

## Wie kann ich Strom sparen?

Einige Tipps, welche einfach anzuwenden sind.



### **Kühlschrank**

Pro Grad Temperaturerhöhung sparen Sie 6 % Strom. Stellen Sie Ihren Kühlschrank auf 5° C. Halten Sie Ordnung: Das verkürzt die Suche und die Öffnungszeit der Kühlschranktüre.



### **Backofen**

Viele Gerichte können ohne Vorheizen in den Ofen. Ungefähr die halbe Aufwärmzeit an die Garzeit anrechnen. Ofen etwas vor Backende abstellen, und Restwärme so optimal nutzen.



### **Geschirr**

Zum Abwaschen den Geschirrspüler verwenden. Ein gefüllter Geschirrspüler verbraucht erheblich weniger Wasser und Energie als das Abwaschen von Hand. Vorspülen ist nicht nötig.



### **Kochen**

Durchmesser von Pfanne und Kochstelle sollten übereinstimmen. Kochen Sie grundsätzlich mit Deckel, das spart 25 % Strom. Wenn Sie nur heisses Wasser benötigen, Wasserkocher einsetzen.



### **Waschen**

Waschen Sie Ihre leicht verschmutzte Kleidung konsequent bei 30° C, verzichten Sie auf das Vorwaschprogramm. Moderne Waschmittel reinigen auch bei niedrigen Temperaturen sauber.



### **Trocknen**

Lufttrocknen spart 100 % Strom. Beim Tumbler gilt: Wäsche vorher gut schleudern. Luftfilter immer reinigen.



### **Wasser**

Sparbrausen benutzen: Mit solchen Brausen werden bis zu 30 % weniger Wasser und Energie verbraucht. Duschen statt baden: Ein Wannenbad braucht drei Mal mehr Energie als eine Dusche.



### **Standby-Modus**

Schalten Sie technische Geräte nur ein, wenn sie benötigt werden, und trennen Sie sie bei Nichtgebrauch ganz vom Netz. Denn der Standby-Modus ist ein wahrer Energiefresser.



### **Raumtemperatur**

Beheizen Sie Räume individuell Ihren Bedürfnissen entsprechend. Im Wohnbereich sind 21° C optimal, im Schlafzimmer kann es kühler sein. Zwei Grad weniger sparen 12 % Energiekosten.



### **Energiesparlampen**

Setzen Sie nach Möglichkeit Leuchtstofflampen oder Energiesparlampen ein. Diese benötigen bei gleicher Lichtmenge vier bis fünf Mal weniger Strom als Glühlampen.



### **Licht löschen**

Das Lichterlöschen lohnt sich auch bei Energiesparlampen. Schalten Sie also auch Sparlampen aus, wenn Sie sie mindestens fünf Minuten nicht brauchen.