

Wie man sparen kann - schon in normalen Zeiten

„Wo sind die Euro hin?“ mag sich mancher fragen, wenn wieder einmal Ebbe in der Haushaltskasse herrscht. Um Ihr Konto zu entlasten, könnten Sie den Konsum reduzieren, was meistens mit schmerzlichen Verzicht einhergeht. Mehr Spaß macht es, alles günstiger zu kaufen und dort zu sparen, wo es nicht weh tut.

Oberste Priorität: nur Notwendiges einkaufen und auf die Preise achten.

Kilopreise vergleichen, mittlerweile ist in vielen bekannten Verpackungen weniger Inhalt

Brot selber backen, das ist gesünder, Sie bestimmen den Inhalt und es schmeckt besser

Telefon- Stromanbieter ect. Preis/- Leistungsvergleiche im Netz machen

Nicht gleich alles was kaputt ist muss man wegwerfen. Reparieren lohnt sich und fördert die Kreativität.

Bei großen Anschaffungen kann man besonders viel sparen (durch Preisagenturen oder Fabrikverkäufen) - Feilschen Sie ruhig

Ersteigern ist günstiger als Kaufen (www.ebay.de)

Stromkosten senken durch Anbieterwechsel

Telefonieren zum Spartarif (www.billiger-telefonieren.de oder www.telefontarife.de)

Beim Lebensmittelkauf lohnt sich der Gang zu Discountmärkten. Oder Sie bilden Einkaufsgemeinschaften und kaufen im Großmarkt ein und teilen danach die Großpackungen unter den Familien auf. Einmal angebrochene Packungen, Konserven usw. können leicht verderben.

Aber Achtung: nicht immer ist es dort billiger

Lebensmittel sind länger haltbar:

Lebensmittel verderben schnell, wenn sie in Folie verpackt sind. Bewahren Sie diese in einer Dose oder unverpackt auf.

Brot sollten Sie in ein Gefäß aus Ton, Keramik oder Blech legen. Es bleibt außerdem länger frisch, wenn Sie einen aufgeschnittenen Apfel dazu geben.

Käse wird nicht so schnell hart, wenn Sie 1 - 2 Stück Zucker in die Käseglocke geben.

Eier lagern Sie am besten mit der Spitze nach unten. Dann verderben sie nicht so schnell. Aus dem gleichen Grund sollten Sie auch Quark- und Joghurtbecher auf den Kopf stellen.

Sparen beim PKW - So fahren Sie günstiger:

Fahren Sie die Gänge nicht aus, sondern schalten Sie in einem Bereich von 2.000 bis 2.500 Umdrehungen pro Minute in den nächsthöheren Gang.

Schalten Sie bei Stopps ab 20 Sekunden den Motor ab. Allerdings nur, wenn Sie bereits seit etwa zehn Minuten unterwegs sind und der Motor warm ist.

Wenn Sie an Ampeln heranfahren, bremsen Sie das Auto durch das Schalten in einen

niedrigen Gang ab. Dabei verbraucht der Motor kein Benzin, anders als im Leerlauf.

Überprüfen Sie den Reifendruck. Ist der zu niedrig, verbraucht Ihr Auto mehr Sprit.

Beim Weg zur Arbeit (oder zum Einkaufen) sollten Sie wenn möglich eine Fahrgemeinschaft bilden oder aufs Fahrrad umsteigen

Für längere Fahrten lassen sich Mitfahrer im Internet auf www.citynetz-mitfahrzentrale.de und www.mfz.de finden.

Kochen und Backen

Stimmen Durchmesser von Topf- oder Pfannenboden mit der Herdplatte überein, wird die Wärme optimal übertragen? Sie verschonen 30 Prozent der eingesetzten Energie, wenn Sie einen Topf mit einem Durchmesser von 15 cm auf einer 18-cm-Kochplatte erhitzen.

Legen Sie Wert auf ebene Topf- oder Pfannenböden. Schließen Sie Kochtopf und Pfanne stets mit einem passenden Deckel. Topfgucken kostet Energie: also den Deckel so lange wie möglich auf dem Topf lassen.

Kochen Sie Kartoffeln und Gemüse auf einer Kochplatte mit mittlerer Größe, so reicht eine Tasse Wasser. Auf einer großen Kochplatte braucht man zwei Tassen.

