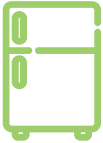


Stromkosten sparen

Die Hinweise sind mit freundlicher Unterstützung der Stadtwerke Osnabrück AG entstanden.

Weitere Informationen finden Sie unter www.jobcenter-osnabrueck.de



Kühlschrank / Gefrierschrank

- In der Regel reicht eine Kühlschrank-Innentemperatur von 7 °C. Ist der Kühlschrank auf eine kältere Temperatur eingestellt, verursacht dies deutlich höhere Kosten.
- Öffnen Sie Kühl- und Gefriergeräte erst, wenn Sie wissen, was Sie entnehmen möchten. Kurze „Öffnungszeiten“ sparen Energie, da weniger ausgetauschte Raumluft wieder abgekühlt werden muss. Ordnung unterstützt das schnelle Entnehmen von Speisen.
- Stellen Sie keine warmen und unverpackten Speisen in den Kühlschrank.
- Frieren Sie Lebensmittel nur abgekühlt und gefriergerecht verpackt ein. Sonst droht nicht nur ein Austrocknen der Speisen, sondern auch erhöhter Stromverbrauch durch höheren Reifansatz.
- Regelmäßiges Abtauen ist sinnvoll, da ein Eispanzer den Stromverbrauch erhöht. Nur Geräte mit sogenannter „No-frost-Technik“ haben eine Abtauautomatik.



Kochen

- Wählen Sie geeignetes Kochgeschirr: Ein ebener und verstärkter Topfboden sowie die richtige Topfgröße sorgen für eine Stromersparnis von bis zu 30 %.
- Ein gut schließender Deckel gehört immer auf den Topf. „Topfgucker“ und „Schrägsteller“ bezahlen das mit dem 3- bis 4-fachen Verbrauch.
- Garen Sie mit möglichst wenig Flüssigkeit.
- Statt Kartoffeln und Gemüse vollständig mit Wasser zu bedecken, reichen im Regelfall 250 ml aus. So sparen Sie bis zu 60 % Strom.



Wäsche waschen

- Füllen Sie die Waschmaschine abhängig vom Programm möglichst immer voll, d.h. in Bunt- und Baumwollprogrammen in der Regel mit 5 – 7 kg, in Fein- und Pflegeleichtprogrammen mit ca. 2,5 – 3,5 kg und bei Wolle und Seide mit 1 kg Wäsche.
- Zwei halbe Füllungen verbrauchen im Schnitt 30 % mehr Strom.
- Ein Waschgang bei 60 °C spart gegenüber einer 95 °C-Wäsche rund die Hälfte an Strom.
- 30 °C- und 40 °C-Programme sind für die meisten Textilien ausreichend und mit Verbrauchswerten um 0,3 bis 0,5 kWh Strom die richtige Wahl.



Fernseher, Handy, PC, Laptop,...

- Fernseher, PCs, Stereoanlagen, Spielekonsolen, u.ä. verbrauchen durch ihre ständige Betriebsbereitschaft Strom (Stand-by). Schaltbare Steckerleisten sind hier die Lösung. Schalten Sie die Geräte darüber komplett aus, wenn sie nicht gebraucht werden.
- Lassen Sie Ladegeräte für Telefon, Kamera usw. nicht ständig am Netz. Sie sollten nur direkt während des Aufladevorgangs der Akkus Verbindung zum Stromnetz haben, um Stand-by-Verluste zu vermeiden.



Licht

- Licht nur dort einschalten, wo es gebraucht wird.
- Energiesparlampen und LEDs benötigen nur 20 % der Energiemenge einer vergleichbaren Glühlampe und haben dabei eine vielfach höhere Lebensdauer.