

# Die besten Stromspartipps für Ihren Haushalt.



FlexStrom steht für bewussten Umgang mit Stromverbrauch. Deswegen reichen wir Ihnen gern wertvolle Tipps, wie Sie Energie einsparen können.

Impressum:

© 2009 FlexStrom AG, Einemstr. 22-24, 10785 Berlin

Fon: 01805 003709\* · E-Mail: [info@FlexStrom.de](mailto:info@FlexStrom.de) · [www.FlexStrom.de](http://www.FlexStrom.de)

Fotos: Dreamstime, Big Stock Photo, Photocase, [www.eu-label.de](http://www.eu-label.de)

Text und Lektorat: Julia Linder, Dirk Hempel, Katja Kroh

Gesamtgestaltung und Satz: Maik Pollähne, Julia Linder, Katja Kroh

\*14 Cent/Min. aus dem dt. Festnetz, ggf. abweichende Tarife aus dem Mobilfunknetz.  
Mo.-Fr. 8-22 Uhr und Sa. 10-18 Uhr (außer an Feiertagen)

# Inhaltsverzeichnis

Energie sinnvoll nutzen und dabei richtig Geld sparen.

Elektrische Geräte verbrauchen fast 80 Prozent des Haushaltsstroms zum Kochen, Waschen, Spülen, Kühlen und Gefrieren. Mit einfachen Mitteln lässt sich dieser Verbrauch reduzieren. Ein Vier-Personen-Haushalt kann so leicht bis zu 250 Euro pro Jahr einsparen.

Geld und Strom sparen	4
Besuchen Sie Ihren Stromzähler	5
Kühlen/Gefrieren	6
Geschirrspülen	9
Kochen	10
Backen	12
Waschen/Trocknen	13
Heizung/Warmwasser	15
Beleuchtung	17
Unterhaltung/Kommunikation	19
Unbemerkte Stromfresser	20
EU-Label - Sichtbar sparsam	22
Das Etikett für Kühl- und Gefriergeräte	24
FlexStrom - Einfach gut, vielfach ausgezeichnet	26
Günstigen Strom haben Sie schon?	27

# Geld und Strom sparen

**Mit FlexStrom ist beides problemlos möglich.**

Die FlexStrom AG ist ein unabhängiger, privat finanzierter Energieversorger, der seit 2003 existiert. Derzeit werden mehr als 300 000 Kunden bundesweit von FlexStrom versorgt. Tendenz weiter steigend.

Als erster Anbieter bietet FlexStrom so genannte Prepaid-Strompakete an. Zielgruppen: private Haushalte sowie kleine bis mittelständische Gewerbebetriebe. Der Kunde erwirbt den Strom für ein Jahr im Voraus. In anderen Strommärkten Europas ist dies längst üblich. Mittlerweile ergänzen zahlreiche Tarife mit vierteljährlicher oder monatlicher Zahlungsweise das FlexStrom-Angebot. Sie als FlexStrom-Kunde beeinflussen dadurch wie günstig Ihr Strom ist.

## ► Prepaid-Prinzip:

FlexStrom ist der erste deutsche Anbieter von Prepaid-Paketen. Sie wählen - je nach Stromverbrauch - Ihr passendes Paket für eine bestimmte Anzahl an Kilowattstunden. Sie kaufen Ihren Strom also für ein ganzes Jahr im Voraus. Dies ermöglicht Einsparungen, die an die Kunden weitergegeben werden.

## ► Spar-Prinzip:

FlexStrom verkauft den Strom so günstig wie möglich und bietet Ihnen Strom von gesetzlich garantierter Qualität. Unser Prepaid-Prinzip sorgt für schlanke Geschäftsprozesse und garantiert preisgünstige Stromtarife. Wir achten auf ein optimales Preis-Leistungsverhältnis.

## ► Preisgarantie-Prinzip:

Bei FlexStrom können Sie sich problemlos gegen die stetig steigenden Energiepreise absichern. Mit unserer optionalen Preisgarantie. So haben Sie volle Kostensicherheit, denn FlexStrom garantiert Ihnen bis zu 12 Monate einen stabilen Strompreis.

Mit FlexStrom sparen Sie doppelt: Sie bekommen günstigen Strom und auf den folgenden Seiten zeigen wir Ihnen zahlreiche Möglichkeiten, wie Sie Ihren Verbrauch drosseln können.

# Besuchen Sie Ihren Stromzähler

## Machen Sie Ihre persönliche Strombilanz.

Wieviel Strom verbrauchen Sie an einem Tag, in einer Woche, in einem Monat und in einem Jahr? Dadurch haben Sie Ihren Verbrauch stets unter Kontrolle und gehen bewusster mit dem wertvollen Gut Energie um.

### 2-Personen-Haushalt Verbrauch in kWh pro Jahr



### 4-Personen-Haushalt Verbrauch in kWh pro Jahr



Quelle: VDEW

## Kühlen/Gefrieren

Kühl- und Gefriergeräte gehören zu den größten Stromfressern im Haushalt. Ihr Anteil am Jahresstromverbrauch macht im Durchschnitt rund 20 Prozent aus. Beim Neukauf ist das stromsparendste Gerät mit der Energieeffizienzklasse „A++“ immer wirtschaftlicher als ein durchschnittliches Gerät. Gegenüber einem A-Klasse-Modell spart man somit über 30 Prozent Energie ein. Beachten Sie unsere Erklärungen auf Seite 22 bis 24.

### ► Maß statt Masse

Achten Sie auf die richtige Größe Ihres Kühlschranks. Die Luft in einem leeren Kühlschrank zu kühlen, verbraucht nur unnötig Strom. In einem Single-Haushalt reicht üblicherweise ein Fassungsvermögen von 100 bis 140 Litern. Bei einer vierköpfigen Familie rechnet man mit mehr Platz also ca. 50 Liter pro Person.