Nach dem Kochen bei voller Leistung rechtzeitig auf die erforderliche Dauertemperatur zurückschalten.

Stellen Sie Kochplatten oder -zonen vor Ende der Garzeit ab. Die Restwärme hält einige Minuten vor.

Nutzen Sie Ihren Backofen voll aus. Bei Ober- und Unterhitze können Sie gleichzeitig zwei Kuchen unterbringen. Bei Betrieb mit Umluft mehrere Ebenen belegen.

Backofen nur in Ausnahmefällen vorheizen. Was für den Topfdeckel gilt, ist für die Backofentür recht: beim Backen, Braten und Grillen möglichst selten öffnen. Bei langer Back-/ Bratdauer Nachwärme nutzen – sie reicht für fünf bis zehn Minuten.

Spezialisten einsetzen:

Kaffe aus der Kaffeemaschine ist billiger. Wasserkochen auf dem Herd macht den Muntermacher etwa 50 Prozent teurer.

Wer die Frühstückseier im Topf kocht, braucht 50 Prozent mehr Energie als der Nutzer eines elektrischen Eierkochers.

Frittieren ist in der Friteuse bis zu 25 Prozent sparsamer als auf dem Elektroherd.

Der Toaster mit Brötchenaufsatz spart beim Aufbacken von Brötchen gegenüber dem Backofen bis zu 70 Prozent Strom.

Zum Erwärmen und Garen von Portionen bis zu 400 Gramm benötigt die Mikrowelle weniger Strom als die Kochplatte.

Kurzgebratenes in der Pfanne brutzeln, mit Bräunungsgeschirr in der Mikrowelle wird es teurer. Das Spezialgeschirr muss acht bis zehn Minuten bei voller Leistung aufgeheizt werden.

Alle Tassen drin?

Geschirrspüler immer voll beladen. Beim Strom- und Wasserverbrauch macht es keinen Unterschied, ob die Maschine halb oder voll beladen ist.

Kaltes oder warmes Vorspülen von Hand ist überflüssig.

Für weniger verschmutztes Geschirr reicht das Kurz- oder Sparprogramm aus. Ersparnis gegenüber dem Normalprogramm etwa 20 Prozent.

Saubere Wäsche

Einzelne Flecken und verschmutzte größere Flächen zuvor mit Gallseife behandeln. Dann entfällt auch die Vorwäsche !

Temperaturen senken: Für normalverschmutzte Kochwäsche „Energiesparprogramm“ oder 60 Grad wählen. Ansonsten reichen 30 - 40 °

Waschen Sie erst, wenn die Maschine voll ist. Das Fassungsvermögen bezieht sich auf Koch- und Buntwaschprogramme. Bei Feinwäsche 1,5 bis 2 Kilo pro Trommelfüllung.

Müssen Sie mal kleinere Mengen separat waschen, dann „1/2-Programm“ oder per Hand. Vorwäsche ist nur bei sehr stark verschmutzten Textilien nötig.

Aber: Zweimal „1/2-Programm“ verbraucht mehr Strom und Wasser als einmal Normal-Programm.

Bevor Sie die gesamte Waschmaschinenfüllung in den Trockner geben, gut ausschleudern! Möglichst 1200, mindestens 800 Umdrehungen pro Minute.

An der (frischen) Luft Trocknen kostet gar nichts !

Geben Sie die gesamte Waschmaschinenfüllung in den Trockner. Zweimal die halbe Menge kostet etwa 30 Prozent mehr Strom.

Den richtigen Trocknungsgrad wählen! Wäsche, die nur bügelfeucht zu sein braucht, vorzeitig herausnehmen.

Säubern Sie nach jedem Trocknen den Luftfilter (Flusensieb). Sonst verlängern sich die Trocknungszeiten.

Kalt gestellt und auf Eis gelegt

Am wenigsten Strom brauchen Gefriergeräte in ungeheizten, gut belüfteten Räumen (Keller).

Kühl- und Gefriergeräte nicht neben Herd oder Heizung stellen und vor Sonneneinstrahlung schützen.

Halten Sie die Lüftungsgitter bei Stand- und Unterbaugeräten frei, damit die Abwärme rasch abgeführt wird.

