



## ENERGIE SCHNEIDER

Brunnenstr.2 | 54552 Dreis-Brück  
Tel. 06595 - 900 97 80

[info@energie-schneider](mailto:info@energie-schneider)  
[www.energie-schneider.de](http://www.energie-schneider.de)



## Wer einige Tipps beachtet, kann im Haushalt Energie sparen.

1  
**Kühlschrank: Temperatur um 1 Grad erhöhen und so Energiesparen im Haushalt.**

In vielen Haushalten ist der Kühlschrank zu kalt eingestellt. 7 Grad reichen aus, damit die Lebensmittel frisch bleiben. Vor allem, wenn Sie den Kühlschrank richtig einräumen.

**Spart 5 Euro pro Jahr** (entspricht ca. 9 kg CO<sub>2</sub>)

2  
**Waschmaschine: Das Energiesparprogramm (Eco-Programm) nutzen.**

Obwohl es länger dauert, ist es sparsamer. Grund: Das Wasser wird weniger erhitzt und das spart Strom.

**Spart 8 Euro pro Jahr** (entspricht ca. 13 kg CO<sub>2</sub>)

Annahme: Zweimal Waschen pro Woche

3  
**Backofen: Mit Umluft statt mit Ober-/Unterhitze backen.**

Denn Sie können mit einer niedrigeren Temperatur backen; außerdem können Sie im Backofen mehrere Ebenen gleichzeitig nutzen. Mehr Tipps, um beim Backen Strom zu sparen.

**Spart 18 Euro pro Jahr** (entspricht ca. 31 kg CO<sub>2</sub>)

Annahme: Einmal Backen pro Woche

4  
**Gefrierfach: Regelmäßig abtauen.**

Auch wenn es lästig ist: Denn eine 1cm dicke Eisschicht verdoppelt den Stromverbrauch des Gefrierfachs. Weitere 10 coole Tipps zum Stromsparen mit dem Kühlschrank.

**Spart 9 Euro pro Jahr** (entspricht ca. 15 kg CO<sub>2</sub>)

Im Vergleich zu einer 1cm dicken Eisschicht

5  
**Waschmaschine: Die Maschine ganz, statt nur halb voll machen.**

Moderne Geräte können Sie ruhig richtig voll machen. Auch wichtig: Die Wäsche vor dem Waschen richtig sortieren.

**Spart 25 Euro pro Jahr** (entspricht ca. 43 kg CO<sub>2</sub>)

Annahme: Zweimal Waschen pro Woche

6  
**Herd: Beim Kochen den Deckel nutzen.**

Klingt einfach, machen trotzdem viele Hobbyköche nicht – obwohl sich so viel Strom sparen lässt. Auch wichtig: die Topfgröße sollte zum Kochfeld passen.

**Spart 27 Euro pro Jahr** (entspricht ca. 46 kg CO<sub>2</sub>)

Annahme: Dreimal Kochen pro Woche



**7 Beleuchtung: Halogenlampen durch LED-Lampen ersetzen.**

Übrigens lohnt es sich auch, Energiesparlampen durch LED-Lampen zu ersetzen. Zu unserem ausführlichen Lampenvergleich.

**Spart 55 Euro pro Jahr** (entspricht ca. 95 kg CO<sub>2</sub>)  
Annahme: Austausch von drei Deckenlampen

**8 Router: abends/nachts ausschalten.**

Bei manchen Routern können Sie das Wlan nachts per Zeitschaltung deaktivieren. Übrigens: Auch mit PC und Notebook lässt sich eine Menge Strom sparen. Testen Sie Ihr Wissen in unserem Quiz.

**Spart 12 Euro pro Jahr** (entspricht ca. 21 kg CO<sub>2</sub>)

**9 Wasserkocher: Immer nur die Menge Wasser kochen, die Sie auch wirklich benötigen.**

Trotzdem gilt: Wasser im Wasserkocher erhitzen ist deutlich stromsparender, als auf dem Herd.

**Spart 14 Euro pro Jahr** (entspricht ca. 25 kg CO<sub>2</sub>)  
Annahme: Jeden Tag wurde 1 Liter zu viel gekocht

**10 Computer: In den Ruhezustand versetzen, statt den Bildschirmschoner zu aktivieren.**

Auch sinnvoll: den Energiesparmodus verwenden.

