

Stromspartipps

Haben Sie Ihren Stromverbrauch im Griff ?

Stromsparen macht Sinn.

Ein sparsamer Umgang mit der Energie ist ein Beitrag für eine bessere Umwelt, schont die Energiereserven und das Portemonnaie. Hier finden Sie ein paar Energie-Spartipps und -tricks, die das Geld sparen leicht machen.

Kochherd

- Isolierpfanne verwenden, denn damit kann mit wenig Wasser und bei niedriger Temperatur gekocht werden.
- Für Kochgut mit langer Gardauer den Dampfkochtopf benutzen.
- Die Durchmesser von Pfanne und Kochplatte/Kochfeld sollten übereinstimmen.
- Kochplatte/Kochfeld rechtzeitig von der Ankochstufe auf die Fortkochstufe schalten. Restwärme der Platte ausnützen.
- Wenn möglich mit Deckel auf der Pfanne kochen (ist auch schneller).
- Nur ebene Kochplatten und Kochgeschirre benutzen.

Backofen

- Bei fast jedem Gebäck und jedem Braten kann auf das Vorheizen verzichtet werden.
- Wenn die Back- oder Bratzeit länger als ca. 40 Minuten dauert, kann der Backofen 10 Minuten vor Ende der Gardauer abgeschaltet werden, um die Nachwärme zu nutzen.
- Beim Umluft-Backofen mehrere Ebenen gleichzeitig nutzen.

Beleuchtung

- Sparen indem Sie Abschalten, das Licht nicht unnötig eingeschaltet lassen.
- Wenn möglich Leuchtstofflampen (auch Fluoreszenzlampe oder in der Umgangssprache "Neonröhre" genannt) oder Energiesparlampen einsetzen. Diese Art von Lampen braucht bei gleicher Lichtstärke nämlich vier- bis fünfmal weniger Strom als Glühlampen.

Waschmaschine

- Kochwäsche mit 60°C statt mit 95°C waschen. Um einem Grau werden der Weisswäsche entgegenzuwirken, kann diese ab und zu mit 95°C gewaschen werden.
- Bei wenig verschmutzter und wenig getragener Wäsche auf das Vorwaschen verzichten.
- Das Fassungsvermögen der Maschine möglichst ausnützen.

Wäschetrockner

- Die Wäsche so weit wie möglich im Freien trocknen, vor allem grossflächige Stücke wie Bettüberwürfe und Leintücher.
- Wäsche möglichst gut schleudern (mind. 1'000 Umdrehungen pro Minute) oder separate Wäscheschleuder benutzen.
- Luftfilter des Tumblers nach jedem Trocknungsgang reinigen, um Brandgefahr zu verhindern.
- Tumbler möglichst gut füllen. Trotzdem aber versuchen, leichte und schwere Gewebearten zu sortieren.

Stromspartipps

Kühlschrank und Tiefkühler

- Richtige Lagertemperatur einstellen (Kühlschrank: 5 bis 7°C; Tiefkühler: -18°C).
- Geräte nur kurz öffnen oder für jeden Gegenstand extra öffnen; ein gutes Ordnungssystem erleichtert die Orientierung.
- Türe gut schliessen.
- Keine warmen Speisen in den Kühlschrank stellen.
- Die Lüftungsschlitze frei bleiben lassen.
- Gefriergeräte und Kühlschränke ohne Abtau-Automatik regelmässig abtauen (Gebrauchsanweisung beachten).
- Tiefkühler an möglichst kühlem und schattigen Standort aufstellen.
- Truhen brauchen weniger Energie als Schränke, weil die kalte Luft beim Öffnen eher in der Truhe bleibt.

Geschirrspüler

- Das Fassungsvermögen der Maschine ausnützen, d. h. erst spülen, wenn das Gerät gefüllt ist. Vorspülen unter fliessendem Wasser vermeiden. Der Geschirrspüler macht das mit weniger Wasser und sehr wenig Strom.
- Für leicht verschmutztes Geschirr Sparprogramm verwenden.
- Kleine Geschirrmengen von Hand abwaschen, aber nicht unter laufendem Wasserhahn.

Durchschnittlicher Stromverbrauch von Haushaltgeräten

