



https://biz.ii/Zitr

# DIE BESTEN TIPPS ZUM STROMSPAREN

Veröffentlicht am 16.07.2024 um

Lange sind die Zeiten vorbei, in denen Strom fast unerschöpflich schien. Inzwischen hat Deutschland die Höhe der Strompreise erreicht, die Experten bereits von der zweiten Mietergeneration sprechen. Die Kosten für die Energie sind mit der Energie ebenfalls zu berücksichtigen sind. So bei der Erzeugung des Stroms aus konventionellen Energieträgern beansprucht unser Stromverbrauch weiterhin die endlichen Ressourcen. Die Höhe, welche die Ursache für die heute unmittelbar spürbaren Kostensteigerungen sind, ist ein sparsamer Umgang mit Strom. Wir möchten zu diesen Tipps beitragen.



## Wahl eines grünen Energieversorger

Eine wichtige Weichenstellung ist die Wahl des Stromanbieters. Der Energieversorger E.ON ist ein Pionier der regenerativen Energiewende. Er bietet eine [Grundversorgung mit Strom](#), die im Anbietervergleich erfreulich günstig daherkommt und vollständig aus grünem Strom gespeist ist. Jeder Kunde, der sich für einen grünen Stromversorger wie E.ON entscheidet, beeinflusst zudem die Nachfrage und trägt dazu bei, dass sich weitere Stromanbieter diesem Trend anschließen und umweltbewusste Kunden mit einem klimaneutralen Stromtarif an sich binden.

## Austausch des Heizsystems und Heizverhalten

Das Heizsystem hat einen großen Anteil am Energieverbrauch im Haus. Ältere Heizungen können neunmal mehr Energie verbrauchen als moderne Systeme, die nach den Maßstäben der Energieeffizienz gestaltet wurden. Der Austausch des Heizsystems ist deshalb ein wichtiger Hebel zum Stromsparen. Vorzuziehen sind Heizsysteme, die auch im Gebäudeenergiegesetz vorgeschrieben sind, die ihre Energie mindestens zu 65 Prozent aus regenerativen Energiequellen beziehen. Diese Ansprüche erfüllen unter anderem Wärmepumpen, Biomasse-Heizungen, solarthermische Anlagen, Brennstoffzellenheizungen und Power-to-Heat-Systeme. Darüber hinaus senkt jeder eingesparte Grad die Energiekosten um sechs Prozent. Andere Zimmer brauchen nicht beheizt zu werden oder sollen bei Weitem nicht so warm sein wie das Wohnzimmer. Dazu gehören das Badezimmer, Schlafzimmer, Gästezimmer, Abstellräume, Vorratskammern, der Flur und die Küche.

## Stromsparen im Badezimmer

Duschen verbraucht durchschnittlich nur ein Drittel der Wassermenge wie beim Vollbad. Der Spareffekt lässt sich durch kürzere Duschzeiten und kühleres Wasser steigern. Ebenso tragen Sparvorrichtungen wie Sparduschköpfe für die Badewanne und Dusche sowie Perlatoren für Wasserhähne zu einem sparsamen Wasserverbrauch bei. Die Waschmaschine sollte einen Warmwasseranschluss besitzen und konsequent in Waschgängen mit 30 °C genutzt werden. Gebügelt wird mit Restwärme und die Kleidung wird an der Wäscheleine getrocknet, anstatt mit dem Wäschetrockner ein weiteres energieintensives Haushaltsgerät zu verwenden.

## Stromsparen in der Küche

In der Küche hilft es, mit Umluft statt Ober- und Unterhitze zu backen, denn Backen mit Umluft wärmt die Gerichte bei einer um 20 bis 30 °C geringeren Hitze ebenso gut. Dadurch lässt sich bis zu 20 Prozent Energie beim Backen zurückhalten. Beim Kochen ist es wichtig, dass der Topf genau auf das Kochfeld passt und immer mit Deckel gekocht wird. Durch das Kochen mit Restwärme darf die Herdplatte ein paar Minuten vor dem Ende des Erhitzens ausgestellt werden, was ebenfalls Energie spart. Ein Wasserkocher ist sparsamer als ein gekochter Wasserkessel und bei kleineren Mengen ist die Mikrowelle energieeffizienter als der Herd.

## Stromsparen in der Freizeit

Energieverschwendung kann durch einen bewussten Umgang mit Unterhaltungsmedien reduziert werden. So lohnt es sich beispielsweise Streaming durch Spieleabende zu ersetzen, zumal in den vergangenen Jahren viele spannende Gesellschaftsspiele entstanden sind, die sich in puncto Komplexität kaum vor Computerspielen verstecken müssen. Weiterhin ist der Laptop auf Energiesparen ausgerichtet, sodass er im Endeffekt nur die Hälfte an Strom verbraucht wie ein Festnetz-PC. 10 bis 20 Prozent des Stromverbrauchs im Haushaltsgerät entfallen auf Standby-Geräte, sodass es vor allem in der Nacht Sinn ergibt, den Stecker zu ziehen. Generell lohnt es sich, im Haushalt sämtliche [Energiefresser zu identifizieren](#) und durch sparsamere Geräte zu ersetzen.