Überprüfen Sie die Lagertemperaturen: Im Kühlschrank reichen 7 Grad im Gefriergerät minus 18 Grad.

Nur abgekühlte und zugedeckte Lebensmittel in den Kühlschrank stellen. Nur abgekühlte und richtig verpackte Lebensmittel einfrieren. Das vermeidet Reifbildung im Kühl- oder Gefrierschrank und spart Bares

Gute Übersicht in den Kühl- und Gefriergeräten schaffen: Langes Suchen bei geöffneter Tür kostet Energie und Geld.

Beschädigte Türdichtungen sofort auswechseln.

In der Gebrauchsanweisung des Gefriergerätes steht, welche Mengen Sie auf einmal einfrieren können. Super-Schaltung nur für sehr große Mengen wählen.

Am sparsamsten arbeitet eine Gefriertruhe, die zu 70 Prozent gefüllt ist. Einige neuere Gefriertruhen haben für halbe Füllung eine Sparschaltung.

Regelmäßiges Abtauen spart Geld und Energie.

Bevor Sie in den Urlaub fahren, stellen Sie Ihren Kühlschrank auf die kleinste Stufe oder schalten Sie ihn aus. Im zweiten Fall muss die Tür geöffnet bleiben, sonst droht Schimmelbildung.

Heizkosten sparen ohne zu frieren

Heizkörper müssen frei stehen, damit Sie die ganze Wärme ungehindert an den Raum abgeben können.

Nachts die Temperatur absenken, den Raum aber nicht völlig auskühlen lassen. Geschlossene Roll- und Fensterläden, auch Vorhänge, die das Fenster aber nicht den Heizkörper verdecken, halten Kälte sowie Zugluft ab und verhindern ein schnelles Entweichen der Wärme.

Fenster und Türfugen abdichten. Auf diese Weise kann man bis zu fünf Prozent Heizenergie sparen.

ABER nicht abdichten, wenn sich eine schornsteingebundene Feuerstätte im Raum befindet. Das Feuer braucht Sauerstoff. Bei dichten Fenstern und Türen erstickt das Feuer und es kommt zur Entwicklung von giftigen Gasen.

Richtig lüften:

Die Fenster kurze Zeit weit öffnen. Dauerhaft gekippte Fenster lassen viel Wärme hinaus, aber nur wenig Frischluft herein.

Badevergnügen ???

Duschen statt baden: Für ein Vollbad (140-180 Liter) wird etwa dreimal so viel Energie benötigt wie für eine fünfminütige Dusche.

Tropfende Hähne sofort reparieren. Nur zehn Tropfen pro Minute ergeben monatlich 170 Liter verschwendetes Warmwasser.

Viel Licht mit wenig Energie

Eine Energiesparlampe mit 20 Watt Leistung liefert die gleiche Helligkeit wie eine herkömmliche „Glühbirne“ mit 100 Watt.

Verwenden Sie Energiesparlampen dort, wo sie mindestens 2 Stunden oder länger leuchten.

ABER:

wenn keine Heizung mehr geht, kann eine herkömmliche Glühbirne zu mindestens Hände und Nase wärmen - zu den speziellen Sparmaßnahmen aber später !

Hören und Sehen

Ältere Fernsehgeräte verbrauchen bei ständiger Betriebsbereitschaft (Stand-by-Betrieb) pro Jahr etwa 150 Kilowattstunden Strom. Bei neueren Geräten ist es weit weniger.

Fernseher und Radio müssen nicht den ganzen Tag laufen. Ständige Berieselung kostet nur Geld und Nerven. Öfter mal abschalten.

Am Besten gar keinen Fernseher haben, wir werden ja doch nur verdummt durch die Mainstreammedien. Das spart sogar noch die GEZ und Kabelgebühren.

Im Allgemeinen sollte - auch in Hinblick auf die kommende Krise - gelten:

Ältere Elektrogeräte austauschen (aber aufbewahren. Wenn nichts mehr repariert werden kann, hat man ein Ersatzgerät).

Auf Energieeffizienz achten !

Keine Billigprodukte kaufen, die können meistens nicht repariert werden und gehen zudem sehr schnell kaputt. Beim Kauf aber ... siehe oben Preise vergleichen !

Wer billig kauft, kauft dreimal – denn Geiz ist nicht immer geil !