



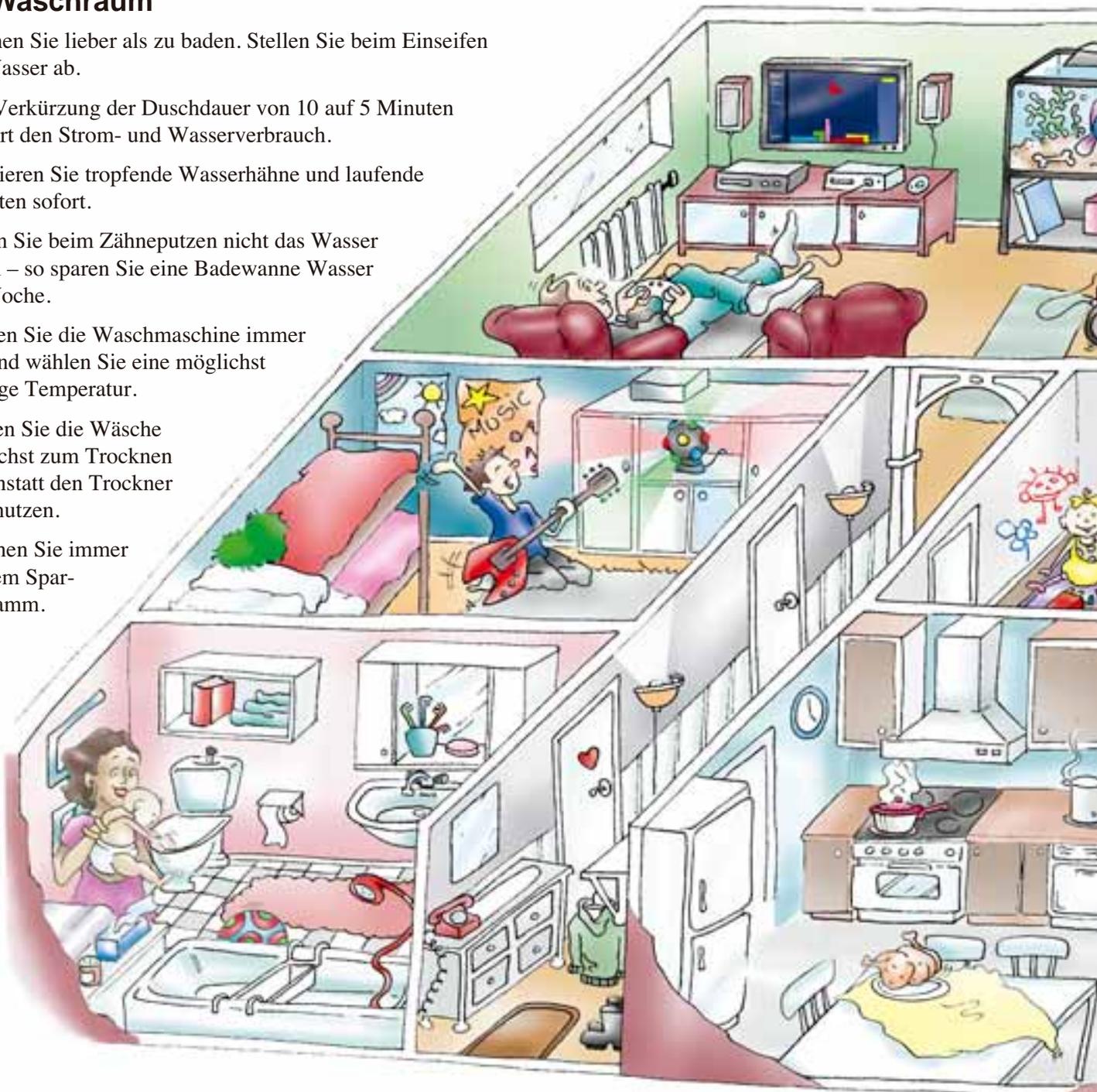
# Energie sparen

*– und die Haushaltskasse schonen*

# Schlaue Energiespartipps, die G

## Bad/Waschraum

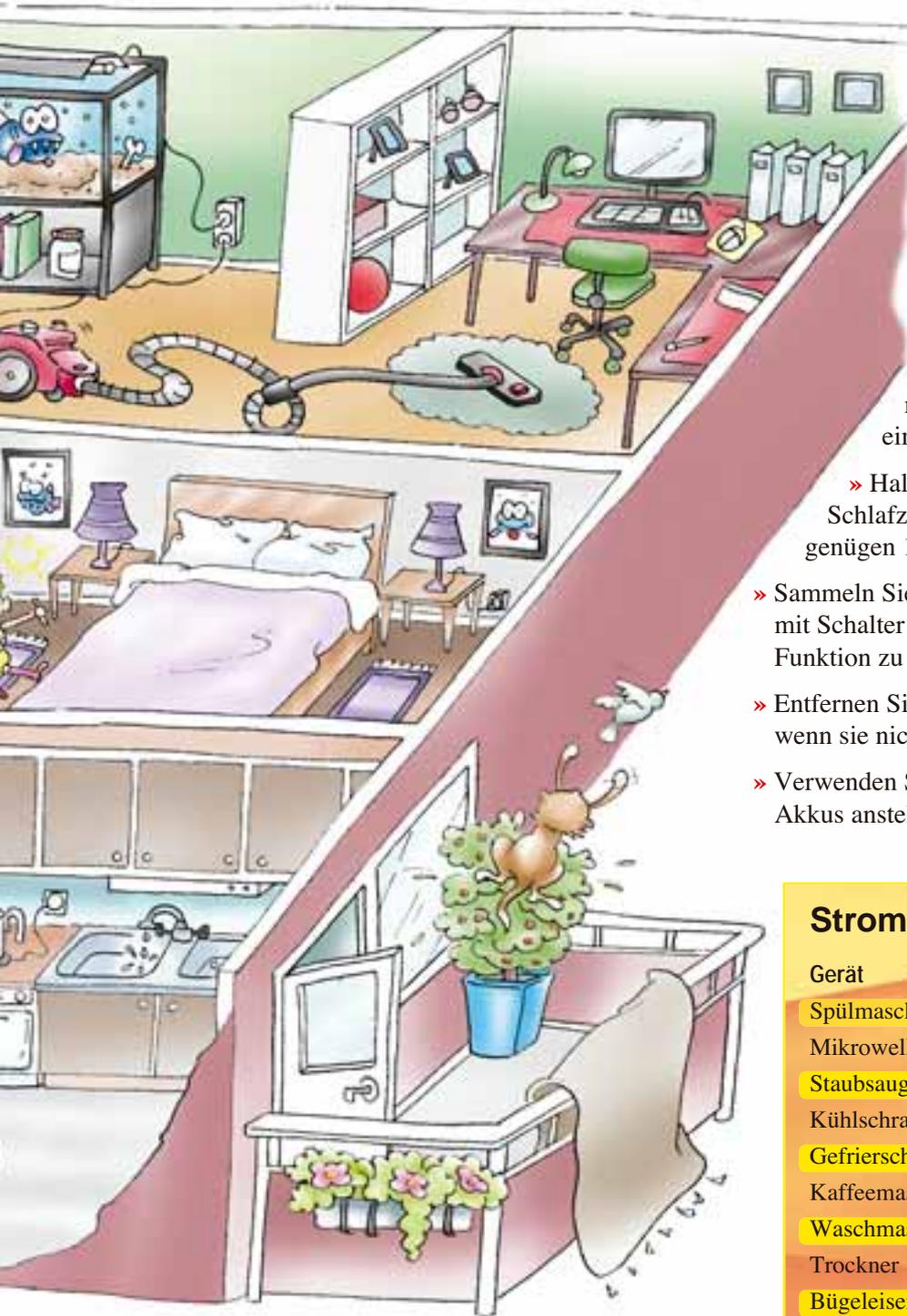
- » Duschen Sie lieber als zu baden. Stellen Sie beim Einseifen das Wasser ab.
- » Eine Verkürzung der Duschkdauer von 10 auf 5 Minuten halbiert den Strom- und Wasserverbrauch.
- » Reparieren Sie tropfende Wasserhähne und laufende Toiletten sofort.
- » Lassen Sie beim Zähneputzen nicht das Wasser laufen – so sparen Sie eine Badewanne Wasser pro Woche.
- » Machen Sie die Waschmaschine immer voll und wählen Sie eine möglichst niedrige Temperatur.
- » Hängen Sie die Wäsche möglichst zum Trocknen auf, anstatt den Trockner zu benutzen.
- » Waschen Sie immer mit dem Sparprogramm.



