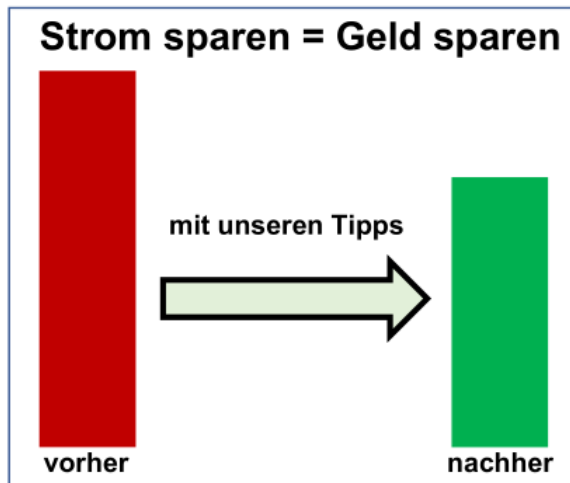


## Für den Geldbeutel und die Umwelt: Weniger Strom verbrauchen und weniger bezahlen

Tipps für weniger Strom-Verbrauch von IntegrationLE



Strom ist sehr teuer.

Und: Strom wird vielleicht noch teurer.

Aber: Mit den richtigen Tipps können Sie:

- Strom sparen.
- Ihre Strom-Rechnung kleiner werden lassen.
- Und dabei noch Gutes für die Umwelt tun.

### Tipps zum Sparen von Strom:

#### 1. Allgemeine Tipps

- Überlegen Sie, ob Sie für alles elektrische Geräte benutzen wollen.

Viele Sachen kann man mit einfachen Geräten machen.

Manchmal sogar besser als mit elektrischen Geräten.

Zum Beispiel: Brot oder andere Sachen schneiden, Rühren, Früchte auspressen, Rolläden hochziehen, Haustür aufmachen.

- Schalten Sie möglichst alle elektrischen Geräte ganz aus.

Stand-by (*Warte-Betrieb: das Gerät kann sofort arbeiten*) kostet viel Strom.

Schalten Sie Geräte über eine schaltbare Steckdose (*Sie können die Steckdose anschalten und abschalten*) ab, wenn Sie die Geräte nicht ganz ausschalten können.

- Ziehen Sie alle Akkus aus den Steckdosen, wenn Sie nicht laden wollen.

Oder schalten Sie schaltbare Steckdosen ab, in denen Akkus stecken.



Das vorliegende Dokument wurde ehrenamtlich von IntegrationLE erarbeitet. Die Informationen sind mit größter Sorgfalt zusammengestellt worden. Eine Gewähr für den Inhalt kann trotzdem nicht übernommen werden, insbesondere sind jegliche Haftungsansprüche ausgeschlossen.

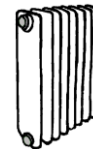
Dieses Dokument einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.  
Copyright © 2022 IntegrationLE, Leinfelden-Echterdingen. Autorin: Dr. Stephanie Freundner-Hagestedt c/o Postflex #413, Emsdettener Str. 10, 48268 Greven, [sfh-le@gmx.de](mailto:sfh-le@gmx.de).

- Kaufen Sie energie-sparende Geräte, wenn Sie neue elektrische Geräte kaufen.  
Mehr Informationen dazu finden Sie in unserem Flyer über das neue Energie-Label:  
<https://umweltschutz-ganz-leicht.de/images/Energielabel.pdf>
- Wenn Sie ein „Smart Home“ (*intelligentes Zuhause*) planen,  
berechnen Sie auch den Stromverbrauch.  
Ein Smart Home braucht viel Strom.  
Denn: In einem Smart Home sind alle Geräte auf Stand-by.  
Zum Beispiel auch die Lampen, die Klingel, die Waschmaschine, die Spülmaschine,  
der Backofen und der Herd.  
Mehr Informationen zum Smart Home finden Sie auf unserer Internetseite zur IT-Sicherheit:  
<https://it-sicherheit-ganz-leicht.de/index.php/aktuelles/88-smart-teil-6-1-was-ist-smart-home>

## 2. Strom sparen in der Wohnung

### Beim Heizen

- Benutzen Sie möglichst keine elektrische Heizung.
- Stellen Sie nachts die Umwälz-Pumpe (*Pumpe, die das Wasser in der Heizung bewegt*) von Ihrer Heizung aus.  
Das können Sie meistens an der Heizung einstellen.
- Stellen Sie im Sommer die Umwälz-Pumpe von Ihrer Heizung ganz aus.
- Wenn Sie warmes Wasser elektrisch machen:  
Stellen Sie die Heizung für warmes Wasser über Nacht aus.  
Zum Beispiel mit einer passenden Zeit-Schalt-Uhr (*Uhr, die etwas zu einer Zeit anschaltet und zu einer anderen Zeit ausschaltet*).



