.
- Für einzelne Bereiche, z.B. im Garten eignen sich Solarleuchten.

ENTSORGUNG

- LEDs und Energiesparlampen gehören nicht in den Hausmüll. Geben Sie sie z.B. bei Wertstoffhöfen oder Schadstoffmobilen ab. So können Metall und Glas wiederverwertet werden. Das Quecksilber aus Energiesparlampen kann umweltgerecht entsorgt werden. Auch Händler nehmen alte Lampen entgegen. Halogenlampen können dagegen im Hausmüll entsorgt werden.
- Energiesparlampen enthalten sehr geringe Mengen von giftigem Quecksilber. Wenn sie kaputt gehen, öffnen Sie sofort das Fenster und verlassen Sie für mindestens 15 Minuten den Raum. Nehmen Sie anschließend die Einzelstücke mit einem Karton oder einem feuchten Papiertuch auf und verpacken Sie alles zusammen in einer Plastiktüte oder einem Schraubglas. Kinder und Schwangere meiden den Kontakt mit zerbrochenen Energiesparlampen. Schützen Sie Ihre Haut mit Gummihandschuhen, die Sie anschließend wegwerfen. Geben Sie die Lampenteile bei kommunalen Sammelstellen ab.

STROMANBIETER WECHSELN

Den Stromversorger zu wechseln, ist unproblematisch. Haben Sie einen neuen gefunden, schließen Sie mit ihm einen Stromliefervertrag ab. Der neue Anbieter übernimmt für Sie die Kündigung Ihres alten Vertrages zum nächstmöglichen Zeitpunkt.

RICHTIGER WECHSEL

Neben Ihren persönlichen Daten geben Sie den Namen Ihres bisherigen Stromlieferanten und Netzbetreibers, die zugehörige Kundennummer, Ihre Zählernummer und den aktuellen Jahresverbrauch an. Wollen Sie wegen einer angekündigten Preiserhöhung oder anstehender Vertragsverlängerung wechseln, ist es ratsam, selbst zu kündigen.

ANBIETER SUCHEN

- Schauen Sie in der Jahresabrechnung nach, wie hoch Ihr jährlicher Stromverbrauch ist. Um dafür die Preise verschiedener Anbieter zu vergleichen, nutzen Sie Online-Vergleichsportale. Passen Sie bei der Suche die Filtereinstellungen nach Ihren Wünschen an.
- Wenn Sie einen neuen Versorger auswählen, achten Sie auf verbraucherfreundliche Tarifkonditionen. Schicken Sie ihm den ausgefüllten Vertrag zu und erteilen Sie die Vollmacht, Ihren bisherigen Vertrag zu kündigen.
- Informieren Sie sich vorher über den gewählten Lieferanten bei anderen Quellen, z. B. Testberichten. Oder Sie lassen sich bei der Suche nach einem günstigen Tarif z. B. von der Verbraucherzentrale helfen.

NEUER VERTRAG

- Empfehlenswert sind Vertragslaufzeiten von bis zu einem Jahr, damit Sie relativ schnell auf aktuelle Preisentwicklungen reagieren und erneut wechseln können.
- Die Kündigungsfrist sollte nicht mehr als einen Monat betragen. Außerdem können Sie den Vertrag

innerhalb von 14 Tagen nach der Auftragsbestätigung widerrufen.

- So lange wie der Vertrag dauert, sollte ein stabiler Strompreis garantiert werden, der alle Bestandteile umfasst. Nach Ablauf der Preisgarantie haben Sie ein Sonderkündigungsrecht, wenn der Preis steigt.
- Wenn Sie den Vertrag online abschließen, speichern Sie alle Informationen und Unterlagen.

WECHSELDAUER

- Bis Sie tatsächlich Strom über den neuen Anbieter beziehen, kann es insgesamt vier bis sechs Wochen dauern. Er wird Ihnen eine Vertragsbestätigung zukommen lassen und Ihnen mitteilen, ab wann er die Versorgung übernimmt.
- Lesen Sie am Stichtag des Wechsels Ihren Zählerstand ab und übermitteln Sie diesen Ihrem bisherigen und Ihrem neuen Energieversorger sowie dem Netzbetreiber.

