



Energiesparen schont nicht nur die Umwelt, sondern auch Ihren Geldbeutel. Hier finden Sie hilfreiche Tipps, um im Alltag Energie zu sparen.

Kochen und braten Sie immer mit Deckel. Das spart Zeit und Strom.

Lassen Sie Tiefkühl-Ware vor dem Kochen im Kühlschrank langsam auftauen.

Nutzen Sie Ihren Wasserkocher, wenn Sie zum Beispiel Wasser zum Kochen brauchen: Das Erhitzen im Wasserkocher geht viel schneller und effizienter, weil weniger Abwärme freigesetzt wird. Achten Sie zudem darauf, dass Sie Ihren Wasserkocher nur mit der Menge befüllen, die Sie auch tatsächlich benötigen.

Waschen Sie mit niedrigen Temperaturen von 30 °C bis 40 °C. Das reicht bei normal verschmutzter Alltagswäsche völlig aus und hat auch den Vorteil, dass Ihre Kleidung länger hält. Waschen bei 60 Grad verbraucht 50 Prozent mehr Strom als bei 40 Grad.

Backen mit Umluft spart etwa 15 % Energie im Vergleich zu Ober- und Unterhitze. Zudem ist es bei den wenigsten Gerichten notwendig den Backofen vorzuheizen. In der Regel ist es ausreichend, den Backofen erst dann anzuschalten, wenn der Auflauf, die Pizza oder der Kuchen hineinkommen. Des Weiteren kann der Backofen auch schon einige Minuten vor dem Ende der Garzeit abgestellt werden. Die Restwärme ist meist ausreichend, um die Gerichte fertig zu garen oder backen.

Nutzen Sie beim Computer den „Energiesparmodus“ oder „Ruhezustand“ – vor allem wenn Sie oft den Arbeitsplatz verlassen. Und vermeiden Sie die Nutzung von Bildschirmschonern.

Aktivieren Sie nachts den Flugmodus an Ihrem Smartphone und verzichten Sie auf unnötige drahtlose Verbindungen (z.B. Bluetooth) - So müssen Sie weniger oft aufladen.

Lassen Sie Ladegeräte nicht weiter in der Steckdose – es könnte sich um heimliche Stromfresser handeln.

Schalten Sie nachts das WLAN Ihres Routers aus. Viele Router haben die Möglichkeit das WLAN zeitlich zu steuern.