Informationen zum Sparen beim Heizen finden Sie in unserem Flyer zum sparsamen Heizen: <https://umweltschutz-ganz-leicht.de/images/HeizenLftenWinterIntegrationLE.pdf>

### Beim Kühlen

- Halten Sie Ihre Wohnung bei Hitze möglichst kühl:
    - ~ Lassen Sie die Sonne nicht in Ihre Wohnung.  
Machen Sie Schatten für Ihre Fenster, am besten von außen.
    - ~ Lassen Sie keine warme Luft in Ihre Wohnung.  
Lüften Sie möglichst nur, wenn es draußen kälter ist als drinnen.
- Mehr Informationen zum Beschatten und Lüften finden Sie in unserem Artikel "Auch bei Hitze cool bleiben":  
<https://umweltschutz-ganz-leicht.de/index.php/mehr-tipps-und-interessantes/163-fuer-alle-auch-bei-hitze-cool-bleiben-2>
- Benutzen Sie möglichst wenig einen Ventilator (*bewegt die Luft*).  
Stellen Sie den Ventilator auf die kleinste Stufe, wenn Sie einen Ventilator benutzen.
  - Benutzen Sie keinen Mini-Ventilator.  
Ein Fächer (*bewegt man mit der Hand hin und her*) kühlt Sie besser.
  - Benutzen Sie möglichst wenig eine Klima-Anlage.  
Stellen Sie die Klima-Anlage nicht kleiner als +25 °C, wenn Sie eine Klima-Anlage benutzen.  
Das ist auch besser für Ihre Gesundheit.



### Beim Licht

- Machen Sie nur da das Licht an, wo Sie das Licht brauchen.
- Benutzen Sie Leuchten, die wenig Energie brauchen.  
Zum Beispiel LED-Lampen.



## 2. Strom sparen in der Küche

### Beim Kühlen

- Stellen Sie den Kühlschrank und den Gefrierschrank an einen möglichst kühlen Platz.  
Nicht neben den Herd, den Backofen oder die Spülmaschine.
- Denken Sie daran: Der Kühlschrank und der Gefrierschrank sollten nicht direkt an der Wand stehen.  
Die warme Luft muss hinter den Geräten nach oben steigen (*weggehen*) können.
- Machen Sie den Kühlschrank und den Gefrierschrank möglichst nur kurz auf.  
Deshalb: Halten Sie gut Ordnung in Ihrem Kühlschrank und Gefrierschrank.  
Dann finden Sie alles schnell.
- Der Kühlschrank sollte auf +7 °C kühlen.  
Kleiner braucht die Temperatur nicht zu sein.
- Der Gefrierschrank sollte auf -18 °C kühlen.
- Stellen Sie keine warmen Sachen in den Kühlschrank oder in den Gefrierschrank.
- Lassen Sie Sachen aus dem Gefrierschrank im Kühlschrank auftauen.
- Packen Sie alle Lebensmittel gut ein.  
Dann gibt es weniger Eis im Kühlschrank und im Gefrierschrank.
- Tauen Sie den Kühlschrank und den Gefrierschrank ab, wenn Sie Eis sehen.
- Nehmen Sie zum Einkaufen eine Kühltasche mit.  
Tun Sie alles für den Kühlschrank und für den Gefrierschrank in die Kühltasche.
- Bei Feiern kühlen Sie die Getränke in kaltem Wasser.  
Dann brauchen Sie den Kühlschrank nicht so oft aufzumachen.



### Beim Kochen

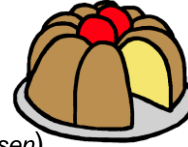
- Nehmen Sie einen Topf,  
der gut auf die Herdplatte passt.
- Legen Sie beim Kochen einen gut passenden Deckel auf den Topf.
- Machen Sie den Deckel beim Kochen möglichst wenig auf.  
Vielleicht benutzen Sie einen Glasdeckel, durch den Sie in den Topf sehen können.
- Kartoffeln und Gemüse können Sie mit wenig Wasser kochen.



- Machen Sie das Wasser für Tee und für das Kochen im Wasserkocher heiß.  
Zum Beispiel: für Reis, Nudeln, Suppe oder Gemüse.
- Vielleicht kochen Sie mit einem Schnell-Kochtopf.  
Dann sind Sie auch schneller fertig mit dem Kochen.
- Schalten Sie Ihre Kaffeemaschine aus, wenn der Kaffee fertig ist.
- Zum Warm-Halten benutzen Sie Isolier-Kannen oder eine Wärme-Haube (*wie eine Mütze aus Stoff*).  
Zum Beispiel zum Warm-Halten von Tee, von Kaffee oder von Essen.

