

# Jetzt einfach Strom sparen!

**Rund zwei Tonnen CO<sub>2</sub> spart ein Vier-Personen-Haushalt pro Jahr durch den Wechsel zu naturstrom – etwa so viel wie ein durchschnittlicher Pkw jährlich ausstößt. Sie können ganz einfach noch mehr für den Klimaschutz und Ihren Geldbeutel tun. Wir zeigen, wie's geht.**

**Im Keller sitzt einer der größten Stromverbraucher: die Heizungspumpe.** Alte, überdimensionierte Pumpen treiben Ihre Stromrechnung unnötig in die Höhe, indem sie rund 80 % mehr Energie verbrauchen als moderne Hocheffizienz-Pumpen. Diese sind zwar in der Anschaffung etwas teurer als andere erhältliche Modelle, rentieren sich aber bereits nach wenigen Jahren. Denn sie sparen nicht nur viel Strom, sondern schalten sich zudem außerhalb der Heizsaison automatisch ab.



**Kühl- und Gefriergeräte zählen zu den größten Stromverbrauchern im Haushalt.** Achten Sie daher beim Kauf auf das Energieeffizienzlabel: Mit A+++ ausgezeichnete Geräte sind rund 25 bzw. 50 % effizienter als solche der Klassen A++ und A+. Ein Kühlschrank oder eine Gefriertruhe kühlen übrigens nicht besser, wenn sie sich arktischen Temperaturen nähern: 7°C (Kühlschrank) und -18°C (Gefriergerät) reichen völlig aus. Stellen Sie Ihr Gefrier- oder Kühlgerät weder in die Nähe von Herd und Heizung noch an einen sonnigen Standort, denn mit erhöhter Umgebungstemperatur steigt der Stromverbrauch. Platzieren Sie Ihre Gefriertruhe am besten im kühlen Keller.

**Ein klassischer Wäschetrockner verbraucht bei gleicher Wäschemenge bis zu viermal mehr Strom als ein Waschvorgang bei 40°C.** Sie können also viel Strom, Geld und CO<sub>2</sub> sparen, wenn Sie auf einen Trockner verzichten. Falls Sie ihn doch für unverzichtbar halten: Achten Sie beim Kauf auf die höchste Effizienzklasse (A+++) und den Gerätetyp. Ablufttrockner verbrauchen weniger Energie als Kondensationstrockner, Gastrockner sind rund 50 % effizienter als Abluft-Modelle. Je besser die Wäsche in der Maschine vorgeschleudert wurde, desto schneller trocknet sie anschließend.



**Mit einer energieeffizienten Waschmaschine sparen Sie pro Waschgang bis zu 50 % Strom und Wasser gegenüber einem veraltetem Modell.** Achten Sie auch hier beim Kauf auf die Energieeffizienzklasse A+++.

Ein großes Sparpotential existiert außerdem bei der Waschmaschinen-Nutzung: Moderne Waschmittel reinigen normal verschmutzte Wäsche bereits bei 30°C. Ein Waschgang bei dieser Temperatur spart rund die Hälfte bzw. zwei Drittel an Strom im Vergleich zu einer Wäsche bei 40 oder 60°C. Durch die Wahl eines Energiespar-Programms wird ebenfalls Strom gespart. Vermeiden Sie lange Standby-Phasen und beladen Sie die Maschine immer möglichst vollständig. Achten Sie bei der Dosierung des Waschmittels auf die Empfehlung des Herstellers.



**naturstrom**  
ENERGIE MIT ZUKUNFT



**Sie möchten einen neuen Herd kaufen?** Leider existiert kein Energielabel für Herde. Der Energieverlust bei der Umwandlung von Gas in Wärme ist deutlich geringer als bei Strom. Daher kochen und backen Sie am effizientesten mit Gas. Sie sparen durch einen Gasherd im Endeffekt doppelt, da Gas nicht nur effizienter, sondern auch preiswerter als Strom ist.

**Bei Backöfen ist ein Gas-Modell aus Umwelt- und Kostensicht ebenfalls ratsam.** Falls es doch ein Elektro-Ofen sein sollte, empfiehlt es sich, auf die höchste Effizienzklasse (A+++) achten. Wählen Sie einen Ofen mit Umluft: Dieser verteilt die warme Luft gleichmäßig, so dass Sie gleichzeitig auf mehreren Ebenen backen bzw. kochen können. Zusätzlich sparen Sie Heizenergie, da im Vergleich zu Ober- und Unterhitze für das gleiche Ergebnis niedrigere Temperaturen gebraucht werden.



**Der Energieverbrauch beim Kochen und Backen hängt nicht nur vom Gerät, sondern auch vom eigenen Verhalten ab:** Beim Kochen einen passenden Deckel auf den Topf oder die Pfanne spart etwa ein Viertel an Energie und auch noch Zeit. Wählen Sie Kochgeschirr, das genau auf die Herdplatten passt und erhitzen Sie Wasser per Wasserkocher statt auf dem Elektroherd. Heizen Sie Ihren Backofen nur vor, wenn dies unbedingt notwendig ist und nutzen Sie die Nachwärme.

**Oft laufen Geräte wie Fernseher oder Stereoanlage nach dem Ausschalten im sogenannten Standby-Betrieb weiter.** Dieser sorgt dafür, dass ein Gerät nach Betätigung des „An“-Schalters an Gerät oder Fernbedienung sofort wieder betriebsbereit ist. Das ist praktisch, aber teuer: Durch diesen Bereitschafts-Modus wird rund um die Uhr Strom verbraucht. Bei alten Geräten entstehen dadurch schnell zusätzliche Stromkosten in zweistelliger Höhe pro Jahr und Gerät. Auch Netzteile, z. B. von Handys, Stehlampen oder Elektro-Zahnbürsten, sind versteckte Stromfresser. In beiden Fällen hilft eine ausschaltbare (Mehrfach-) Steckdose, die Stromkosten zu senken. Sie erkennen nicht ausgeschaltete Netzteile sowie Geräte im Standby-Verbrauch daran, dass sie Wärme abstrahlen bzw. eine Kontrollleuchte eingeschaltet ist.



**Die elektrische Warmwasser-Aufbereitung verbraucht viel Strom.** Stellen Sie daher die Temperatur von Warmwasserspeichern, Durchlauferhitzern, Untertischgeräten und Boilern nicht zu hoch ein. 60 Grad reichen aus, um Bakterien und Keime abzutöten, dies entspricht bei den meisten Modellen Stellung „E“. Warmwasserboiler und Untertischgeräte halten Wasser rund um die Uhr warm, obwohl es oft nur morgens und abends benötigt wird. Daher lohnt es sich, sie nur bei Bedarf einzuschalten bzw. per Zeitschaltuhr zu steuern.

NATURSTROM AG, Parsevalstraße 11, 40468 Düsseldorf, kundenservice@naturstrom.de  
Kundenservice-Center: Mo – Fr 8 – 18 Uhr, Tel 0211 77 900-300, Fax 0211 77 900-599  
[www.naturstrom.de](http://www.naturstrom.de)