

Check Liste „Stromverbrauch einsparen“

Seite: 1/5

Die Liste kann gerne mit weiteren Tipps ergänzt werden:

Jedes Jahr am Samstag nach dem 21.03. um 20:30 Uhr an der „Earth Hour“ teilnehmen, 60 Minuten Licht abschalten + die Erde feiern.

3 Punkte-Programm:

1. Kühlschrank erneuern. Braucht man kein Kühlfach kann man mit einem KS ohne Kühlfach zusätzlich 1/3 Strom jährlich sparen.
2. LED-Lampen wirklich überall einsetzen.
3. Licht/Gerät wirklich ausschalten wenn es nicht mehr gebraucht wird spart etwa 100 € im Jahr.



Computer:

Gebrauchten Laptop benutzen. Der braucht 70 % (!) weniger Strom als ein Rechner – Büros auf gebrauchte Laptops umstellen

Im Computer über „Start“, „Systemeinstellung“, „Energieoptionen“ „Energieschema“ „Minimaler Verbrauch“ wählen

Computer und Drucker über Steckerleiste nach Gebrauch abschalten

Drucker separat über Schaltsteckdose in der Steckerleiste 5 Min. nach Ausschaltung des Druckers nach Druck abschalten

Computer bei Arbeitsunterbrechungen gleich herunterfahren um unnötige Leerlaufzeiten einzusparen

Solar-Tastatur und Solar-Maus verwenden

Standby-Geräte:

Fernsehgerät möglichst mit Schaltsteckdose an der Steckdose abschalten; TV-Gerät nicht zu groß kaufen

Check Liste „Stromverbrauch einsparen“

Seite: 2/5

Hifi - Anlage mit Steckerleiste oder Schaltsteckdose an der Steckdose sofort nach dem Musik hören abschalten

Trafostecker an 12 Volt-Lampen mit Schaltsteckdose an der Steckdose abschalten;
Handyladekabel nach Aufladung heraus ziehen

Trafostecker z. B. am mobilen DVD-Player nach Gebrauch aus der Steckdose ziehen

Router: W-LAN im Router abschalten und Router strahlungsfrei mit Kabel an Rechner anschließen spart 8,76 kWh/a im Jahr

Waschmaschine:

Nur volle Maschinenladungen waschen

Keine einzelnen Wäschestücke waschen, da ist Handwäsche empfehlenswerter

Ohne Vorwaschgang waschen

Niedrige Waschttemperatur wählen

Niedrige Schleuderzahl wählen. Nur wenn danach noch im Trockner getrocknet werden soll mit hoher Schleuderzahl schleudern.

Wäschetrockner:

Frühling - Herbst Wäsche auf Leine oder Zimmerwäscheständer in Trockenraum/Keller trocknen. Wenn man den Zimmerwäsche-ständer ganzjährig nutzt, kann der Wäschetrockner abgeschafft werden. In der Wohnung gut lüften sonst Schimmelbildung.

Kühlschrank nutzen: oder einen Eiskeller im Haus oder im Garten bauen

Tür nach Öffnung und Entnahme gleich wieder schließen. Im Winter stilllegen, Lebensmittel draußen lagern, nicht bei Frost !

Gefrorenes im Kühlschrank auftauen lassen – dessen Kälte unterstützt den Kühlschrank. Im Winter Heißes gut abgedeckt draußen abkühlen und „vorkühlen“ -
Vorsicht: Nicht bei starkem Frost, Gefriergefahr

Check Liste „Stromverbrauch einsparen“

Seite: 3/5

Elektroherd:

Topfgröße passend für die Herdplattengröße wählen; mechanische Eieruhr nutzen, Herd ohne Uhr spart ~43 kWh (365x24x60h)

Mit Deckel auf den Töpfen kochen, einen Schnellkochtopf benutzen.

Vor Ende der Garzeit die Platte abschalten und die Restwärme nutzen.

Den Backofen nach Möglichkeit nicht vorheizen.

Den Backofen und in Töpfen gekochtes/Wasserkessel vor Ende der Koch- und Garzeit abschalten und die Restwärme nutzen.