### ► Kühl- und Gefriergeräte richtig aufstellen.

Ihr Kühlschrank sollte nicht direkt neben Herd, Heizung oder Geschirrspüler stehen. Dort ist es zu warm und es kostet unnötig Energie, die Kühltemperatur im Innern zu halten. Je geringer die Umgebungstemperatur, desto geringer der Verbrauch.

Halten Sie die Lüftungsgitter bei Stand- und Unterbaugeräten frei, damit die Abwärme rasch abgeführt wird. Luftschlitze an der Arbeitsplatte nicht zudecken! Bei Einbaugeräten müssen, falls noch nicht vorhanden, unbedingt große Lüftungsschlitze an der Einbauverkleidung angebracht werden.

In manchen Fällen herrschen hinter dem eingebauten Kühlschrank tropische Temperaturen, die den Wirkungsgrad des Kühlaggregats stark vermindern. Wärmetauscher an der Rückseite des Gerätes (schwarzes Blechgitter oder Rohrschlangen) ca. zweimal im Jahr entstauben, am besten mit einem Staubsauger. Staub wirkt wie eine Isolierschicht.

Der Abstand von der Wand zum Gerät sollte mindestens fünf Zentimeter betragen, damit die Luft frei zirkulieren kann. Der beste Standort für einen Gefrierschrank ist ein kühler, trockener und gut belüfteter Raum.

### ► Geschickt Kühlen und Gefrieren.

Stellen Sie den Kühlschrank nicht zu kalt ein - optimal im Kühlschrank sind 7 °C, im Gefrierschrank -18 °C. Der Einspareffekt für den Kühlschrank gegenüber 5 °C beträgt 15 Prozent.

Stellen Sie nur bereits abgekühlte Lebensmittel in Kühl- und Gefriergeräte und tauen Sie Gefrorenes im Kühlschrank auf. Die Kälte des Tiefgekühlten hält den Kühlschrank kühl. Achten Sie auf intakte Türdichtungen und öffnen Sie die Türen möglichst nur kurz, damit die Temperatur nicht ansteigt und Energie verwendet werden muss, um die eigentliche Kühltemperatur wieder zu erreichen.

Wussten Sie, dass das Drei-Sterne-Fach des Kühlschranks nicht unabhängig vom übrigen Kühlschrank geregelt wird? Deshalb: Frieren Sie im Tiefkühlfach des Kühlschranks möglichst Nichts ein! Hierbei wird der übrige Teil des Kühlschranks auch stärker gekühlt, und daher steigt der Stromverbrauch. Unser Tipp: Sollten Sie sich für eine Kombination aus Kühl- und Gefrierschrank entscheiden, achten Sie aufgetrennte Stromanschlüsse bzw. separate Regelbarkeiten der Geräte. So haben Sie die Möglichkeit, bei Reisen den Kühlschrank abzustellen, während Ihr Gefrorenes weiter tiefgekühlt bleibt. Sind Sie im Urlaub, so stellen Sie einfach den Kühlschrank ab. Achten Sie aber darauf, dass ein abgeschalteter Kühlschrank stets geöffnet sein muss.

### ► Kühlschrank mit Naturkälte betreiben.

An frostigen Wintertagen kann man mit einer simplen Idee Strom sparen. Einfach zwei alte Tetra Pak mit Wasser füllen, auf dem Balkon hart gefrieren lassen und dann in das oberste Kühlschrankfach stellen. Beim Auftauen des Eises wird aus dem Kühlschrank Wärme aufgenommen und so wertvoller Strom (über 50 Prozent) gespart. In der Zwischenzeit gefrieren auf dem Balkon schon wieder die nächsten zwei Tetra Pak. Dieser effektive Trick funktioniert natürlich auch mit Plastikflaschen.

## Kühlen/Gefrieren



### ► Gefriergeräte abtauen.

Durch das regelmäßige Abtauen der Gefriergeräte kann eine energiezehrende Eiskruste verhindert werden. Das macht weniger Mühe und geht schneller als eine verspätete Rettungsaktion, wenn sich die Tür des Gefrierschranks vor Eis schon nicht mehr schließen lässt.

Bei Gefriergeräten verzögert das Auswaschen mit Glycerin den Reifansatz. Verhindern Sie, dass Gefriergeräte zu sehr vereisen, indem Sie das Gefriergut luftdicht und äußerlich trocken verpacken. Öffnen Sie das Gerät nur kurz.

### ► Wein- und Absorberkühlschränke sind unnötig.

Die im Handel angebotenen Weinkühlschränke, die z. B. mit einem Fassungsvermögen von 41 Flaschen à 0,75 Litern z. T. mehr als 300 Kilowattstunden pro Jahr an Strom benötigen, sind selbst für Weißweinliebhaber sinnlos. Die längere Aufbewahrung im Keller oder in kühlen Räumen ist genauso gut und spart im oben genannten Fall dauerhaft rund 45 Euro pro Jahr ein.

Die Absorberkühlschränke haben in den vergangenen Jahren aufgrund ihrer schlechten Kühlfähigkeit und ihres enormen Stromverbrauchs in Privathaushalten zu Recht keine Rolle gespielt. Absorberkühlschränke sind sehr leise und erschütterungsfest und werden in Hotels oder Schiffen oft als Minibar eingesetzt.

# Geschirrspülen

Auch Geschirrspüler unterscheiden sich deutlich in ihrer Energieeffizienz. Achten Sie auch hier auf Geräte der Energieeffizienzklassen „A“, „A+“ oder „A++“. Mehr zur Energieeffizienz finden Sie auf Seite 22.

