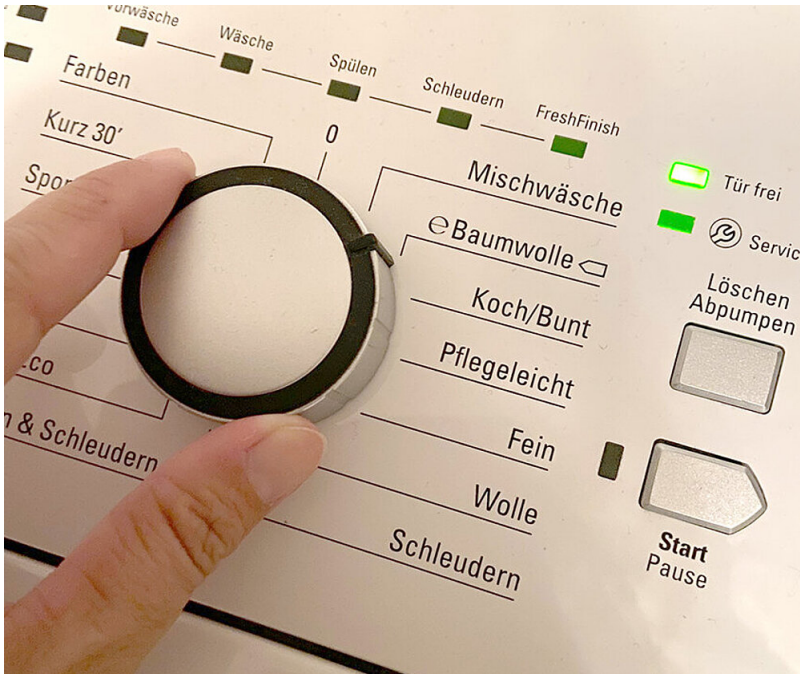


Tipps zum Strom sparen

Licht aus, Stecker raus: Schon kleine Veränderungen im Alltag helfen, den Stromverbrauch zu senken und Energie zu sparen. Wir geben dir Tipps!



Kleine Handgriffe, große Wirkung: Licht aus, Stecker raus, Fahrstuhl vermeiden und so kurz wie möglich in den Kühlschrank schauen. Diese Tipps zum Energiesparen sind uns allen bekannt – aber macht das auch wirklich jemand? Denk mal über dein Verhalten nach! Denn manchmal braucht es gar nicht viel – auch kleine Veränderungen im Alltag können in Summe helfen, den Stromverbrauch zu senken. Wir stellen ein paar Banalitäten und überraschende Tipps vor, die wirklich helfen zu sparen.



01. Elektrogeräte überprüfen

Der Verbrauch der Haushaltsgeräte macht etwa die Hälfte der Stromrechnung aus. Deine Waschmaschine ist 15 Jahre alt? Mit einem Stromverbrauch-Messgerät, das zwischen Gerät und Steckdose gesteckt wird, kannst du den Energieverbrauch überprüfen.

Lohnt es sich, den Energiefresser auszutauschen, wählst du bestenfalls die Energieeffizienzklasse „A“ mit dem größten Stromeinsparpotenzial: Seit 2021 gilt für Elektrogeräte wie Kühlschrank & Co., Lichtquellen sowie elektronische Displays wie Fernseher eine neue Energieklasse-Einteilung von A bis G. □

Beachte aber beim Neukauf: Auch die Herstellung und Entsorgung von Elektrogeräten kosten Energie und verursachen CO₂-Emissionen, die vor allem von der Umwelt getragen werden. Um diese zu vermeiden, kannst du deinen Stromdieb vielleicht durch ein Gebrauchtgerät mit einer guten

Foto: DIY Academy



Foto: DIY Academy

Effizienzklasse ersetzen. So sparst du Geld, schonst aber gleichzeitig die Umwelt und tust trotzdem etwas für deine dauerhafte Energiebilanz.

Tipp: Stromzähler kannst du kostenlos bei der Verbraucherzentrale oder auch bei vielen Stromversorgern ausleihen.