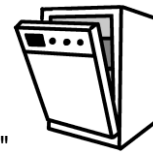
### Beim Backen

- Für das Backen von den meisten Kuchen brauchen Sie den Backofen nicht vorzuheizen (*ohne Kuchen heiß werden lassen*).
- Den Backofen können Sie ungefähr 5 bis 10 Minuten vor dem Ende von der Backzeit ausschalten.  
Der Backofen bleibt noch heiß genug.
- Machen Sie den Backofen möglichst nicht vor dem Ende von der Backzeit auf.  
Besser ist es, durch die Scheibe vom Backofen zu sehen.
- Wenn Sie Brötchen aufbacken wollen:  
Das geht bei den meisten Brötchen gut mit einem Aufsatz (*etwas zum Drauf-Tun*) auf Ihrem Toaster.



### Beim Spülen

- Das Spülen mit einer Spülmaschine braucht weniger Energie und Wasser als das Spülen mit der Hand.
- Spülen Sie mit einem „Eco-Programm“ oder "Öko-Programm" von Ihrer Spülmaschine.  
Das dauert länger.  
Aber es spart am meisten Strom und Wasser.
- Machen Sie die Spülmaschine immer ganz voll.



### 3. Strom sparen beim Saubermachen

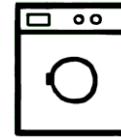
- Überlegen Sie, ob Sie fegen können oder ob Sie saugen müssen.
- Saugen Sie möglichst auf der niedrigsten Stufe.
- Benutzen Sie möglichst keinen Saug-Roboter.  
Ein Saug-Roboter kann manche Stellen nicht sauber machen.  
Sie müssen dann noch einmal extra saugen.
- Überlegen Sie, ob Sie einen Hochdruck-Reiniger (*Gerät, das mit hohem Druck heißes oder kaltes Wasser sprüht*) benutzen wollen.  
Die meisten Sachen werden auch ohne einen Hochdruck-Reiniger sauber.



#### 4. Strom sparen bei der Wäsche

##### Beim Waschen

- Überlegen Sie, ob Sie Kleidung waschen müssen:
  - ~ Die nicht richtig schmutzig ist.
  - ~ Die Sie nur wenig getragen (*angehabt*) haben.



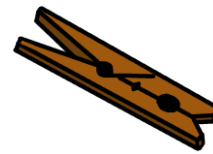
Vielleicht reicht es, die Kleidung zu lüften (*draußen an der Luft aufzuhängen*).

Zum Beispiel: Kleidung aus Wolle oder Hosen und Jacken.

- Waschen Sie möglichst nur, wenn die Waschmaschine ganz voll ist.
- Waschen Sie Ihre Wäsche bei möglichst niedrigen Temperaturen.
- Nehmen Sie das Öko-Programm, wenn Ihre Waschmaschine ein Öko-Programm hat.
- Sie brauchen meistens keine Vorwäsche.

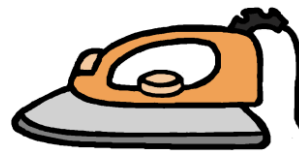
##### Beim Trocknen

- Benutzen Sie möglichst keinen Wäsche-Trockner.  
Lassen Sie die Wäsche auf der Leine trocknen, wenn es geht.
- Wenn Sie einen Wäsche-Trockner benutzen müssen:
  - ~ Schleudern Sie die Wäsche mit 1400 oder 1600 Touren (*Umdrehungen*).
  - ~ Schütteln Sie jedes Kleidungs-Stück gut aus, bevor Sie es in den Wäsche-Trockner tun.
  - ~ Nehmen Sie die trockene Wäsche möglichst schnell aus dem Wäsche-Trockner und stellen den Wäsche-Trockner richtig aus.



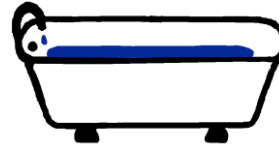
##### Beim Bügeln

- Bügeln Sie möglichst wenig Kleidung.
- Bügeln Sie die Kleidung nur da, wo man die Falten sehen kann.  
Zum Beispiel: Hemden nur vorne und am Kragen, wenn Sie eine Jacke darüber ziehen.
- Sie müssen weniger Bügeln:
  - ~ Wenn Sie T-Shirts, Hemden und Blusen nur bei 600 bis 800 Touren schleudern.
  - ~ Wenn Sie die Kleidung gut ausschütteln und dann auf Kleider-Bügel an die Leine hängen.  
Am besten auf aufblasbare Kleider-Bügel (*Kleider-Bügel mit Luft drin*).
  - ~ Wenn Sie die trockene Wäsche möglichst schnell aus dem Wäsche-Trockner nehmen, wenn der Wäsche-Trockner fertig ist.
  - ~ Wenn Sie die trockene Kleidung bis zum Bügeln ordentlich auf Kleider-Bügel hängen.  
Dann hat die Kleidung weniger Falten, die Sie heraus bügeln müssen.
  - ~ Wenn Sie Zeit haben: Bügeln Sie die Kleidung, wenn sie noch etwas feucht (*nicht ganz trocken*) ist.  
Dann brauchen Sie weniger oder keinen Dampf zum Bügeln.
- Bügeln Sie möglichst keine Kleidung einzeln.  
Bügeln Sie möglichst viel Kleidung hintereinander.  
Machen Sie beim Bügeln möglichst keine Pausen.