## ► Spülen nur mit Stopfen.

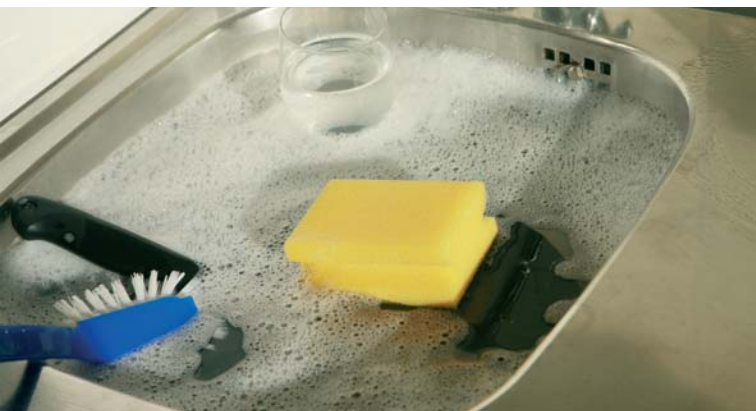
Das Spülen unter fließendem Wasser erhöht den Strom- und Wasserverbrauch unnötig. Deshalb unser Spartipp: Immer den Stopfen in den Abfluss, auch bei wenig Geschirr.

## ► Vorspülen ist überflüssig.

Grobe Verschmutzungen mechanisch, also mit Bürste oder Topfschwamm, beseitigen. Schließen Sie die Türen des Gerätes immer gut, so trocknen Speisereste weniger an. Für normal verschmutztes Geschirr reicht in der Regel schon das Sparprogramm. So lassen sich ca. ein Drittel Strom und Wasser einsparen. Damit die Reinigungskraft des Geschirrspülers richtig zur Entfaltung kommt, sollte das Sieb regelmäßig gereinigt werden.

## ► Passende Größe und richtiger Anschluss.

Achten Sie beim Kauf auf die für Sie passende Größe des Gerätes: Spätestens nach einer Woche sollte ein Geschirrspüler voll sein. Die Anschlussmöglichkeit an die Warmwasserversorgung ist besonders sinnvoll und spart Strom, wenn das Aufheizen z. B. mit Fernwärme geschieht.



## ► **Deckel auf die Kochtöpfe.**

Jedes Töpfchen braucht sein Deckelchen... Das gilt besonders in der Küche, denn die Garzeiten der Gerichte lassen sich deutlich verkürzen, wenn durch den passenden Deckel keine Energie aus dem Topf entweicht. Der Deckel sollte komplett geschlossen sein. Schräges Auflegen eines Deckels bringt keinen Energiespareffekt.



## ► **Töpfe und Pfannen sollten zum Herd passen.**

Damit keine Wärme verloren geht, sollten die zum Kochen verwendeten Töpfe und Pfannen zur Kochstelle Ihres Herdes passen. Insbesondere deutlich größere Kochflächen verursachen einen unnötig hohen Energieverbrauch. Außerdem sollten Kochtöpfe einen möglichst glatten Boden haben, damit die Wärme von der Kochplatte über eine große Auflagefläche weitergegeben werden kann.

## ► **Benutzen Sie die energiesparende Automatikplatte.**

Kochplatten aus Glaskeramik mit Strahlungsheizung arbeiten deutlich wirtschaftlicher (Einsparung bis zu 15 Prozent). Auch Induktionskochplatten verbrauchen deutlich weniger Strom, benötigen aber Topfböden aus magnetisierbarem Material.

► **Kochen mit wenig Wasser.**

Wasserarmes Zubereiten verkürzt die Ankochzeit, spart also Strom und schont insbesondere vitaminreiche Zutaten. Kochen Sie zum Beispiel Kartoffeln und Gemüse auf einer Kochplatte mittlerer Größe, so reicht eine Tasse Wasser. Auf einer großen Kochplatte braucht man zwei Tassen. Reis, Bohnen, Linsen und Getreide vorquellen lassen. Damit verkürzt sich die Garzeit erheblich.

► **Schnellkochtopf verkürzt die Kochzeiten.**

Wussten Sie, dass bei Gerichten mit langen Garzeiten der Schnellkochtopf bis zu 80 Prozent Zeit und 30 bis 60 Prozent Strom spart? Deshalb: Verwenden Sie hierfür einen Dampfdrucktopf! Die Garzeiten sind erheblich verkürzt, mehr lebenswichtige Mineralsalze und Vitamine bleiben erhalten! Die so zubereiteten Speisen sind also auch wesentlich gesünder als bei herkömmlichen Töpfen.

► **Restwärme nutzen.**

Beim Kochen lässt sich der Stromverbrauch leicht senken, wenn die Kochplatten etwa 10 bis 15 Minuten vor Kochende auf eine niedrigere Stufe zurückgeschaltet werden.

► **Kleine Küchenhelfer: Spezialisten einsetzen.**

Wussten Sie, dass Sie bei Verwendung eines elektrischen Eierkochers bis zu 80 Prozent Energie sparen? Deshalb: Kochen Sie Ihre Eier nicht im Kochtopf auf der Herdplatte, sondern im Eierkocher. Das ist deutlich effektiver. Wenn es der Kochtopf sein muss, dann mit wenig Wasser und Deckel drauf. Nutzen Sie zum Erhitzen von Wassermengen bis zu einem Liter den Wasserkocher. Dieser arbeitet energieeffizienter und schneller als die Kochplatte.

Das Frittieren in der Friteuse ist bis zu einem Viertel sparsamer als auf dem Elektroherd.

