

## Check Liste „Stromverbrauch einsparen“. Die Liste kann gerne mit weiteren Tipps ergänzt werden:

Jedes Jahr am Samstag nach dem 21.03. um 20:30 Uhr an der „Earth Hour“ teilnehmen und 60 Minuten das Licht abschalten.

### 3 Punkte-Programm:

1. Kühlschrank erneuern. Braucht man kein Kühlfach kann man mit einem KS ohne Kühlfach zusätzlich 1/3 Strom jährlich sparen.
2. Energiesparlampen wirklich überall einsetzen, besser noch LED-Leuchten.
3. Licht/Gerät wirklich ausschalten wenn es nicht mehr gebraucht wird.

### Computer:

Laptop benutzen. Der braucht 70 % (!) weniger Strom als ein Rechner – Büros auf Laptops umstellen  
Im Computer über „Start“, „Systemeinstellung“, „Energieoptionen“, „Energieschema“, „Minimaler Verbrauch“ wählen  
Computer und Drucker über Steckerleiste nach Gebrauch abschalten  
Drucker separat über Schaltsteckdose in der Steckerleiste 5 Min. nach Ausschaltung des Druckers nach Druck abschalten  
Computer bei Arbeitsunterbrechungen gleich herunterfahren um unnötige Leerlaufzeiten einzusparen  
Solar-Tastatur und Solar-Maus verwenden

### Standby-Geräte:

Fernsehergerät und DVBT-Box möglichst mit Schaltsteckdose an der Steckdose abschalten; TV-Gerät nicht zu groß kaufen  
Hifi - Anlage mit Steckerleiste oder Schaltsteckdose an der Steckdose sofort nach dem Musik hören abschalten  
Trafostecker an 12 Volt-Lampen mit Schaltsteckdose an der Steckdose abschalten; Handyladekabel nach Aufladung heraus ziehen  
Trafostecker z. B. am mobilen DVD-Player nach Gebrauch aus der Steckdose ziehen

### Waschmaschine:

Nur volle Maschinenladungen waschen  
Keine einzelnen Wäschestücke waschen, da ist Handwäsche empfehlenswerter  
Ohne Vorwaschgang waschen  
Niedrige Waschttemperatur wählen  
Niedrige Schleuderschwindigkeit wählen. Nur wenn danach noch im Trockner getrocknet werden soll mit hoher Schleuderschwindigkeit schleudern.

### Wäschetrockner:

Frühling - Herbst Wäsche auf Leine oder Zimmerwäscheständer in Trockenraum/Keller trocknen. Wenn man den Zimmerwäscheständer ganzjährig nutzt, kann der Wäschetrockner abgeschafft werden. In der Wohnung gut lüften sonst Schimmelbildung.

### Kühlschrank nutzen: oder einen Eiskeller im Haus oder im Garten bauen

Tür nach Öffnung und Entnahme gleich wieder schließen. Im Winter stilllegen, Lebensmittel draußen lagern, nicht bei Frost!  
Gefrorenes im Kühlschrank auftauen lassen – dessen Kälte unterstützt den Kühlschrank  
Im Winter Heißes gut abgedeckt draußen abkühlen und „vorkühlen“ - Vorsicht: Nicht bei starkem Frost, Gefriergefahr

### Elektroherd:

Topfgröße passend für die Herdplattengröße wählen; mechanische Eieruhr nutzen, Herd ohne Uhr spart ~43 kWh (365x24x60h)  
Mit Deckel auf den Töpfen kochen, einen Schnellkochtopf benutzen.  
Vor Ende der Garzeit die Platte abschalten und die Restwärme nutzen.  
Den Backofen nach Möglichkeit nicht vorheizen.  
Den Backofen und in Töpfen gekochtes/Wasserkessel vor Ende der Koch- und Garzeit abschalten und die Restwärme nutzen.  
Mit dem Messbecher oder sparsam abgefüllten Wassermengen in den Töpfen und mit dem elektrischen Wasserkocher kochen

### Bügeleisen:

Abschalten und mit der Restwärme zu Ende bügeln. Manche Leute haben kein Bügeleisen und nur bügelfreie Hemden.

