

Wie du im Haushalt Stromkosten sparst

Im Wohnzimmer: Vermeide ein Heimkino im Bereitschaftsbetrieb. Fernseher, Receiver und Blu-ray-Player verbrauchen im Standby-Modus viel Strom. Mit einer [Steckdosenleiste](#) drehst du den heimlichen [Stromfressern](#) bei Nichtgebrauch den Saft ab. Den Geräten schadet das nicht.

In der Küche – Der Herd: Nie ohne Deckel kochen – ansonsten verbrauchst du dreimal so viel Strom. Und beim Backen am besten den Ofen 10 Minuten vor Ende der Backzeit einfach ausschalten – die Temperatur bleibt trotzdem nahezu konstant.

In der Küche – Der Kühlschrank: Kühlschränke laufen rund um die Uhr, deswegen gehören sie zu den größten Stromfressern. Viele haben ihn zu kalt eingestellt. Tipp: Regle die Temperatur auf 7 °C (Tiefkühltruhe -18 °C). Das stellt den besten Kompromiss aus Effizienz und Frische dar. Kühl- und Gefriergeräte zudem nicht neben die Heizung oder den Herd stellen und direkte Sonneneinstrahlung vermeiden.

In der Küche – Der Wasserkocher: Wasserkocher statt Herdplatte: Wasserkocher verbrauchen rund ein Drittel weniger Strom als Herdplatten. Deshalb Wasser – auch für Nudeln – stets im Wasserkocher erhitzen. Übrigens: Induktionsherde sind zwar schick und leistungsstark (und teuer), verbrauchen aber nur nur 20 Prozent weniger Strom.

Alte Geräte: Haben Kühlschrank, Gefrierschrank, Geschirrspüler, Waschmaschine oder Trockner bereits 15 Jahre oder mehr auf dem Buckel, amortisiert sich eine Neuanschaffung durch besonders [energiesparende Geräte](#) bereits nach wenigen Jahren.

Ungenutzte Ladegeräte: Ladegeräte verbrauchen im Schnitt 0,26 Watt. Das macht pro Jahr zwar nur rund 2 kWh, also etwa 65

Cent. Wenn du aber mehrere Smartphones, Tablets, Dect-Telefone, elektrische Zahnbürsten usw. im Einsatz hat, summiert sich das Ganze. Also bei Nichtgebrauch am besten ausstöpseln. Wichtig: Nicht alle Ladegeräte sind betroffen. Mach den Handauflegetest. Ist das Ladegerät warm, selbst wenn es nicht auflädt, zieht es unnötiger Weise Strom.

Licht: LED-Leuchtmittel verbrauchen im Vergleich zu Leuchtstoffröhren rund 60 Prozent und im Vergleich zu herkömmlichen Glühbirne bis zu 90 Prozent weniger Strom. Eselsbrücke für den Kauf: Eine LED mit 600 Lumen ist so hell wie eine Glühbirne mit 60 Watt, 1.500 Lumen sind so hell wie eine Glühbirne mit 100 Watt.

Router: WLAN-Router wie die Fritz Box lassen sich so einstellen, dass sich das Funknetzwerk zu bestimmten Zeiten automatisch abschaltet. Das spart Strom und reduziert die Strahlung. Und wenn Sie das WLAN trotzdem brauchen, reicht ein Druck auf die WLAN-Taste an der Fritz Box und das Funknetzwerk ist in wenigen Sekunden wieder einsatzbereit.