► **Mikrowelle wärmt geringe Mengen schnell auf.**

Ein Mikrowellenherd spart dann Strom ein, wenn bereits zubereitete Portionen auf Esstemperatur erwärmt werden müssen. Für Haushalte, die häufig ein schon zubereitetes Essen erwärmen müssen, ist der Mikrowellenherd also eine wirksame Möglichkeit, Strom zu sparen.

# Backen

## ► Toaster statt Backofen.

Für das Aufbacken von Brötchen oder anderem Backwerk ist der Toaster optimal, denn der Backofen braucht länger und frisst unnötig Strom.

## ► Kein Vorheizen und Restwärme nutzen.

Auf das Vorheizen des Backofens kann meistens verzichtet werden, die Tiefkühlpizza wird auch so schön kross. Dagegen kann man die Nachwärme der Geräte gut nutzen und durch vorzeitiges Abschalten Energie und Geld sparen.

## ► Backen mit Umluft.

Umluftherde verbrauchen etwas weniger Energie als Backöfen mit Ober- und Unterhitze, weil auf mehreren Etagen gleichzeitig gebacken oder gebraten werden kann und sie meist mit um 25 °C niedrigeren Backtemperaturen heizen.

## ► Selber reinigen.

Selbst reinigende Backöfen sind sehr bequem, verbrauchen aber viel Energie beim Reinigungsprozess. Deshalb: Lieber fleißig selbst putzen und am besten Schmutzreste sofort entfernen.



## Waschen/Trocknen

Waschmaschinen verbrauchen rund 15 Prozent des Stroms in Haushalten. Gegenüber Geräten der achtziger oder neunziger Jahre verbrauchen neue um bis zu 60 Prozent weniger Energie. Achten Sie beim Kauf von Neugeräten auf die Effizienzklassen „A“, „A+“ oder „A++“. Wie Sie ein solches stromsparendes Gerät erkennen, lesen Sie auf Seite 22 bis 24.

### ► Wasseranschluss geschickt wählen.

Sie können mit einem Warmwasseranschluss Ihrer Waschmaschine viel Strom sparen, denn eine Waschmaschine verbraucht am meisten Strom zum Aufheizen des Wassers (rund 80 Prozent).

### ► Auf Vorwäsche verzichten.

Verschenden Sie keine Kosten durch Vorwäsche und unnötige Waschgänge. Sortieren Sie die Wäsche nicht nur nach Gewebeat, sondern auch nach Verschmutzungsgrad. Behandeln Sie hartnäckige Flecken besser durch Einweichen und Fleckenmittel vor.

### ► Kochwäsche ist uncool.

Je höher die Waschtemperatur, desto höher der Stromverbrauch. Völlig ausreichend für normal verschmutzte Wäsche sind 40 °C. Nur bei stark verschmutzter Wäsche sind höherer Temperaturen empfehlenswert. Bedenken Sie jedoch: 95 °C-Wäsche benötigt im Vergleich zur 60 °C-Wäsche fast 50 % mehr Energie.

### ► Keine halben Sachen.

Nutzen Sie das gesamte Fassungsvermögen der Waschtrommel. Denn: Die Programmfunktion „1/2“ reduziert den Strom- und Wasserverbrauch pro Kilo Wäsche nicht wirklich auf die Hälfte.

### ► Gleich abschalten.

Auch für Waschmaschinen gilt: Nach dem Betrieb gleich abschalten. Das schont nicht nur das Gerät, sondern auch Ihre Haushaltskasse. Überlegen Sie, ob Sie die Zeitvorwahl bei programmierbaren Waschmaschinen wirklich brauchen. Die Stand-by-Phase bedeutet meist unnötigen Stromverbrauch.

## Waschen/Trocknen

### ► Nicht verkalken lassen.

Der Kalk an Heizstäben verursacht bekanntlich nicht nur gefährlichen Lochfraß an den Schläuchen sondern wirkt auch als Wärmedämmer, so dass das Aufheizen des Wassers länger dauert und mehr Energie verbraucht.

### ► Wäschetrockner sparend einsetzen.

Wenn schon nicht auf den stromfressenden Wäschetrockner verzichtet werden soll, dann ist er unbedingt so energiesparend wie möglich einzusetzen. Je höher die Schleuderleistung der Waschmaschine, desto trockener ist die Wäsche und desto weniger Strom verbraucht der Trockner. Außerdem sollte der Trockner nur voll beladen benutzt werden. Achten Sie beim Kauf auf eine feuchtigkeitsabhängige Steuerbarkeit und lassen Sie nur Wäschestücke mit gleicher Beschaffenheit und Stoffdicke zusammen trocknen. Ablufttrockner verbrauchen etwa 50 Prozent weniger Strom als Kondensationstrockner. Reinigen Sie möglichst nach jedem Trockenvorgang den Luftfilter.



## ► Die Heizung ist der größte Energieverbraucher.

Etwa 70 Prozent des gesamten Energieverbrauchs im Haushalt werden für die Heizung aufgewendet. Verringern Sie diesen Energieverbrauch und damit auch die Schadstoffemissionen! Eine Senkung der Raumtemperatur um 1 °C kann - je nach baulichem Standard bis zu 21 Prozent Heizenergie einsparen. Temperaturen von 20 °C in Wohn- und Arbeitsräumen und im Bad/WC sowie 16 bis 17 °C in der Küche und im Schlafzimmer sind in der Regel optimal.

Verstecken Sie die Heizkörper nicht hinter Gardinen oder durch zu dicht herangerückte Möbelstücke. Von Heizkörperverkleidungen ist abzuraten. Meist stehen Heizkörper unter Fenstern und heizen so die Außenwand. Dämmmaterial und Alufolie, die hinter der Heizung angebracht werden, strahlen die Wärme zurück in den Raum.