### 22 Solar-Multifunktionsgeräte nutzen:

Solar-Handy-/Smartphone/Dockstation, Solar Fenster-Ladestation nutzen: Smartphones haben hohen Stromverbr. Spart viel Netzstrom.  
Solar-Tischlampe nutzen, spart 11- 65 kWh im Jahr ein; im Garten Solar-Lampen, -Unterwasserstrahler, -springbrunnen nutzen.  
Solar-Milchaufschäumer oder, noch besser, Handaufschäumer benutzen. Vermeidet die unnötige Produktion eines Elektrogerätes.  
4-in-1 Solar-Taschenlampen-radio-lader mit Kurbel für Handy-/Kameraakkuladung/Camping + als Tischlampe (waka-waka.com) nutzbar.  
Solar-Mignonzellenlader, vermeidet zusätzlich noch giftigen Batteriemüll, spart wg. Akkunutzung Geld von Batteriekauf ein.  
Solar-Rasierapparat oder Apparat zum kurbeln benutzen oder nass rasieren. Solarnetbook, -maus, -lautsprecher, -wecker nutzen.  
Solar-Fernbedienung für das TV-Gerät. Achtung bei TV-Neukauf: Plasma-TV-Geräte verbrauchen doppelt soviel Strom.  
Solar-Radio oder besser noch Kurbel-Radio, auch aus Holz, mit noch weniger Technik o. auch mp3-Player (!) zum kurbeln nutzen.  
Solar-Lichterkette, mit Schalter, um Lichtsmog zu vermeiden und die Energie sparsam nur dann einzusetzen, wenn sie gebraucht wird.  
Solar-Taschenrechner, Hand- (spart 30 kWh/a), Hybrid-Rasenmäher, Mähroboter (nur 30 Watt V), Hand- o. Solar-Wasserpumpe nutzen.  
Solar-Pumpe im Gartenteich/besser: Naturteich ohne Pumpe spart 438 kWh/ca. 120 €/a ein. Solarrolläden nutzen.

### Elektrogeräte einsparen und nur wenige sparsame wirklich sinnvolle Elektrogeräte kaufen:

Brotmesser statt elektrischer Brotschneidemaschine, Schneidemesser statt Elektromesser nutzen.  
Wäscheleine statt Trockner nutzen + Haare an der Luft trocknen anstatt einen Fön (bis 2.000 Watt Verbrauch) zu benutzen.  
Zahnbürste statt Elektrozahnbürste. Spart ~ 11 kWh jährlich + Geld für das Gerät + die unnötige Produktion eines Gerätes ein.  
Handkaffeemühle statt elektrischer Kaffeemühle nutzen. Saftpresse statt elektrischer Saftpresse nutzen.  
Telefon mit Schnur statt Telefon mit Ladestation kaufen, vermeidet dauernden Stromverbrauch und auch Strahlung.  
Handy oder mechanischen Wecker/Solar-Wecker zum wecken nutzen. Spart 24 Std. Weckerstrom/Batterie- und Akkumüll und Geld ein.

### Bodenbeläge:

Parkett/Laminat/Stein/Fliesen/Linoleum spart Sauger, besser fegen/wischen/Teppichklopper nutzen, Saug-Roboter braucht nur 70 Watt.

**Zirkulationsanlage** der Warmwasseranlage mit Zeitschaltuhr nur zur benötigten Zeit einschalten. Spart bis zu 23 Stunden Strom.

### Telefon:

ISDN-Anlage/Router nachts für 8 Stunden z. B. von 23:00 – 7:00 Uhr mit einer Zeitschaltuhr abschalten.  
Telefonhörer nach vollständiger Ladung aus der Ladestation nehmen · 17.12.2014 (Peer Höcker)