WECHSELPROBLEME

Beginnt die Versorgung des neuen Anbieters nicht zum angekündigten Zeitpunkt, muss der örtliche Energieversorger (Grundversorger) Sie in der Zwischenzeit mit Strom beliefern. Diese Versorgung ist gesetzlich garantiert, daher werden Sie nicht plötzlich im Dunkeln stehen.

NEUKUNDENBONI

- Mit einem solchen Bonus können Sie im ersten Vertragsjahr oft den Wert von zwei Monatsabschlägen sparen. Im zweiten Jahr werden die Tarife jedoch deutlich teurer und können sogar die Preise der

Grundversorgung übertreffen. Prüfen Sie daher genau die Angaben im Kleingedruckten.

- Ein Bonus kann sich lohnen, wenn Sie bereit sind, den Stromversorger nach einem Jahr gleich wieder zu wechseln. Kündigen Sie in dem Fall frühzeitig, damit Sie es nicht vergessen.

ÖKOSTROM

- Im Vergleich zu einem Tarif der Grundversorgung können Sie sogar sparen, wenn Sie zu einem Ökostromanbieter wechseln. Auch bei anderen herkömmlichen Stromtarifen können Sie mit Ökostrom durchaus günstiger wegkommen. Ein Vergleich lohnt sich.
- Labels wie das ok-Power-Siegel oder das Grüner-Strom-Label weisen auf geprüfte, verlässliche Ökostromtarife hin.



INFORMATIONEN

- Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V., www.verbraucher.org > Informieren > Kostenlose Informationen > Vergleichsportale für Strom- und Gastarife
- Finanztip Verbraucherinformation gemeinnützige GmbH, www.finanztip.de > Energie & Medien > Stromanbieter wechseln, Ökostrom
- Beispiele für Strompreisrechner: www.verivox.de, www.check24.de oder www.energieverbraucherportal.de

Broschürenübersicht

Themenhefte der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.

Essen & Trinken

Basiswissen Essen für Kinder (2017) | Basiswissen Fleisch (2018) | Basiswissen Gemüse & Obst (2018)
 Basiswissen Gesund essen (2017) | Basiswissen Kochen (2015) | Basiswissen Öle & Fette (2018) | Clever
 preiswert kochen (2009, 24 S.) | Clever preiswert kochen 2 (2014, 24 S.) | Clever saisonal kochen (2010, 24 S.)
 Clever saisonal kochen 2 (2011, 24 S.) | Clever saisonal kochen 3 (2011, 24 S.) | Diäten (2016)
 Ernährungsrichtungen (2016) | Essen macht Laune (2012) | Fisch & Co. (2010, 24 S.) | Klimafreundlich essen
 (2010) | Küchenkräuter (2009, 8 S.) | Lebensmittelallergien & Co. (2015) | Lebensmitteleinkauf (2016)
 Lebensmittelvorräte (2005, 4 S.) | Lebensmittelzusatzstoffe, Aromen & Enzyme (2013, 24 S.) | Superfood (2016)
 Süßigkeiten (2013, 24 S.) | Teller statt Tonne (2017) | Vegetarisch essen (2014, 24 S.) | Vegetarisch
 genießen (2014) | Wasser, Saft & Co. (2017) | Wie Oma backen (2014) | Wie Oma kochen (2011, 24 S.)
 Wie Oma naschen (2012)