Automatische Thermostatventile helfen, die richtige Temperatur zu regeln. Luft im Heizkörper verhindert gleichmäßige Zirkulation, deswegen sollten Sie bei Luftgeräuschen (Gluckern) durch Öffnen des Ventils die überflüssige Luft ablassen. Eine regelmäßige Wartung der Heizung hilft, Energie zu sparen.

## ► Gezielt dämmen.

Am Anfang jeder energetischen Maßnahme im Altbau steht die Bestandsaufnahme. Ein Haus muss gezielt gedämmt werden, sonst wird der gewünschte Effekt einer massiven Energieeinsparung nicht erreicht. Eine Vor-Ort-Beratung am Haus, die von Experten z. B. von regionalen Energieagenturen mit staatlicher Unterstützung kostenlos angeboten wird, ist häufig eine gute Möglichkeit für eine solche Bestandsaufnahme.

Für die nachträgliche Dämmung Ihres Hauses oder Ihrer Altbauwohnung spielen folgende Kriterien eine wichtige Rolle: Die energetische Wirksamkeit, die praktische Umsetzbarkeit am bestehenden Gebäude, die Vermeidung von Wärmebrücken, die konkrete Nutzung des Gebäudes und nicht zuletzt die Wirtschaftlichkeit der Maßnahme.



► **Regulieren Sie gezielt die Temperatur des Warmwasserspeichers.**

Halten Sie die Temperatur der Speicherwärme bei einem normalen Ein- oder Mehrfamilienhaus in der Regel bei 50 bis 55 °C. Falls Sie Legionellen befürchten, schalten Sie zur Sicherheit einmal die Woche 15 Minuten lang auf etwas über 60 °C. Legionellen können aber viel eher in großen Gebäuden mit zentraler Wassererwärmung und langen Leitungen (z. B. in Krankenhäusern) zum Thema werden. Eine dauerhafte Temperatur des Warmwasserspeichers von 60 °C ist dort möglicherweise angebracht, kann aber zu einer verstärkten Kalkbildung führen.

Eine um 5 °C niedrigere Speichertemperatur senkt die Wärmeverluste um etwa 11 Prozent. Umhüllen sie offen liegende, ungedämmte Warmwasserrohre mit einer Wärmedämmung. Dabei gilt die Faustregel: Dämmstoffdicke gleich Rohrdurchmesser. Alte Warmwasserspeicher haben eine nur drei bis vier Zentimeter dicke Wärmesolierung, sie sollten zusätzlich isoliert werden bzw. durch einen neuen Speicher (10 bis 12 Zentimeter Wärmedämmung) ersetzt werden.

# Beleuchtung

## ► Schalten Sie nicht benötigte Lichtquellen aus.

Beachten Sie dabei, dass gute Beleuchtung für Wohlbefinden und Sicherheit notwendig ist. Wählen Sie die richtige Beleuchtungsart: Geringe Allgemeinbeleuchtung und direkte, kräftige Arbeitsplatzbeleuchtung. Reinigen Sie Ihre Lichtquellen regelmäßig, um ein gutes Beleuchtungsniveau zu erreichen.

## ► Energiesparlampen verwenden.

Wenn Sie bei der Beleuchtung Strom sparen wollen, sollten Sie unbedingt beachten, dass die Lebensdauer von Energiesparlampen im Vergleich zu konventionellen Glühlampen mindestens achtmal so hoch ist. Herkömmliche Glühlampen haben zudem eine geringere Energieeffizienz: Der Großteil des eingesetzten Stroms wird als Wärme an die Umgebung abgegeben, wogegen die Lichtausbeute bei Energiesparlampen mindestens fünfmal so hoch ist. Überall, wo Licht über lange Zeit benötigt wird, sollten Glühlampen deshalb durch Energiesparlampen ersetzt werden. Versuchen Sie zudem, soviel Tageslicht wie möglich zu nutzen; das spart Strom und fördert auch Ihr persönliches Wohlbefinden. Tipp: Halogen-Strahler sind zur punktuellen Beleuchtung gut geeignet und liefern bei gleicher Leistung mehr Licht. Zur Flächenausleuchtung jedoch besser Energiesparlampen benutzen.

## ► Gezielte Arbeitsplatzbeleuchtung.

Wer seinen Arbeitsplatz direkt beleuchtet, spart im Vergleich zu Beleuchtung des gesamten Raumes richtig Strom. Während Sie am Arbeitsplatz sitzen, können Sie alle anderen Lampen ausschalten. Das ist nicht nur augenfreundlicher, sondern auch atmosphärisch angenehmer.

## ► Bewegungsmelder helfen sparen.

Bewegungsmelder sind äußerst praktisch: Sie schalten Beleuchtungen automatisch ein, wenn Bewegungen verzeichnet werden und nach einer gewissen Zeit wieder aus. Das spart beispielsweise bei Außenbeleuchtungen viel Strom.

# Beleuchtung

## ► Design von Lampen beachten.

Form, Farbe, Einbautiefe, Abdeckung durch Mattglas etc. beeinflussen die Lichtausbeute in erheblichem Maße. Leuchtmittel, die hinter einer dicken Mattglasscheibe versteckt oder ungünstig tief in der Lampe eingebaut sind, beleuchten den Raum nur ungenügend. So ist es dann oft erforderlich, eine zweite oder eine stärkere Lampe einzusetzen, um ausreichende Helligkeit zu erzielen.

## ► Lichterketten und Co.

Um die Advents- und Weihnachtszeit kommt in vielen Vorgärten und Wohnzimmern Lichterschmuck zum Einsatz. Dabei kann ein zehn Meter langer Lichtschlauch in sechs Wochen schnell die Stromkosten wie beim Betrieb einer Kühl- und Gefrierkombination der Klasse A++ im gesamten Jahr erreichen.