**Spart 17 Euro pro Jahr** (entspricht ca. 30 kg CO<sub>2</sub>)  
Annahme: 2 Stunden täglich den Bildschirmschoner vermeiden

**11 Herd: Eier und Gemüse mit nur 2 cm Wasser im Topf garen, anstatt sie komplett mit Wasser bedeckt zu kochen.**

Das spart nicht nur Strom, da weniger Wasser heiß gemacht werden muss, sondern auch Zeit.

**Spart 10 Euro pro Jahr** (entspricht ca. 18 kg CO<sub>2</sub>)  
Annahme: Dreimal Kochen pro Woche

**12 Allgemein: Den Standby-Modus vermeiden und alle Haushaltsgeräte mithilfe einer Steckerleiste immer komplett ausschalten.**

**Spart bis zu 60 Euro pro Jahr** (entspricht ca. 100 kg CO<sub>2</sub>)

Quelle: deutschland-machts-effizient.de

ENERGIE SCHNEIDER

Brunnenstr.2 | 54552 Dreis-Brück | Tel. 06595 - 900 97 80  
info@energie-schneider | www.energie schneider.de



## Tipps für den Kühlschrank

### 1. Kaufe einen Kühlschrank in der richtigen Größe

Wenn du einen neuen Kühlschrank kaufen möchtest, dann achte auf die richtige Größe. Für einen Singlehaushalt sind meist 100 bis 140 Liter Nutzinhalt ausreichend. Bei einem Mehrpersonenhaushalt rechnet man mit rund 50 Litern pro Person.

### 2. Achte beim Kauf auf das EU-Label

Die effizientesten Kühl- und Gefriergeräte sind auf dem EU-Energielabel derzeit mit A+++ gekennzeichnet. Ein solches Modell verbraucht nur etwa die Hälfte der Energie eines Geräts der Klasse A+ und immerhin 25 Prozent weniger als ein Produkt der Klasse A++.

### 3. Schütze deinen Kühlschrank vor Hitze

Steht ein Kühlschrank neben einer Wärmequelle, muss sein Kompressor härter arbeiten, um das Kühlschrankinnere zu kühlen. Das verbraucht unnötige Energie und verkürzt die Lebensdauer des Kühlschranks. Versuche deshalb, deinen Kühlschrank an einem kühlen Ort und nicht neben Backofen, Geschirrspüler oder Herd zu platzieren.

### 4. Prüfe den Zustand der Gummidichtung

Durch eine abgenutzte Gummidichtung in der Kühlschranktür kann warme Luft in den Innenraum eindringen. Prüfe deshalb regelmäßig den Zustand der Gummidichtung, um zu vermeiden, dass der Kühlschrankinnenraum erwärmt wird und deshalb heruntergekühlt werden muss.

### 5. Lass Speisereste abkühlen

Wenn du warme Speisen erst abkühlen lässt, bevor du sie in den Kühlschrank stellst, reduzierst du damit die Wärmemenge, die dem Gerät zugeführt wird und die es wieder herunterkühlen muss.

### 6. Halte die Kühlschranktür geschlossen

Um den Stromverbrauch deines Kühlschranks zu reduzieren, gibt es eine ganze einfache Möglichkeit: Halte die Tür geschlossen. Denn je weniger warme Luft in das Gerät einströmt, desto weniger muss der Kühlschrank diese wieder herunterkühlen. Wenn du also zum Beispiel Abendessen kochst und immer wieder Zutaten aus dem Kühlschrank holen musst, dann lasse die Kühlschranktür nicht offenstehen, sondern hole die Zutat heraus und schließe die Tür.

### 7. Halte Ordnung

Wenn du weißt, wo die Artikel in deinem Kühlschrank liegen, findest du sie schneller – und kannst die Tür schneller wieder schließen.

### 8. Überprüfe die Innentemperatur

Die optimale Kühlschranktemperatur beträgt 7 Grad Celsius und höchstens minus 18 Grad Celsius für Gefrierschrank oder -fach. Eine zu stark eingestellte Kühltemperatur kann den Stromverbrauch deines Kühlschranks enorm in die Höhe treiben.

### 9. Taue das Gefrierfach ab

Wenn dein Kühlschrank ein Gefrierfach hat, solltest du es regelmäßig abtauen. Denn eine Vereisung von fünf Millimetern erhöht den Stromverbrauch deines Kühlschranks bereits um 30 Prozent. Das macht schon bei einem modernen Kühlschrank der Klasse A+++ rund 13 Euro im Jahr aus.

