

## Geld Sparen beim Energie Sparen

In diesen Zeiten ist es wichtiger denn je, Energie sparen und Geld sparen klug zusammen zu bringen. Wir geben Tipps, was möglich ist.

### Stand by an Geräten ausschalten

Solange das kleine rote Licht an Fernseher, Laptop und Co leuchtet, zieht das Gerät Strom. Obwohl wir es nicht benutzen, frisst es Energie und damit Geld. Stellen Sie Geräte GANZ aus. Oder nutzen Sie Steckerleisten mit Kippschalter, den Sie ausstellen können.

### Netzteile von der Steckdose nehmen

Netzteile von Handys, aber auch von Lampen und anderen Geräten ziehen Strom, solange sie mit der Steckdose verbunden sind. Ziehen Sie den Stecker, wenn Sie die Geräte nicht nutzen. Oder nutzen Sie Steckerleisten mit Kippschalter, den sie ausstellen können.

### Wasserkocher richtig benutzen

Zum Kochen von (kleinen Mengen) Wasser ist es sinnvoll, einen Wasserkocher zu nutzen. Er ist besser als ein Elektroherd. Erhitzen Sie nur so viel Wasser, wie Sie wirklich brauchen. Und schalten Sie den Wasserkocher aus, sobald das Wasser kocht. Vergessen Sie nicht, den Wasserkocher regelmäßig zu entkalken. Das funktioniert gut mit Citronensäure oder Essigwasser.

### LED-Birnen für das Licht

Nutzen Sie für Ihre Lampen keine alten Glühbirnen (und aufgrund des Quecksilbers auch keine Energiesparlampen), sondern LED-Birnen. Diese sind langlebig und verbrauchen rund 90 % weniger Strom.

### Kühlschrank richtig einstellen

Beim Kühlschrank liegt die empfohlene Temperatur bei 7 – 8 °C, für das Gefrierfach bei 18 °C. Ein Grad kälter erhöht den Stromverbrauch um rund 6 %. Ein unbedingtes Muss ist das Abtauen, sollte sich eine dicke Eisschicht im Gefrierfach oder gar im Kühlschrank gebildet haben.

### Waschen ohne Vorwäsche

Die heutigen Waschmaschinen sind so gut, dass sie ohne Vorwäsche auskommen. Das spart Energie und damit Geld. Füllen Sie die Waschmaschine gut, waschen Sie keine halbleeren Wäschen.

## **Wäsche auf der Wäscheleine trocknen**

Wenn die frisch gewaschene Wäsche nicht im Trockner, sondern an der Luft trocknet, werden Energie und Geld gespart.

## **Backen ohne Vorheizen**

In fast allen Fällen kann auf das Vorheizen des Backofens verzichtet werden. Trotzdem gelingen die Gerichte, Kuchen,...

## **Kochen mit Deckel**

Nutzen sie zum Kochen einen Topf mit Deckel. Wenn der Topf dann noch richtig auf die Herdplatte passt, sparen Sie bis zum 2/3 der Energiekosten. Nutzen Sie auch die Restwärme, indem Sie den Herd rechtzeitig ausdrehen.

## **Kochen im Schnellkochtopf**

Wenn Sie einen Schnellkochtopf benutzen, verbrauchen Sie bis zu 50 % weniger Energie und sparen damit Geld. Außerdem sind die Gerichte schneller fertig und werden vitaminschonender zubereitet.

## **Wassersparbrause verwenden**

Nutzen Sie bei der Dusche und / oder der Badewanne eine Wassersparbrause. Damit lässt sich bis zu 50 % der Energie beim Duschen einsparen. Und stellen Sie das Wasser während des Einseifens ab.

## **Licht ausschalten**

Gewöhnen Sie es sich an, immer das Licht zu löschen, wenn Sie längerfristig einen Raum verlassen.

Weitere links:

[https://verbraucherzentrale-energieberatung.de/wp-content/uploads/2019/02/BMWK\\_Energiewechsel\\_Flyer\\_100x210mm\\_DS\\_ICv2\\_RZ03\\_bfrei.pdf](https://verbraucherzentrale-energieberatung.de/wp-content/uploads/2019/02/BMWK_Energiewechsel_Flyer_100x210mm_DS_ICv2_RZ03_bfrei.pdf)