Wer nicht zu viel für die stimmungsvolle Beleuchtung zahlen will, benutzt besser LED (Licht emittierende Dioden), diese verursachen im Vergleich nur etwa ein Fünftel der Stromkosten und leuchten bis zu 100 000 Stunden, das heißt 100-mal länger als normale Glühlampen. Noch mehr spart, wer den Lichterschmuck erst in der Dunkelheit erstrahlen lässt. Das Ein- und Ausschalten der Weihnachtsbeleuchtung kann man einfach einer Zeitschaltuhr überlassen.



# Unterhaltung/Kommunikation

## ► Stand-by-Verbrauch verhindern.

Schalten Sie Fernsehgerät, Stereoanlage, DVD-Player komplett ab. All diese Geräte verbrauchen unnötige Energie, wenn Sie im Stand-by-Betrieb sind. Ein gutes Mittel dafür sind Steckdosenleisten mit Ein-/Aus-Schalter. Achten Sie beim Neukauf von Geräten auf den Stromverbrauch im Stand-by-Betrieb. Er sollte nicht mehr als 1 Watt betragen.

## ► Computer und Co.

Achten Sie beim Kauf eines neuen Computers auf eine Ausrüstung mit einem Energiesparmanagementsystem. Es versorgt nur diejenigen Komponenten mit Strom, die akut für den Betrieb gebraucht werden.

PC-Monitore verbrauchen jede Menge Strom. Deshalb kann man seinen Strombedarf erheblich senken, wenn man den Monitor abschaltet. Bildschirmschoner mögen zwar originell sein, fressen bei voller Leistung aber viel Energie.

Notebooks verbrauchen im Schnitt deutlich weniger Strom als PCs mit Röhrenbildschirm. Ein neues 15-Zoll-Notebook benötigt im Einsatz durchschnittlich rund 40 Watt Leistung. Ein neuer 17-Zoll-Röhrenbildschirm benötigt inklusive „PC-Tower“ mit rund 200 Watt etwa das Fünffache an Strom.

## ► Fax mit Sleep-Modus.

In diesem Modus wird das Netzteil ausgeschaltet und das Faxgerät bleibt trotzdem betriebsbereit. Die für die Empfangsbereitschaft nötigen Komponenten werden von einem separaten, kleinen Netzteil versorgt.

## ► Kopierer völlig abschalten.

Der Großteil des Stromverbrauchs bei Kopierern entsteht im Leerlauf. Deshalb sollten Sie ihn so oft wie möglich, vor allem aber nachts und an arbeitsfreien Tagen, abschalten. Geräte mit einer Stromspartaste oder einer automatischen Sparschaltung für einen „Sleep-Modus“ können den Stromverbrauch senken, sofern das Gerät im Betrieb gehalten werden muss.

# Unbemerkte Stromfresser/Haushaltshelfer

## ► **Energieräuber: Steckernetzteile, Trafos.**

Viele Elektrogeräte und Beleuchtungsanlagen arbeiten mit Niederspannung (1,5–60 V). Die Netzspannung (230 V) wird über einen Transformator auf die Niederspannung umgeformt. Dies ist bei Millionen von Geräten der Fall. Transformatoren sind entweder in das Gerät oder das vorgeschaltete Steckernetzteil eingebaut. Bei einer zunehmenden Zahl von Geräten wird der Hauptschalter nicht auf der Netzspannungsseite, sondern zwischen Transformator und Elektronik eingebaut. Auch bei ausgeschaltetem Gerät fließt also weiterhin Strom durch den Trafo, solange der Stecker in der Steckdose bleibt.

Also: Ziehen Sie Stecker von Geräten bzw. Steckernetzteile aus der Steckdose, wenn das Gerät nicht gebraucht wird. Stromziehende Trafos erkennt man, wenn diese nach dem Abschalten der angeschlossenen Geräte warm bleiben. Auch wenn das Gerät nach dem Abschalten weiterhin brummt, ist dies ein Zeichen für Energieräuber. Für mehrere Geräte lohnt sich der Einsatz einer schaltbaren Steckdosenleiste.

## ► **Akkus nicht in Dauerbetrieb.**

Akkubetriebene Geräte ziehen kontinuierlich Strom, solange sie an die Stromversorgung angeschlossen sind. Stellen Sie schnurlose Telefone daher erst wieder in die Ladestation, wenn sie fast entladen sind. Auch Stecker von elektrischen Zahnbürsten sollten nicht dauerhaft in der Steckdose bleiben.

## ► **Auf Klimageräte/Klimaanlagen verzichten.**

Die in letzter Zeit häufig angebotenen Klimageräte und Klimaanlage sind richtige Stromfresser! Effektiver ist es, rechtzeitig am Morgen einen Sonnenschutz einzusetzen. Eine Markise auf der Südseite verhindert wirkungsvoll die Aufheizung der Räume im Laufe des Tages. Aber auch Rollläden, die teilweise geschlossen werden, tragen zu angenehmen Temperaturen im Inneren bei. Nachts die abgekühlte Luft hineinlassen!

► **Staubsauger: Eine hohe Wattleistung hilft nicht viel.**

Entscheiden Sie beim Kauf eines Staubsaugers nach der maximalen Wattleistung? Dies machen offensichtlich viele, denn mittlerweile gibt es faktisch nur noch Geräte mit einer maximalen Saugleistung von 1 500 Watt und deutlich darüber. Eine Leistung von 2 000 Watt sorgt dafür, dass Sie für eine halbe Stunde Staubsaugen eine Kilowattstunde Strom benötigen. Ausschlaggebend jedoch ist weniger die Motorleistung als die Qualität des Gebläses und die Saugkraft an der Düse - als optimal gelten hier 300 bis 350 Watt.