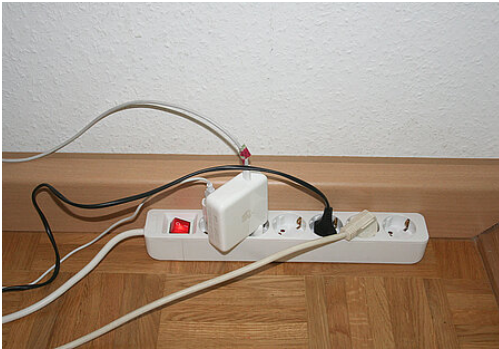


Foto: DIY Academy

02. Auf Stand-by verzichten

Viele Geräte wie der Fernseher, die Kaffeemaschine oder auch das Netzteil des Deckenfluters laufen täglich mehrere Stunden im Stand-by-Modus und verbrauchen dabei unnötig Strom. Schalte die Geräte daher komplett aus oder ziehe den Stecker.

Komfortabler geht es mit einer Steckdose oder Steckdosenleiste mit eingebautem Ausschalter. Lege einfach den Schalter um, wenn du die Geräte nicht mehr benötigst. Auch im Büro ist eine Steckerleiste zum Ausschalten sinnvoll, damit Rechner, Monitor, Scanner und Co. nach Feierabend komplett vom Strom getrennt werden können.



Foto: DIY Academy



Foto: DIY Academy



Foto: DIY Academy

03. Aufladbare Akkus verwenden

Ob Fahrradleuchten, Fernbedienungen, elektrische Spielzeuge oder auch der Milchaufschäumer – für viele Geräte werden Batterien benötigt. Ganz besonderes in der Weihnachtszeit, wenn der Baum und die Wohnung in stimmungsvolles Licht getaucht werden, solltest du die Beleuchtungsart kritisch betrachten.

Statt wegzuworfen ist aufladen angesagt: Wiederaufladbare Akkus sind auf Dauer wesentlich kostengünstiger und umweltfreundlicher als Batterien. Auch die Ladegeräte solltest du nach der Benutzung immer ausstecken, sonst verbrauchen sie ständig Strom.



Foto: DIY Academy



Foto: DIY Academy

Solkraft nutzen

Für den Garten sind sowohl für dauerhafte Elemente wie die Beleuchtung von Wegen, Hausnummer, Carport etc. als auch für temporäre Einrichtungen wie Lichterketten oder Lampions solarbetriebene Systeme eine gute und günstige Option! Sogar Markisen und Rollladenmotoren können mit Sonnenkraft betrieben werden.



Foto: DIY Academy

04. Topf oder Wasserkocher?

Wenn du Strom sparen willst, erhitze das Wasser für einen Tee lieber im Wasserkocher als im Topf. Achte auf die optimale Füllmenge – trinkst du nur eine Tasse, musst du nicht gleich einen ganzen Liter heiß machen.



05. Mit Deckel kochen

Verwende beim Kochen immer einen Deckel auf Topf und Pfanne, um die kostbare Hitze nicht zu verschenken. Wähle außerdem die zur Topfgröße passende Herdplatte, das geht schneller und spart Energie. Außerdem gilt: kleinerer Topf, kleinerer Verbrauch.

Foto: DIY Academy



Foto: DIY Academy



Foto: DIY Academy



Foto: DIY Academy

06. Stromsparend waschen

Mit modernen Waschmaschinen und dem richtigen Waschmittel kannst du in den meisten Fällen auf das Vorwaschprogramm verzichten. Einzelne Flecken behandelst du vor dem Waschen mit Gallseife. Die Maschine benötigt die meiste Energie, um das Wasser zu erhitzen. Wenn du also Strom sparen willst, reduziere die Temperatur – normal verschmutzte Wäsche wird in der Regel bei 40 Grad sauber.

Im Gegensatz zu den kürzeren Programmen, bei denen viel Wasser und Energie verbraucht werden, arbeiten Eco-Programme ressourcenschonend. Hat deine Maschine ein Fassungsvermögen von fünf oder acht Kilogramm? Ganz egal, mache keine halben Sachen und nutze – besonders bei unempfindlichen Textilien – die Füllmenge aus, um die Anzahl der Waschgänge zu reduzieren. Auch solltest du auf die richtige Dosierung des Waschmittels achten. Das Sprichwort „viel hilft viel“ ist hier nicht angebracht.

Tipp: Falls du einen eigenen Garten hast, solltest du darüber nachdenken, einen Erdtank einzubauen, um Regenwasser zu sammeln. Das kannst du nämlich nicht nur zu Gießen, sondern auch für deine Waschmaschine und die Toilettenspülung verwenden.