## 5. Strom sparen im Badezimmer

- Benutzen Sie möglichst keinen Fön zum Trocknen von Ihren Haaren.
- Vielleicht können Sie eine einfache Zahnbürste oder einen Nass-Rasierer benutzen.
- Laden Sie elektrische Zahnbürsten, Rasierer und andere Geräte mit Akku nur auf, wenn der Akku fast leer ist.



## 6. Strom sparen bei den Hobbys

### Beim Computer und Smartphone

- Überlegen Sie, ob Sie die Bildschirm-Helligkeit (*wie hell der Bildschirm sein soll*) bei Ihrem Computer und Ihrem Smartphone etwas dunkler einstellen können.
- Schalten Sie Ihren Computer auf „Energie sparen“, wenn Sie den Computer für ein paar Stunden nicht benutzen. Am besten fahren Sie den Computer herunter (*auf "Herunterfahren" klicken*), wenn Sie schlafen oder nicht zuhause sind.
- Schalten Sie möglichst viele Verbindungen von Ihrem Smartphone aus, wenn Sie diese Verbindungen für ein paar Stunden nicht benutzen. Vor allem nachts, wenn Sie schlafen. Zum Beispiel: Bluetooth, W-LAN, NFC, Datenverkehr.
- Denken Sie daran: Das Nutzen vom Internet verbraucht viel Strom. Überlegen Sie, was Sie wirklich im Internet machen wollen.
  - ~ Wollen Sie immer online sein?
  - ~ Wollen Sie so oft spielen oder surfen (*Internetseiten ansehen*)?
- Schalten Sie über Nacht den Router (*Gerät, das die Verbindung zum Internet macht*) aus, wenn Sie schlafen. Bei den meisten Routern können Sie die Arbeits-Zeiten einstellen. Dann geht alles automatisch.



### Beim Fernsehen und Musik-Hören

- Schalten Sie den Fernseher nur ein, wenn Sie richtig fernsehen wollen.
- Schalten Sie den Fernseher nur bei kurzen Pausen auf Stand-by. Für längere Pausen und über Nacht schalten Sie den Fernseher ganz aus.
- Wenn Sie einen neuen Fernseher kaufen: Überlegen Sie, wie groß der Fernseher sein soll. Große Fernseher brauchen mehr Strom als ein etwas kleinerer Fernseher.



- Überlegen Sie, was Sie streamen (*direkt aus dem Internet auf Ihr Gerät holen*) wollen. Und ob Sie richtig zuhören oder zusehen können. Denn: Streamen verbraucht viel Strom.
- Wenn Sie oft die gleiche Musik hören: Überlegen Sie, ob Sie sich diese Musik kaufen. Denn: Der Strom zum Streamen ist auch teuer.

### **Auf der Terrasse und im Garten**

- Benutzen Sie keine Terrassen-Heizung, wenn Sie an kühlen Tagen draußen sitzen wollen. Nehmen Sie lieber eine warme Decke und ziehen Sie dicke Socken an.
- Wenn Sie Licht oder Dekorationen draußen haben wollen:
  - ~ Benutzen Solar-Licht (*Lampen, die Licht aus Sonnen-Energie machen*).
  - ~ Nehmen Sie Solar-Weihnachts-Beleuchtung.
  - ~ Benutzen Sie auch für andere Sachen Solar-Energie. Zum Beispiel einen Solar-Springbrunnen.
- Benutzen Sie möglichst keinen Laub-Sauger (*Gerät zum Zusammen-Pusten von Blättern*).
- Überlegen Sie, für welche Arbeiten im Garten Sie ein elektrisches Gerät brauchen. Zum Beispiel:
  - ~ Für einen kleinen Rasen brauchen Sie keinen Mäh-Roboter. Einen kleinen Rasen können Sie mit einem mechanischen Rasen-Mäher mähen.
  - ~ Vielleicht können Sie eine kleine Hecke mit einer guten mechanischen Hecken-Schere schneiden.



**Mehr Tipps zum Sparen und zum Umweltschutz finden Sie in unserer Broschüre „Umweltschutz ganz leicht“:**

[https://umweltschutz-ganz-leicht.de/images/Umweltschutz\\_Broschre\\_final.pdf](https://umweltschutz-ganz-leicht.de/images/Umweltschutz_Broschre_final.pdf)