Der Wettlauf der Hersteller um die höchste maximale Wattleistung ist absurd und die Angaben der Hersteller stimmen gar nicht unbedingt. Technisch ausgereifte Geräte erreichen schon mit 900 bis 1 000 Watt Leistungsaufnahme die optimale Saugleistung. Wählen Sie Geräte aus, bei denen Sie die Wattleistung ohne Probleme gezielt auf 900 oder 1 000 Watt steuern können!

► **Bügeln mit Köpfchen.**

Bügeleisen haben wie der Elektro-Herd eine lange Nachwärmphase. Heben Sie sich also die Wäsche, die nur bei geringen Temperaturen gebügelt werden darf, für den Schluss auf. Mit der Restwärme des ausgeschalteten Bügeleisens wird auch diese Wäsche schön glatt.

► **Wasserbetten verbrauchen viel.**

Bedenken Sie beim Kauf eines Wasserbetts, dass dieses pro Jahr rund 1 000 Kilowattstunden Strom verbraucht, um das Wasser auf angenehmer Körpertemperatur zu halten.

► **Ein ungedämmtes Aquarium ist ein echter „Stromfresser“.**

Ein 100-Liter-Aquarium braucht nur für den Heizbedarf häufig mehr als 200 kWh pro Jahr (bei einer Wassertemperatur von 24 °C). Wenn Sie das Aquarium an drei Seiten mit 50 mm dickem Dämmmaterial wie Polystyrol (Styropor) oder Holz dämmen, können Sie ebenfalls die gewünschte Temperatur erreichen und in diesem Beispiel dadurch rund 100 kWh im Jahr einsparen.

## EU-Label – Sichtbar sparsam

Das EU-Label bietet Ihnen Orientierungshilfe beim Kauf vieler Haushaltsgeräte. Es macht den Stromverbrauch der Geräte in Abhängigkeit von der jeweiligen Leistung sichtbar. So finden Sie das optimale Gerät mit niedrigem Verbrauch. FlexStrom zeigt, was Ihnen das Etikett verrät und worauf Sie achten müssen - von der Energieeffizienzklasse bis zur Waschwirkung. Denn mit dem EU-Label können Sie als Verbraucher die Geräte vergleichen, auch ohne ein tieferes technisches Verständnis für den Energieverbrauch entwickeln zu müssen.

### ► Vorteil für Verbraucher

Das EU-Label hilft Ihnen das sparsamste Gerät zu finden - das schont Geldbeutel und Umwelt. Die Angabe des Energieverbrauchs, erleichtert den Vergleich zwischen einzelnen Geräten. Für ein leichteres Verständnis unterteilt das EU-Label Waschmaschine und Co. in Energieeffizienzklassen von A bis G. Dabei steht die Klasse A für einen besonders sparsamen und G für einen sehr hohen Energieverbrauch.

Das lohnt sich: Denn ein 4-Personen-Haushalt gibt im Durchschnitt pro Jahr rund 900 Euro für den Stromverbrauch aus. Allein mit neuen effizienten Haushaltsgeräten, können diese Kosten um ca. 70 Euro gesenkt werden. Deshalb: Schon beim Kauf eines Haushaltsgroßgerätes auf EU-Label und Energieeffizienzklasse A achten. Das spart Strom und Geld.

Auch bei der Leistungsfähigkeit hilft das EU-Label. Es gibt Auskunft über Reinigungs- und Trockenwirkung, Wasserverbrauch und vieles mehr. Auf einen Blick lassen sich so die Geräte einfach vergleichen.

### ► Welche Geräte sind gelabelt?

Die meisten Haushaltsgeräte müssen mit dem EU-Label ausgezeichnet werden. Welche Geräte genauso gelabelt werden müssen, ist in der nationalen Energieverbrauchs-kennzeichnungsverordnung (EnVKV) festgelegt. Zusätzlich zu den Haushaltsgeräten werden auch Lampen mit dem EU-Label ausgezeichnet.


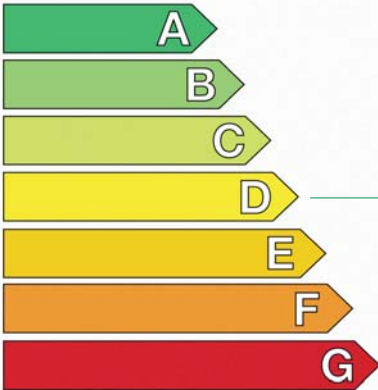



### ► Wie lese ich das EU-Label?

Das EU-Label informiert Sie über den Energieverbrauch und je nach Gerät über zusätzliche Eigenschaften, wie Wasserverbrauch oder Lautstärke. Für eine einfache Bewertung und eine gute Vergleichbarkeit werden die Geräte in verschiedene Energieeffizienzklassen eingeteilt. Sie reichen von A bis G, wobei A für einen geringen Verbrauch steht. Für Kühl- und Gefriergeräte gelten seit März 2004 bundesweit zwei neue Energieeffizienzklassen. Mit den Kategorien A+ und A++ werden Produkte gekennzeichnet, die ganz besonders wenig Strom verbrauchen. Waschmaschinen und Geschirrspüler sowie Kühl- und Gefriergeräte werden heute praktisch nur noch in der Energieeffizienzklasse „B“ bzw. überwiegend besser angeboten. „C“ steht damit schon für einen relativ hohen Stromverbrauch. Deshalb kaufen Sie, wann immer möglich, ein A-Gerät! Wenn Sie sich zwischen zwei A-Geräten entscheiden, nehmen Sie es ruhig ganz genau und vergleichen Sie die Energieverbrauchswerte, die auf dem EU-Label angegeben sind.