Foto: Otto Graf GmbH



Foto: DIY Academy

07. Luftig ohne Falten

Trockner sind bequem, aber auch massive Energiefresser. Lasse daher deine Wäsche lieber gratis an der Luft im Heizungskeller, auf dem Trockenboden oder dem Balkon trocknen. Hängt die Wäsche ordentlich über dem Wäscheständer, bekommt sie zudem weniger Falten und kann direkt zusammengelegt und in den Schrank geräumt werden. Hast du dennoch Hemden oder Blusen zu bügeln, nutze die Restwärme, indem du das Bügeleisen einfach früher aussteckst und die letzten Kleidungsstücke mit der verbleibenden Hitze glättest.



Foto: DIY Academy

08. Umweltschonend spülen

Laut dem Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz verbrauchst du beim Spülen mit der Hand mehr Wasser und Energie als bei der Reinigung mit einer Geschirrspülmaschine. Allerdings nur, wenn diese auch voll beladen ist. Dann verbraucht die Geschirrwäsche im Vergleich bis zu einem Drittel weniger Strom und fast die Hälfte weniger Wasser. Wähle, wenn vorhanden, Umweltprogramme (wie z.B. ECO). Denke auch darüber nach, ob du ein Wasserglas oder einen Kaffeebecher nicht mehrmals am Tag benutzen kannst.



Foto: DIY Academy



Foto: DIY Academy

09. Gefrierschrank regelmäßig abtauen

Sind die Wände von Kühlschrank und Gefrierschrank vereist, wird es höchste Zeit abzutauen. Hauptursache ist eindringende Feuchtigkeit, welche sich an den Wänden niederschlägt, abkühlt und schließlich zu Eis gefriert. Die Eisschicht ist nicht nur ein Platz-, sondern auch ein Energieräuber. Die Kühlleistung sinkt und die Stromrechnung steigt. Vermeide daher unnötiges und zu häufiges und langes Öffnen.

Hast du noch eine alte Truhe im Keller, die Essen für eine ganze Fußballmannschaft bevorratet? Dann hinterfrage kritisch den Sinn. Zu lange eingefrorene Lebensmittel schmecken nicht mehr und bei den heutigen Öffnungszeiten der Supermärkte besteht vielerorts auch nicht mehr die Notwendigkeit der langen Vorratshaltung.



Foto: DIY Academy

10. Den Kühlschrank sinnvoll nutzen

Je kühler die Umgebungstemperatur, desto weniger Arbeit für deinen Kühlschrank. Stelle daher den Kühlschrank möglichst nicht neben die Heizung oder den Herd/Backofen. Auch die Kühltemperatur schlägt sich im Stromverbrauch nieder. Eine Temperatur von 7° C im Kühlschrank ist völlig ausreichend. Sortiere deine Lebensmittel sinnvoll in die verschiedenen temperierten Fächer des Kühlschranks ein. Warme Essensreste haben im Kühlschrank nichts zu suchen und sollten erstmal abkühlen.

Kommt warme Luft beim Türöffnen in den Kühlschrank, muss er arbeiten, um die Temperatur wieder abzusenken. Vermeide deshalb auch hier zu häufiges und langes Öffnen und überlege nicht bei offener Tür, was du essen möchtest. Schließt die Tür nicht richtig, weil die Dichtung kaputt ist, solltest du sie schleunigst austauschen.

11. Restwärme ausnutzen

Nicht nur beim Bügeln, auch beim Herd und dem Ofen lässt sich viel Energie sparen, indem du das Gerät circa zehn Minuten vor Schluss ausschaltest und noch die Restwärme nutzt.

Beim Backofen gelingen auch viele Speisen ohne das minutenlange Vorwärmen. Plane eventuell etwas mehr Back- oder Garzeit ein. Umluft spart gegenüber Ober- und Unterhitze einiges an Energie. Durch die Zirkulation verteilt sich die Wärme schneller und effizienter.



Foto: fischer

12. Die richtige Beleuchtung

Gehst du zu Hause richtig mit der Beleuchtung um, kannst du einiges an Strom einsparen. So simpel es klingt: Schaltest du das Licht aus, wenn du den Raum verlässt? Brennt in der gesamten Wohnung das Licht, wird unnötig Energie verbraucht. Überlege, ob es in Bereichen wie dem Flur oder im Außenbereich sinnvoll ist, Bewegungsmelder zu installieren.