## Fazit

Du siehst, den Stromverbrauch deines Kühlschranks zu senken, ist gar nicht so schwierig. Wenn du unsere neun Energiespartipps befolgst, wirst du jeden Monat bares Geld einsparen können..



## 5 Tipps, wie du mit deinem Fernseher Strom sparen kannst

### 1. Prüfe die Energieeffizienz deines Fernsehers

Der Trend im Heimkino geht hin zu immer größeren Fernsehern. Doch Vorsicht: je größer der TV-Bildschirm ist, desto höher ist auch der Stromverbrauch. Sollte dein Fernseher kaputt sein oder schon einige Jahre auf dem Buckel haben, dann solltest du beim Kauf zu einem modernen und energieeffizienten Fernseher der Klasse A+ oder A++ greifen.

### 2. Kaufe einen LED-Fernseher

Neue LED-Fernseher verbrauchen bis zu einem Drittel weniger Strom als LCD- oder Plasma-Geräte. Damit sind sie eine energieschonende und stromsparende Alternative. Sobald dein Fernseher in die Jahre gekommen ist, solltest du dir also am besten einen neuen LED-Fernseher zulegen.

### 3. Ziehe deinem Fernseher den Stecker

Wenn du deinen Fernseher mit der Fernbedienung ausschaltest, läuft er im Stand-by-Modus weiter. Das bedeutet, er verbraucht dabei Strom. Und das verursacht unnötige Stromkosten von bis zu 15 € im Jahr. Dieses Geld kannst du dir sparen, indem du nach dem Fernsehschauen den Stecker des Gerätes ziehst.

### 4. Stelle Helligkeit und Kontrast ein

Sind Helligkeit und der Kontrast deines Fernsehers zu hoch eingestellt, verbraucht das unnötig viel Strom. Über die Fernbedienung kannst du Kontrast und Helligkeit reduzieren und dadurch Energie sparen. Einige moderne TV-Geräte verfügen bereits über eine Kontrastautomatik. Diese passt die Hintergrundbeleuchtung des Fernsehers automatisch an die Helligkeit des Raumes an.

### 5. Benutze den Schlafmodus

Du schläfst regelmäßig abends beim Fernsehschauen ein und wachst erst nachts wieder auf? So gemütlich und heimelig das Einschlafen vor laufendem TV-Gerät auch sein mag, deinem Geldbeutel gefällt das sicher nicht so. Denn während du schläfst, verbraucht dein laufender Fernseher Abend für Abend nur unnötig Strom. Benutze deshalb den Schlafmodus, mit dem sich dein Fernseher automatisch nach einer bestimmten Zeit von selbst ausschaltet.



## So senkst du den Stromverbrauch deines PCs in 6 Schritten

### 1. Trenne externe Geräte von deinem Computer

Hast du an deinen Computer externe Lautsprecher angeschlossen? Einen Drucker oder eine Webcam? Das sind versteckte Stromfresser. Denn auch wenn du sie gerade nicht benutzen solltest, verbrauchen alle diese Geräte Strom. Trenne alle externen Geräte deshalb von deinem Computer, wenn du sie nicht verwendest.

### 2. Verwende eine Steckdosenleiste

Wenn du deinen PC und alle externen Geräte an einer Mehrfachsteckdose anschließt, musst du nicht alle Stecker einzeln ziehen. Denn auch im Stand-By-Modus verbrauchen Geräte Strom. Einfache Steckerleisten mit Schalter gibt es günstig zu kaufen. So kannst du PC und Drucker, Lautsprecher, Webcam und Co. von Hand gleichzeitig ein- und wieder ausschalten.

### 3. Passe die Energieeinstellungen deines Computers an

Um den Stromverbrauch deines PCs zu senken, solltest du auch dessen Energieeinstellungen überprüfen. Dein Computer wird sicher von Haus aus mehrere Optionen anbieten, um Energie zu sparen. Du kannst zum Beispiel einstellen, dass deine Festplatte oder dein Monitor in den Ruhezustand versetzt wird, wenn du sie nicht benutzt. Darüber hinaus kannst du die Bildschirmhelligkeit verringern, um weiter unnötigen Stromverbrauch zu reduzieren.

### 4. Fahre deinen Computer herunter und ziehe den Netzstecker

Wenn du keine Mehrfachsteckdose mit Schalter verwendest, dann solltest du deinem Computer den Stecker ziehen, sobald du ihn heruntergefahren hast. Es ist wirklich wichtig, den PC vom Stromnetz zu trennen! Denn selbst ein heruntergefahrener Computer, der noch eingesteckt ist, verbraucht Stand-By-Strom.

