

Die Stiftung Warentest gibt Tipps zum Stromsparen im Haushalt

Stromkosten reduzieren

Stromsparen hat eine direkte Auswirkung auf Ihr Konto, vor allem wenn die jährliche Stromabrechnung ins Haus flattert. Hier kann es zu hohen Nachzahlungen kommen. Um dem entgegenzuwirken, können Sie mit unseren Informationen und Tipps Ihre Stromkosten um bis zu 50 Prozent reduzieren.

Den Stromverbrauch können Sie ganz einfach mit einem Strommessgerät messen. Dieses können Sie sich kostenlos zum Beispiel in einer Beratungsstelle Ihrer Verbraucherzentrale ausleihen. Vergleichen Sie den gemessenen Stromverbrauch mit einem neuen, energieeffizienten Modell im Handel. Den Jahresstromverbrauch können Sie einfach beim Energieeffizienzlabel am Gerät ablesen. Oft kann sich der Austausch Ihres Altgerätes trotz eines höheren Kaufpreises finanziell schnell auszahlen.

Aber auch vermeintlich ausgeschaltete Elektrogeräte, entpuppen sich manchmal als „heimliche“ Stromfresser. Mit einem Griff können Sie sie entlarven: Ist das Netzteil warm, verbraucht das Gerät weiterhin Strom.

Kühlschrank, Kühltruhe

- Stellen Sie den Kühlschrank so ein, dass die Temperatur im oberen Fach bei 7 Grad liegt. Das reicht vollkommen aus. Bei einer Senkung um nur 1 Grad steigt der Stromverbrauch bereits um circa 6 Prozent.
- Nutzen Sie häufig schnell verderbliche Lebensmittel wie Hackfleisch, sollten sie die Kühlschranktemperatur auf 2 Grad senken.
- Gefriergeräte sollten auf eine Temperatur von minus 18 Grad eingestellt werden.
- Halten Sie die Türen so kurz wie möglich offen und machen Sie die Türen so schnell



Foto: benjaminolte / Adobe Stock

Mehrfachsteckdosen mit Ausschalter sind praktisch und helfen beim Stromsparen.

- wie möglich wieder zu.
- Lassen Sie warme Speisen erst abkühlen, bevor Sie sie in den Kühlschrank stellen.

Spülmaschine

- Räumen Sie Ihre Spülmaschine möglichst voll, um Wasser und Energie zu sparen (mindestens 80 Teile passen in die Maschine).
- Ein Vorspülen ist nicht notwendig. Grobe Speisereste können Sie mit dem Besteck entfernen.
- Nutzen Sie das Automatikprogramm Ihrer Spülmaschine oder niedrige Temperaturen von 50 bis 55 Grad.

Waschmaschine, Trockner

- Achten Sie darauf, das Gerät ausreichend voll zu beladen.
- Waschen Sie mit niedrigen Temperaturen von 30 bis 40 Grad. Das reicht bei normal verschmutzter Alltagswäsche völlig aus und hat auch den Vorteil, dass Ihre Kleidung länger hält.
- Stellen Sie einen hohen Schleudergang bei der Waschmaschine ein, wenn Sie einen Wäschetrockner nutzen. Das spart Zeit im Trockner, weil die Wäsche weniger nass ist.
- Lassen Sie Ihre Wäsche einfach an der Luft trocknen.

Herd und Backofen

- Nutzen Sie immer einen Deckel. Das spart Zeit und Strom.
- Garen Sie Gemüse, Eier und Kartoffeln mit lediglich 1-2 cm Wasser. Dabei bleiben auch die Vitamine erhalten.

- Backen mit Umluft spart etwa 15 Prozent Energie im Vergleich zu Ober- und Unterhitze.

Beleuchtung

- Ersetzen Sie Glüh- und Halogenlampen durch LED. Sie verbrauchen sogar noch weniger Energie als Energiesparlampen. Vorhandene Energiesparlampen sollten Sie jedoch erst auszutauschen, wenn diese defekt sind.
- Vergessen Sie nicht das Licht auszuschalten, wenn Sie es nicht benötigen!
- Hat Ihre Steh- oder Tischlampe nicht nur einen Schalter, sondern wird auch mit einem Netzteil betrieben, dann ziehen Sie den Stecker oder stecken ihn in eine abschaltbare Steckerleiste, denn diese Lampen können auch im ausgeschalteten Zustand unnötig Strom verbrauchen.