Auch die Wahl der richtigen Leuchtmittel helfen, den Energieverbrauch zu senken. Zum Beispiel nutzen „normale“ Glühbirnen nur fünf Prozent Energie, um zu leuchten. Die restlichen 95 Prozent verpuffen in ungenutzter Wärme. Energiesparlampen sind zwar effizienter, enthalten aber giftiges Quecksilber. Die moderne LED-Technologie ist dagegen deutlich ökonomischer und umweltfreundlicher. Der Energieverbrauch ist 90 Prozent geringer als bei der Glühlampe, LEDs kommen ganz ohne Quecksilber aus und sie haben eine enorm lange Lebensdauer (bis zu 50.000 Stunden). Auch die Anschaffungskosten sind gesunken: Im Baumarkt kosten LEDs nur noch wenige Euro.



Foto: DIY Academy



Foto: DIY Academy



Foto: DIY Academy

13. WLAN über Nacht ausschalten

Auch beim WLAN-Router ist es sinnvoll, ihn bei Nichtgebrauch abzuschalten, damit er keinen Strom verbraucht. Bei manchen Routern gibt es sogar eine Zeitsteuerung, die das WLAN zum Beispiel nachts deaktiviert. Ein schöner Nebeneffekt: Auch die Umweltbelastung und die eigene Strahlenbelastung werden dadurch geringer.

Beachte aber, dass smart gesteuerte Geräte dann ggf. nicht funktionieren!

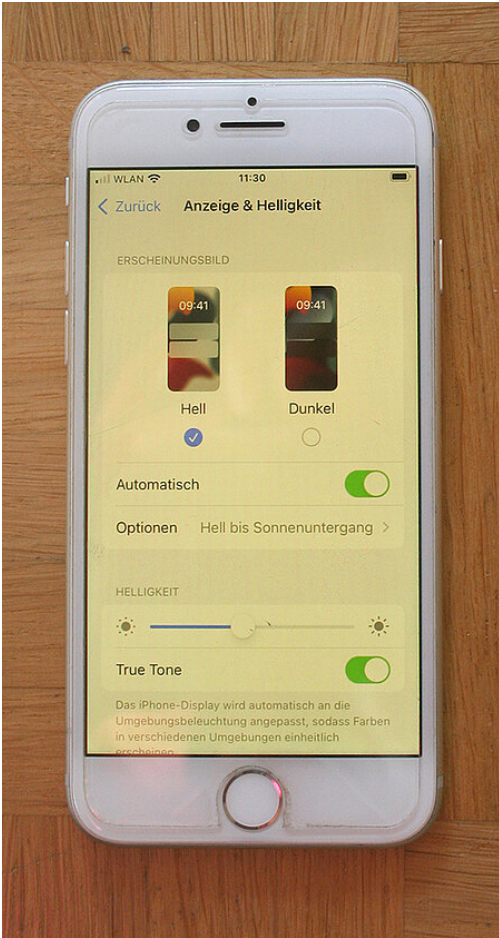


Foto: DIY Academy

14. Smartphones und Tablets nachhaltig nutzen

Obwohl Handys und Tablets selbst bei intensiver Nutzung einen geringen Stromverbrauch haben, kannst du auch hier den Akku schonen. Denn bei jeder Nutzung einer Suchmaschine, beim Versenden einer Nachricht oder Fotografieren wird der Akku belastet und muss umso häufiger geladen werden. Beende daher alle laufenden Apps, wenn du sie nicht benötigst, da sie sonst im Hintergrund weiterlaufen und unnötig Akku und Strom verbrauchen. Die hilfreichen Apps „Greenify“ oder „Batters Saver“ schicken Apps automatisch in den Stand-by-Modus.

Daneben kannst du die Einstellungen deines Smartphones überprüfen: Passe den Bildschirmhintergrund und die -helligkeit an. Manche Modelle wählen von selbst die ideale Intensität, je nach Umgebungshelligkeit, aus. Lege fest, dass sich der Bildschirm automatisch abschaltet, wenn er nicht benutzt wird, und stelle den Vibrationsalarm aus.

Um die Umwelt zu schonen, solltest du die Geräte möglichst lange nutzen. Achten beim Kauf darauf, dass du bei Bedarf den Akku selbst austauschen kannst. Und eigentlich selbstredend, aber trotzdem oft nicht beachtet: Entsorge deine Altgeräte sachgerecht bei der kommunalen Sammelstelle oder über einen zur Rücknahme verpflichteten Händler.