### 5. Verwende das Ladegerät nur, wenn du deinen Laptop auflädst

Einen Laptop musst du – im Gegensatz zu einem PC – nur an das Stromnetz anschließen, um ihn aufzuladen. Um Strom zu sparen, solltest du deinen Laptop nicht aufladen, wenn der Akku voll ist. Denn das führt dazu, dass sich die Akkuleistung mit der Zeit verschlechtert. Und je öfter du deinen Laptop aufladen musst, desto höher ist der Stromverbrauch. Warte also, bis dein Laptop die Meldung anzeigt „Akku fast leer“ und lade deinen Laptop dann in einem Schwung vollständig wieder auf.

### 6. Notebook vor Computer

Vor der Anschaffung eines neuen Computers solltest du dir überlegen, welche Leistungsmerkmale dir wichtig sind. Wenn Mobilität dabei an erster Stelle steht, solltest du dir eher einen Laptop anstatt eines Computers kaufen. Denn Laptops verbrauchen mit einer Leistungsaufnahme von höchstens 50 Watt viel weniger Strom als Computer. Noch mehr Strom sparen könntest du mit einem Tablet: die meisten verbrauchen sogar weniger als 10 Watt. Bei einer durchschnittlichen Nutzungsdauer von vier Stunden pro Tag und einem Strompreis von 0,25 Euro pro kWh kostet der Stromverbrauch eines Tablets gerade mal 3,60 Euro im Jahr.



## Mit diesen 5 Tipps bleibt dein Smartphone länger leistungsfähig

### 1. Unterbinde automatische Uploads, Downloads oder Datensynchronisationen

Deinen Handy-Akku schonen kannst du ganz einfach, indem du die im Hintergrund laufenden Apps beschränkst. Stelle unter „Einstellungen“ und „Apps“ ein, dass Apps in geschlossenem Zustand nicht auf das Internet zugreifen dürfen. Dadurch unterbindest du unnötige Uploads, Downloads oder Synchronisationen im Hintergrund.

### 2. Reduziere die Display-Beleuchtung

Je schwächer die Display-Beleuchtung, desto weniger Stromverbrauch. Manche Smartphones passen die Helligkeit des Bildschirms automatisch an das Umgebungslicht an. Du kannst die Display-Beleuchtung aber unter Android auch im Eintrag „Display“ oder unter iOS im Eintrag „Anzeige & Helligkeit“ manuell niedriger einstellen.

### 3. Nutze den Flugmodus

Der Flugmodus kann auch am Boden sinnvoll sein. Denn durch das Einschalten des Flugmodus werden alle kabellosen Verbindungen des Smartphones getrennt. Das heißt, nicht nur die Verbindung zum Mobilfunknetz, sondern auch die WLAN-, Bluetooth- und NFC-Verbindung werden gekappt. Sobald du also den Flugmodus aktivierst, werden im Hintergrund keine Daten mehr übertragen. Dadurch verbraucht dein Smartphone weniger Strom und der Akku hält deutlich länger. Den Flugmodus aktivierst du ganz einfach über die Einstellungen deines Smartphones oder über das Flugzeug-Symbol in der Schnellstartleiste.

### 4. Schalte die Vibration aus

Deinen Handy-Akku schonen kannst du außerdem, indem du die Vibration deines Smartphones ausschaltest oder reduzierst. Das Vibrieren während eines hereinkommenden Anrufes kannst du ganz einfach unter „Einstellungen“ und „Mein Gerät > Ton“ ausstellen. Die Vibration beim Tippen schaltest du unter „Einstellungen“, „Sprache & Eingabe > Google-Tastatur > Einstellungen“ und „Bei Tastendruck vibrieren“ aus.

### 5. Setze dein Handy nicht extremen Temperaturen aus

Auch extreme Temperaturen belasten die Leistungsfähigkeit deines Handy-Akkus. Denn in einem Smartphone laufen chemische Reaktionen ab, die durch Hitze beschleunigt und durch Kälte vermindert werden können. Um deinen Handy-Akku zu schonen, solltest du dein Smartphone deshalb nicht zu starker Hitze oder Kälte aussetzen. Sorge dafür, dass dein Smartphone im Sommer nicht unbedingt mit an den Strand muss und im Winter nicht der kalten Luft ausgesetzt wird.