## Küche

- » Der Kühlschrank sollte auf +5 °C und der Gefrierschrank auf -18 °C eingestellt sein.
- » Tauen Sie Kühl- und Gefrierschrank mindestens einmal im Jahr ab.
- » Reinigen Sie die Rückseite von Kühl- und Gefrierschrank regelmäßig und saugen Sie sie ab.
- » Tauen Sie Tiefkühlkost im Kühlschrank anstatt in heißem Wasser oder in der Mikrowelle auf.
- » Verwenden Sie keine Töpfe, die kleiner als die Herdplatte sind, und kochen Sie nie ohne Deckel.
- » Wasser lässt sich besonders stromsparend im Wasserkocher oder in der Mikrowelle erwärmen.
- » Verwenden Sie den Backofen zum Backen in Verbindung mit dem Kochen.
- » Stellen Sie den Backofen aus, wenn er länger als 30 Minuten nicht benutzt wird.

# Geldbeutel und Umwelt schonen



## Wohn-/Schlafzimmer

» Verwenden Sie Energiesparleuchten oder LED-Leuchten, und schalten Sie das Licht aus, wenn Sie den Raum verlassen. Zwar sind die Anschaffungskosten höher, aber dafür sparen Sie langfristig Stromkosten!

» Lüften Sie effektiv mit kurzem Durchzug.

» Verwenden Sie für Beleuchtung, die nicht ständig eingeschaltet sein muss (z. B. für Pflanzen, Aquarien usw.), einen Timer.

» Halten Sie die Raumtemperatur bei 20 °C, im Schlafzimmer auch niedriger. Wenn Sie verreisen, genügen 15 °C.

» Sammeln Sie alle Stecker in einer Steckerleiste mit Schalter, um nicht so viel Strom durch die Standby-Funktion zu vergeuden.

» Entfernen Sie Ladegeräte und Trafos aus der Steckdose, wenn sie nicht verwendet werden.

» Verwenden Sie in Kinderspielzeug wiederaufladbare Akkus anstelle normaler Batterien.

» Lassen Sie warme Speisen auf Zimmertemperatur abkühlen, bevor Sie sie in den Kühlschrank oder Gefrierschrank stellen.

» Spülen Sie das Geschirr in einem Becken oder einer Spüle mit Abflusstöpfen.

» Machen Sie die Spülmaschine immer voll. Wählen Sie eine niedrigere Spültemperatur – das genügt meist für ein ebenso gutes Ergebnis.

## Stromverbrauch

Gerät	Verwendung	Kosten pro Jahr
Spülmaschine	1 Mal/Tag	613 SEK
Mikrowelle	7 Min./Tag	76 SEK
Staubsauger	1 Std./Woche	62 SEK
Kühlschrank	24 Std./Tag	200 SEK
Gefrierschrank	24 Std./Tag	465 SEK
Kaffeemaschine	1 Std./Tag	350 SEK
Waschmaschine	2 Std./Tag	1.752 SEK
Trockner	1 Std./Tag	876 SEK
Bügeleisen	1 Std./Woche	62 SEK
Föhn	1 Std./Woche	62 SEK
Aquarium	24 Std./Tag	631 SEK
Fernseher (Plasma/LCD)	3 Std./Tag	329 SEK
Fernseher (Röhre)	3 Std./Tag	184 SEK
10 Glühlampen	5 Std./Tag	1.314 SEK
10 Energiesparleuchten	5 Std./Tag	241 SEK

(Berechnet nach Strompreis einschließlich aller Abgaben = 1,20 SEK/kWh)



# Die Haushaltskasse schonen

Jeder hätte gerne mehr Geld im Geldbeutel. Eine gute Möglichkeit besteht darin, daheim im Alltag Strom zu sparen. Das kann im Jahr mehrere Hundert Kronen ausmachen. Und während Sie so die Haushaltskasse aufstocken, tun Sie gleichzeitig auch etwas für die Umwelt – damit auch künftige Generationen die Möglichkeit bekommen, in einer langfristig nachhaltigen Gesellschaft zu leben.

Die schwedische Energiebehörde, Energikontor Sydost sowie Gemeinden, Immobilienunternehmen und Organisationen haben gemeinsam diese Informationsbroschüre mit den besten und schlauesten Energiespartipps zusammengestellt.

Um diese Informationen so vielen Menschen wie möglich zugänglich zu machen, wurde diese Broschüre in zehn verschiedene Sprachen übersetzt: Arabisch, Deutsch, Englisch, Finnisch, Kurdisch, Persisch, Türkisch, Somalisch, Sorani und Spanisch.

Lesen Sie sie gründlich durch. Das kommt nicht nur Ihrem Geldbeutel, sondern auch unserer Umwelt zugute.

**Hier finden Sie weitere Informationen zu Energie und Umwelt:**

- » [www.energimyndigheten.se](http://www.energimyndigheten.se)
- » [www.energikontorsydost.se](http://www.energikontorsydost.se)
- » [www.blienergismart.se](http://www.blienergismart.se)