Welche Informationen auf dem EU-Label zu finden sind, zeigen wir Ihnen anhand des Beispiels für Kühl- und Gefriergeräte auf den folgenden Seiten.



# Das Etikett für Kühl- und Gefriergeräte

<h1>Energie</h1>	<h2>Kühlschrank</h2>
<p>Hersteller Modell</p>	<p>Logo ABC 123</p>
<h3>Niedriger Energieverbrauch</h3>	
	
<h3>Hoher Verbrauch</h3>	<h1>123</h1>
<p>Energieverbrauch kWh/Jahr <i>(Auf der Grundlage von Ergebnissen der Normprüfung über 24 h)</i></p> <p>Der tatsächliche Energieverbrauch hängt von der Nutzung und vom Standort des Gerätes ab.</p>	<p>123 123 </p>
<p>Nutzhalt Kühlteil I Nutzhalt Gefrierteil I</p>	<p>12</p>
<p>Geräusch dB(A) re 1 pW</p> <p>Ein Datenblatt mit weiteren Geräteangaben ist in den Prospekten enthalten.</p>	
<p><small>Norm EN 153, Ausgabe Mai 1990 Kühlgeräte-Richtlinie 94/2/EG</small></p>	

- Name oder Warenzeichen des Herstellers
- Modellname/-kennzeichen
  
- Farbbalken zur Kennzeichnung der Energieeffizienzklasse von **A = niedriger Verbrauch** bis **G = hoher Verbrauch**
  
- Hier kann das EU-Umweltzeichen (die Blume) hinzugefügt werden, wenn das betreffende Gerät besonders umweltfreundlich ist.
  
- Energieverbrauch in Kilowattstunden pro Jahr (Verbrauch pro 24 h x 365 Tage)
  
- Gesamtnutzzinhalt aller Fächer ohne Sternekennzeichnung
- Gesamtnutzzinhalt aller Fächer mit Sternekennzeichnung
- Sternekennzeichnung für das Gefrierfach
  
- Geräuschangabe zu dem Gerät.  
Je geringer dieser Wert ist, um so leiser arbeitet es.

# FlexStrom – einfach gut, vielfach ausgezeichnet

Seit mehr als fünf Jahren auf dem deutschen Markt aktiv, ist FlexStrom schon häufiger für seine optimalen Strompreise und den guten Kundenservice prämiert worden.



Wettbewerb Deutschlands kundenorientierteste Dienstleister: FlexStrom gewinnt den „Sonderpreis Energieversorger 2008“.



Der Nachrichtensender n-tv hat die Stromkosten in den 100 größten deutschen Städten untersucht und den besten Stromanbieter 2009 ermittelt. Das Ergebnis: FlexStrom – Bester Stromanbieter.



Der Verivox-Stromanbietervergleich 2007 benotet FlexStrom: „Servicequalität: gut“.



Die Strompreise in Deutschlands Großstädten im Blick: Die Zeitschrift Euro am Sonntag hat in ihrer Ausgabe 01/2009 nachgerechnet, wie günstig Strom sein kann. Die Stromtarife von FlexStrom sind dabei „eindeutiger Testsieger“. FlexStrom ist Gesamtsieger des Preisvergleichs.



2007: FOCUS-MONEY vergleicht 1278 Stromtarife bundesweit: FlexStrom ist „Günstigster Anbieter“. 2008: Unter 3000 Stromtarifen bleibt FlexStrom „Preisbrecher Nummer eins“.



Der TopTarif-Stromanbietervergleich 2008 benotet FlexStrom positiv: „Servicequalität: gut“.



Tarifvergleich und die Zeitschrift Guter Rat über FlexStrom: „Servicequalität: Gut, Preisgestaltung: Sehr gut“.



Seit 2006 überprüft und zertifiziert der TÜV Thüringen jährlich die optionale Preisgarantie von FlexStrom.

## Günstigen FlexStrom haben Sie schon?



### ▶ Dann holen Sie sich jetzt noch Ihr Geschenk!

Sie genießen bereits die Vorzüge von FlexStrom und haben Bekannte, die ebenfalls Stromkosten sparen wollen.

Stellen Sie uns Ihren Freunden vor und empfehlen Sie uns weiter. Jede Empfehlung zählt. Wir bedanken uns für jeden geworbenen Neukunden, der bei uns einen Stromvertrag abschließt, mit einer unserer Prämien. Denn Ihr Vertrauen ist die beste Werbung für uns.

Unser aktuelles Prämienangebot finden Sie problemlos im Internet:

[www.FlexStrom.de/ihrepraemie.php](http://www.FlexStrom.de/ihrepraemie.php)

### So einfach geht's:

- ▶ Erzählen Sie Ihren Freunden, Verwandten und Bekannten wie günstig FlexStrom ist.
- ▶ Die Daten Ihres Interessenten tragen Sie einfach im Internet ein.
- ▶ Dann nur noch Geschenk aussuchen, abschicken und fertig!

**FlexStrom AG** · Einemstraße 22-24 · 10785 Berlin  
E-Mail: [info@FlexStrom.de](mailto:info@FlexStrom.de) · Internet: [www.FlexStrom.de](http://www.FlexStrom.de)  
Fon: 0180 5003709\*

\*14 Cent/Min. aus dem dt. Festnetz, ggf. abweichende Tarife aus dem Mobilfunknetz.  
Mo.-Fr. 8-22 Uhr und Sa. 10-18 Uhr (außer an Feiertagen)