## 7 gute Ideen, um mit der Beleuchtung Strom zu sparen

### 1. Verwende LED-Lampen

Du kannst sofort bis zu 90 % Strom sparen, wenn du alte Glühlampen durch LED-Lampen ersetzt. LED-Lampen halten länger und sind äußerst energieeffizient. Gegenüber der Glühbirne punkten LED-Lampen mit diesen Vorteilen:

- bis zu 90 % Stromersparnis gegenüber Glühbirnen
- kaum Wärmeentwicklung, geringe Brandgefahr
- deutlich längere Lebensdauer von bis zu 50.000 Betriebsstunden

### 2. Schalte das Licht aus – auch für ein paar Minuten

Der Gedanke, dass die Beleuchtung zusätzlich Strom verbraucht, wenn du sie anschaltest, ist ein Mythos. Schalte die Beleuchtung jedes Mal aus, wenn du einen Raum verlässt. Das lohnt sich auf jeden Fall und du wirst dadurch automatisch Strom sparen.

### 3. Installiere einen Bewegungsmelder

Sowohl für die Innen-, als auch Außenbeleuchtung bieten Bewegungsmelder Komfort: Sie machen den Griff zum Lichtschalter überflüssig. Bewegungsmelder schalten das Licht ein und aus, sobald jemand den Raum betritt oder verlässt. Also angenommen, dein Flur ist im Schnitt fünf Stunden am Tag mit Halogenstrahlern beleuchtet. Sechs 35-Watt-Strahler brauchen 210 Watt, 1050 Wattstunden pro Tag. Mit 300 Tagen gerechnet sind das übers Jahr 315 Kilowattstunden (kWh) – rund 85 Euro. Wird die Leuchtzeit mit einem Bewegungsmelder auf eine halbe Stunde pro Tag reduziert, ist nur ein Zehntel des Stroms erforderlich – 31,5 kWh. Der Melder selbst benötigt etwa 1 Watt, im Jahr rund 9 kWh. Macht zusammen 40,5 kWh – etwa 11 Euro. Der Bewegungsmelder spart also 87 % der Stromkosten für die Flurbeleuchtung – hier 74 Euro im Jahr.

### 4. Nutze das Tageslicht

Wann immer es möglich ist, solltest du lieber Tageslicht in dein Zuhause lassen, anstatt das Licht einzuschalten. Für mehr Privatsphäre kannst du helle, lose gewebte Vorhänge vor die Fenster hängen, durch die trotzdem Tageslicht hereinfällt. Dekoriere deine Innenräume zusätzlich mit hellen Gegenständen und Farben, die das Tageslicht reflektieren. Wer Wände dunkel anstreicht, verschwendet nämlich Energie. Denn dunkle Farben geben nur 15 % des Lichtes wieder zurück.

### 5. Lichterketten und Lichtschläuche

Bist du ein Fan von Lichterketten oder Lichtschläuchen? Dann kann sich das auf deine Stromrechnung auswirken. Denn Lichterketten & Co. verleihen zwar eine behagliche Atmosphäre, sind aber gleichzeitig auch wahre Stromfresser. Solltest du noch ältere Lichterketten, Lichtschläuche oder ähnliche Dekorationsartikel zuhause in Benutzung haben, solltest du diese lieber durch neuere, stromsparende Varianten ersetzen.

### 6. Reinige Lampen und Leuchten

Staubpartikel mindern die Leuchtkraft von Lampen und Leuchten. Deshalb solltest du Lampenschirme regelmäßig reinigen. Benutze dafür am besten ein feuchtes Tuch und reinige die Lampen und Leuchten, wenn sie ausgeschaltet und kalt sind.

### 7. Dimmen – hilft das?

Viele Halogenlampen und LED-Lampen kannst du dimmen. Allerdings ist das Einsparpotenzial durch das Dimmen eher gering. Außerdem ist das Dimmen von LEDs technisch nicht immer möglich. Achte am besten beim Kauf auf die entsprechenden Hinweise oder wähle die richtige Lichttemperatur für den Wohnbereich.





## ENERGIE SCHNEIDER

Brunnenstr.2 | 54552 Dreis-Brück  
Tel. 06595 - 900 97 80

[info@energie-schneider](mailto:info@energie-schneider)  
[www.energie-schneider.de](http://www.energie-schneider.de)