Mit dem Messbecher oder sparsam abgefüllten Wassermengen in den Töpfen und mit dem elektrischen Wasserkocher kochen

Bügeleisen:

Abschalten und mit der Restwärme zu Ende bügeln. Manche Leute haben kein Bügeleisen und nur bügelfreie Hemden.

26 Solar-Multifunktionsgeräte nutzen, aber erst fragen: Gibt es das Gerät auch mit Handbetrieb ohne aufwendige Technik ?:

Solar-Handy-/Smartphone/Dockstation, Solar Fenster-Ladestation nutzen: Smartphones haben hohen Stromverbr. Spart viel Netzstrom.

Solar-Tischlampe nutzen, spart 11- 65 kWh im Jahr ein; im Garten Solar-Lampen, -Unterwasserstrahler, -springbrunnen nutzen.

Solar-Milchaufschäumer oder, noch besser, Handaufschäumer benutzen. Vermeidet die unnötige Produktion eines Elektrogerätes.

4-in-1 Solar-Taschenlampen-radio-lader mit Kurbel für

Handy-/Kameraakkuladung/Camping + als Tischlampe (waka-waka.com) nutzbar.

Solar-Mignonzellenlader, vermeidet zusätzlich noch giftigen Batteriemüll, spart wg. Akkunutzung Geld von Batteriekauf ein.

Solar-Rasierapparat oder Apparat zum kurbeln benutzen oder nass rasieren.

Check Liste „Stromverbrauch einsparen“

Seite: 4/5

Solarnetbook, -maus, -lautsprecher, -wecker nutzen.

Handzahnbürste statt elektrischer Zahnbürste und Handnasenhaarschneider statt elektrischem Haarschneider nutzen..

Solar-Fernbedienung für das TV-Gerät. Achtung bei TV-Neukauf: Plasma-TV-Geräte verbrauchen doppelt soviel Strom.

Solar-Radio oder besser noch Kurbel-Radio, auch aus Holz, mit noch weniger Technik o. (Solar-) Mp3-Player (!) mit Kurbel nutzen.

Solar-Lichterkette, mit Schalter, um Lichtsmog zu vermeiden und die Energie sparsam nur dann einzusetzen, wenn sie gebraucht wird.

Solar-Taschenrechner, Solar-/Hand-Rasenmäher (spart 30 kWh/a), Mähroboter (nur 30 Watt V), Hand- o. Solar-Wasserpumpe nutzen.

Solar-Pumpe im Gartenteich/besser: Naturteich ohne Pumpe spart 438 kWh/ca. 120 €/a ein. Solarrolläden + Solarkamera nutzen.

Elektrogeräte einsparen und nur wenige sparsame wirklich sinnvolle Elektrogeräte kaufen:

Brotmesser statt elektrischer Brotschneidemaschine, Schneidmesser statt Elektromesser nutzen.

Wäscheleine statt Trockner nutzen + Haare an der Luft trocknen anstatt einen Fön (bis 2.000 Watt Verbrauch) zu benutzen.

Zahnbürste statt Elektrozahnbürste. Spart ~ 11 kWh jährlich + Geld für das Gerät + die unnötige Produktion eines Gerätes ein.

Handkaffeemühle statt elektrischer Kaffeemühle nutzen. Saftpresse statt elektrischer Saftpresse nutzen.

Telefon mit Schnur statt Telefon mit Ladestation kaufen, vermeidet dauernden Stromverbrauch und auch Strahlung.

Handy oder mechanischen Wecker/Solar-Wecker zum wecken nutzen. Spart 24 Std. Weckerstrom/Batterie- und Akkumüll und Geld ein.

Check Liste „Stromverbrauch einsparen“

Seite: 5/5

Bodenbeläge:

Parkett/Laminat/Stein/Fliesen/Linoleum spart Sauger, besser fegen/wischen/Teppichklopfer nutzen, Saug-Roboter braucht nur 70 Watt.

Zirkulationsanlage der Warmwasseranlage mit Zeitschaltuhr nur zur benötigten Zeit einschalten. Spart bis zu 23 Stunden Strom.

Telefon: ISDN-Anlage/Router nachts für 8 Stunden z. B. von 23:00 – 7:00 Uhr mit einer Zeitschaltuhr abschalten.

Telefonhörer nach vollständiger Ladung aus der Ladestation nehmen · 1.12.2019