Gesundheit & Haushalt

Alltagsmythen (2014, 24 S.) | Basiswissen Bodenbeläge (2018) | Basiswissen Entspannung & Fitness (2017)
 Basiswissen Fahrrad (2018) | Basiswissen Labels (2017, 24 S.) | Clever haushalten 1 (2012, 24 S.) | Clever selbst
 machen! (2010, 24 S.) | Erkältung & Selbstmedikation (2017) | Familienratgeber: Ernährung & Bewegung
 (2012, 24 S.) | Familienratgeber: Sitzender Lebensstil (2013, 20 S.) | Feiern & Labels (2018) | Frauen &
 Gesundheit (2011, 24 S.) | Gesund älter werden (2010, 24 S.) | Gesund im Büro (2015) | Gesund schlafen (2016)
 Haushaltspflege (2015, 24 S.) | Heimwerken & Labels (2017) | Homöopathie (2005, 24 S.) | Kinder & Gesundheit
 (2012, 24 S.) | Kinder & Übergewicht (2015) | Kindersicherheit (2015) | Kosmetik (2013, 32 S.) | Kosmetik für
 junge Haut (2018, 20 Seiten) | Männer & Gesundheit (2010, 24 S.) | Naturheilverfahren (2016) | Omas
 Hausmittel (2010, 24 S.) | Patientenrechte (2013, 24 S.) | Patientenrechte 2 (2014, 24 S.) | Pflege organisieren
 (2018) | Prävention & Erste Hilfe (2010, 24 S.) | Regionale Labels (2017) | Rückengesundheit (2010, 28 S.)
 Schadstoffarm wohnen (2017) | Schädlinge im Haushalt (2016) | Sehen und Hören (2007, 24 S.) | Senioren
 & Labels (2017) | Sonnenschutz (2016, 24 S.) | Textilien (2007) | Yoga (2015, 32 S.) | Zähne pflegen (2014, 24 S.)

Umwelt & Nachhaltigkeit

Abfall vermeiden & entsorgen (2013, 24 S.) | Basiswissen Strom sparen (2018) | Beleuchtung (2016)
 Blauer Engel (2008) | Das EU-Energielabel (2016) | Elektrosmog (2016) | Energiesparende Haushaltsgeräte
 (2017, 20 S.) | Holz & Holzprodukte (2011) | Klimafreundlich einkaufen (2012, 24 S.) | Konsum im Wandel (2015)
 Leihen, teilen, gebraucht kaufen (2012, 24 S.) | Nachhaltig einkaufen (2011, 24 S.) | Nachhaltig leben (2012, 24 S.)
 Nachhaltig reisen (2012, 24 S.) | Nachhaltige Labels (2018) | Nachhaltige Mobilität (2012, 24 S.) | Nachhaltige
 Unternehmen (2008) | Nachhaltiger Handel(n) (2014) | Nachhaltiger Tourismus & Labels (2017) | Papier &
 Papierprodukte (2013) | Permakultur (2015) | Plastikärmer leben (2018) | Wie Oma gärtnern (2012, 24 S.)

Weitere Themen

Digital fotografieren (2007, 24 S.) | Fairer Handel (2012, 24 S.) | Freiwillig engagieren (2014) | Ihr gutes Recht:
 Erben & Vererben (2011, 24 S.) | Internet (2013, 24 S.) | Internet-Mythen (2017) | Lebensstile & Labels (2014)
 Nanotechnologien im Alltag (2015) | Ratgeber Eltern (2010, 24 S.) | Richtig helfen (2013, 20 S.) | Ruhestand
 gestalten (2011, 24 S.) | Studium finanzieren (2010) | Tiergerecht leben (2015) | Verbraucherrechte beim
 Einkauf (2015) | Verbraucherwegweiser (2014, 24 S.)

Umfang: 16 Seiten (soweit nicht anders angegeben), Einzelpreis: 2,00 Euro zzgl. Versand.

Allgemeine Geschäftsbedingungen und Versandkosten unter www.verbraucher.com

EINFACH BESTELLEN

| SEITE KOPIEREN | THEMENHEFTE MARKIEREN |
 PER BRIEF, MAIL ODER FAX ABSCHICKEN

Weitere Angebote sowie Downloads unter www.verbraucher.com.