Computer, TV und Handy

- Aktivieren Sie beim Computer den Ruhezustand, wenn Sie oft den Arbeitsplatz verlassen.
- Besorgen Sie für elektrische Geräte eine Steckerleiste mit Schalter und schalten Sie diese nach der Benutzung aus. Alle Geräte verbrauchen auch im Stand-by- oder „Stromsparmodus“ weiterhin Strom.
- Schalten Sie nachts das WLAN im Router aus. Auch beim Smartphone nachts in den Flugmodus zu wechseln kann sinnvoll sein: So müssen Sie weniger oft aufladen.

Quelle: Verbraucherzentrale



Kolumne

Werkstattreform

Liebe Freundinnen und Freunde,



Edmund Elsen

in Deutschland arbeiten weit mehr als 300.000 Menschen in Werkstätten für Menschen mit Behinderung (WfbM). Sie schrauben, sie fräsen, sie schneiden zu. Dennoch handelt es sich laut Bundesamt für Arbeit und Soziales dabei nicht um ein reguläres Arbeitsverhältnis, sondern um ein „arbeitnehmerähnliches Verhältnis“.

Diese Menschen arbeiten in Werkstätten in einer Sonderwelt. Denn sie sind dort in ihrem Arbeitsalltag isoliert von Menschen ohne Behinderung. Menschen ohne Behinderung kommen in Werkstätten ausschließlich als Anleiter*innen und Vorgesetzte vor.

Von 100 Menschen, die in einer Werkstatt arbeiten, wechselt nicht einmal einer pro Jahr auf den allgemeinen Arbeitsmarkt. Damit erfüllen die Werkstätten eine ihrer wichtigen Kernaufgaben so gut wie gar nicht. Ein Grund für dieses Versagen ist wahrscheinlich, dass WfbM, die Beschäftigten, die schon für einen Wechsel bereit wären, selbst brauchen, um die Aufträge zu erledigen, mit denen sie unter anderem die Löhne finanzieren. Sie befinden sich also in einem Dilemma, das nur durch eine grundlegende Reform gelöst werden kann.

Die Industrie greift gerne auf das Portfolio der Werkstätten für behinderte Menschen zurück, weil sie gute Angebote mit den geforderten Qualitätsstandards unterbreiten können. Dadurch verlagern Unternehmen Teile der Produktion nicht in Schwellenländer, bewerben das auch noch als nachhaltig und können dadurch sogar einen Teil ihrer Schwerbehinderten-Ausgleichsabgabe verrechnen lassen. Das bedeutet für die Vertragspartner einen doppelten Einsparungseffekt, zulasten der Mitarbeiter*innen in Werkstätten.

Menschen mit Behinderung erhalten in einer Werkstatt ein sogenanntes leistungsunabhängiges Arbeitsförderungsgeld von im Durchschnitt etwa 213 Euro pro Monat. Seit dem Jahr 2015 gilt in Deutschland das Mindestlohngesetz. Es verpflichtet Unternehmen, allen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern ab Januar 2020 einen Stundenlohn von 9,35 Euro brutto zu zahlen.

Menschen mit Behinderung sind genauso Arbeitnehmer*innen wie andere auch. Es ist richtig: Ihre Arbeitsplätze müssen den Anforderungen entsprechend ausgestattet werden. Aber es ist falsch, dass Menschen unter Wert entlohnt werden und nur schwer aus den prekären Arbeitsbedingungen in Werkstätten herauskommen.

Wir werden uns aber weiterhin für eine Reform des Werkstattsystems einsetzen. Sehr langfristig muss das Ziel sein, dass niemand mehr in Werkstätten arbeiten muss und alle die Unterstützung für ihre berufliche Teilhabe nach ihren Vorstellungen erhalten.

Mit freundlichen Grüßen
Edmund Elsen, 1. Landesvorsitzender



Foto: dima_pics / Adobe Stock

Eine Geschirrspülmaschine sollte nur voll angestellt werden.

Coronavirus-Hotline

Die Krankenkassen bieten ihren Mitgliedern Telefon-Hotlines für Fragen und Infos zum Coronavirus. Hier eine Auswahl:
TK: Tel.: 040 / 46 06 61 91 60 (Ortstarif, 24 Stunden),
AOK: Tel.: 0800 / 1 26 52 65 und AOK Baden-Württemberg, Tel.: 0800 / 105 05 01 (kostenfrei, 24 Stunden),
DAK: Tel.: 040 / 325 325 800 (Ortstarif, 24 Stunden),
Barmer: Tel.: 0800 / 84 84 111 (kostenfrei, 24 Stunden),
IKK classic: Tel.: 0800 / 455 1000 (kostenfrei, 6–22 Uhr).