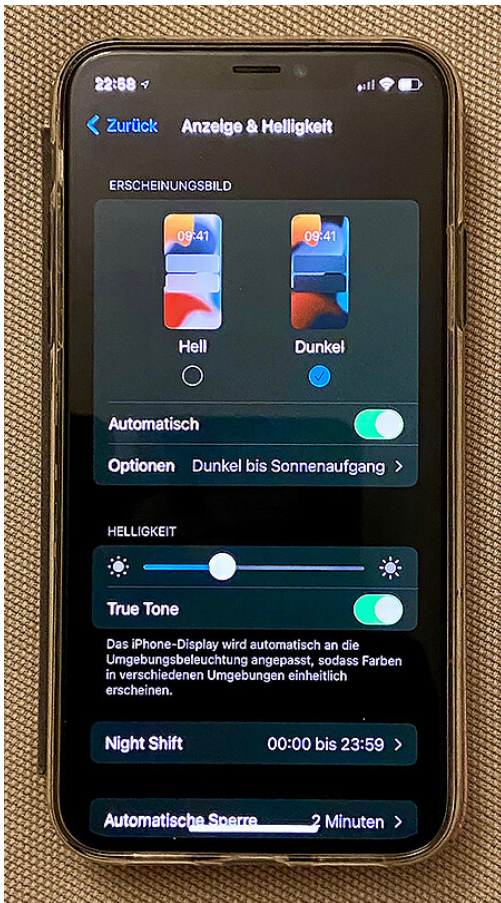


Foto: DIY Academy



Foto: DIY Academy

15. Geht noch mehr?

Du kannst noch in vielen anderen Lebensbereichen Energie sparen und die Umwelt schonen. Gehe öfter zu Fuß, anstatt das Auto zu nehmen. Auch Treppensteigen statt Fahrstuhl macht dich fitter.

Du liebst Fashion? Dann überlege, ob Second Hand vielleicht eine Alternative für dich wäre. Und statt Neukauf lohnen sich oft Reparaturen von Dingen oder du leihst dir Sachen von Nachbarn. Mieten statt kaufen zahlt sich ebenfalls manchmal aus.

Auch der Umgang ist neben der Vermeidung von Müll ein wichtiger Aspekt: Recycle Wertstoffe und werfe diese in die richtigen Behälter: Papier in die Altpapiertonne, Altglas in den Glascontainer, Kunststoffe in den gelben Sack. Altmetalle gehören zum größten Teil in den Wertstoffhof. Auch eine Biotonne oder ein Kompost sind sinnvoll.

Dabei lohnt es sich, die Verpackungen genau in Augenschein zu nehmen: Viele lassen sich nur recyceln, wenn du die verschiedenen Wertstoffe richtig voneinander löst. Entferne daher den Aludeckel und die Papierummantelung



vom Joghurt oder ziehe die dünne, bedruckte Folie von der Duschgel-Flasche ab.

Foto: DIY Academy

Über die DIY Academy

Als Schulungsinstitut informiert und berät die DIY Academy rund um das Heimwerken in Haus und Garten. Die DIY Academy möchte Menschen mit kreativen Ideen inspirieren und ihnen das nötige Know-how vermitteln, mit dem sie ihr Zuhause selbst gestalten können. Versierte Heimwerker sollen sich ebenso angesprochen fühlen wie Selbstermächtigte mit grundlegenden Kenntnissen und Neulinge ohne Praxiserfahrung.

Unsere Schulungs- & Trainingsangebote

Wir machen dich fit für dein nächstes DIY-Projekt: In unseren Kursen, Online-Seminaren und Beratungen lernen die Teilnehmenden ganz praktisch zusammen mit unseren DIY-Profis – auch für dein persönliches Projekt bekommst du das nötige Wissen und viele Tipps & Tricks.

[Mehr erfahren](#)

Du möchtest nichts mehr verpassen?

Dann abonnieren unseren Newsletter und bleibe immer auf dem Laufenden!

[Jetzt anmelden](#)

Folge uns auch auf:

- Pinterest: www.pinterest.com/diyacademy
- YouTube: www.youtube.com/DIYAcademyTV
- Facebook: www.facebook.com/doityourself.academy
- Instagram: www.instagram.com/doityourself.academy