

Diese zehn Energiespartipps können Ihnen eine bessere Kontrolle über Ihren Energieverbrauch geben, entlasten die Umwelt und sorgen dafür, dass Sie mehr Geld für andere Dinge übrig haben. Testen Sie selbst!

1. Heizkosten

- Wenn Sie die Raumtemperatur um ein Grad senken, sinken Ihre Heizkosten um fünf Prozent.
- Die Wärme kann sich besser in den Räumen ausbreiten, wenn keine Möbel vor den Heizelementen stehen.

2. Warmwasser

- Wenn Sie täglich zehn Minuten duschen, kostet Sie das bis zu 2000 Kronen im Jahr.
- Mit einem Sparduschkopf und Sparwasserhähnen können Sie Ihren Wasserverbrauch halbieren.
- Stellen Sie die Temperatur Ihres Warmwasserbereiters auf 60 Grad.

3. Elektrogeräte im Standby-Modus

- Elektrogeräte im Standby-Modus verbrauchen unnötig Strom. Das gilt für Fernseher und alle Geräte mit Fernbedienung sowie für Computer und Akkuladegeräte. Dieser Verbrauch im Leerlauf stellt einen unnötigen Kostenpunkt dar. Stellen Sie die Geräte ab!
- Verwenden Sie am besten eine Verteilersteckdose mit Ein-/Ausschalter, die bei Nichtanwendung der Geräte ausgeschaltet werden kann.

4. Kochen

- Das Erhitzen von Wasser mit einem Wasserkocher spart am meisten Energie.
- Mit einem Deckel auf den Kochtöpfen verbraucht man ca. 30 Prozent weniger Energie, als wenn man ohne Deckel kocht.
- Tauen Sie Lebensmittel im Kühlschrank statt in der Mikrowelle auf.

5. Lebensmittelaufbewahrung

- Kühl- und Gefrierschränke sind richtige Stromfresser, da sie ständig eingeschaltet sind. Achten Sie bei einem Neukauf darauf, ein Energiesparmodell der Klasse A+ oder A++ zu wählen.
- Indem man die richtige Temperatur für Gefrierschrank (-18 Grad) und Kühlschrank (ca. +5 Grad) einstellt und die Rückseite regelmäßig abstaubt, kann der Energieverbrauch auf niedrigem Niveau gehalten werden.

6. Beleuchtung

- Der Wechsel zu Energiesparlampen und LED-Beleuchtung ist eine einfache Art Strom zu sparen. Mit jeder Lampe, die Sie gegen eine bessere Alternative austauschen, können Sie mehrere hundert Kronen beim Stromverbrauch sparen.
- Wählen Sie Installationen und Lampen, die gutes Licht geben. Vermeiden Sie Glühlampen und Halogenlampen mit hohem Stromverbrauch, besonders bei Beleuchtung, die viel eingeschaltet ist.

7. Spülen und Waschen

- Bei Verwendung einer Spül- bzw. Waschmaschine können Sie Energie sparen, indem Sie die ganze Maschine füllen und eine niedrige Spül- bzw. Waschttemperatur wählen.
- Schleudern Sie die Wäsche bei hoher Drehzahl, so trocknet sie viel schneller und verbraucht weniger Strom.

8. Stromrechnung

- Die Stromproduktion bringt eine Reihe von Umweltbelastungen mit sich. Indem Sie Strom aus erneuerbaren Energiequellen wie Windkraft und Wasserkraft wählen (z. B. Bra Miljöval etc.), erweisen Sie der Umwelt einen großen Dienst. Kontrollieren Sie Ihren Vertrag mit dem Stromlieferanten und wählen Sie diesen aktiv, damit können Sie sowohl Ihre Kosten senken als auch die Umweltbelastung reduzieren.

9. Neue Heizung?

- Wenn Sie ein eigenes Haus besitzen und dies mit Strom oder Öl heizen - haben Sie schon einmal daran gedacht, die Heizung auszutauschen? Ein Anschluss an ein Wärmekraftwerk, die Installation eines Pellettsystems oder einer Wärmepumpe ist oft eine lohnende Investition und stellt einen großen Gewinn für die Umwelt dar. Ergänzen Sie Ihr Wärmesystem vorzugsweise mit Sonnenenergie.

10. Transporte

- Wenn Sie ein Auto besitzen: wählen Sie ein Umweltauto und fahren Sie vorausschauend mit moderater Geschwindigkeit und mit dem richtigen Reifendruck. Dadurch können Sie Ihren Verbrauch um bis zu 20 Prozent senken.
- Ziehen Sie bei Reisen den Zug dem Flugzeug vor, da er mehr als 50 Mal energieeffektiver ist. Fahren Sie mehr Fahrrad!

Sie können unsere Energieberater telefonisch unter 08-29 11 29 erreichen und sich auf Schwedisch und Englisch beraten lassen. Öffnungszeiten: werktags von 9.00 – 17.00 Uhr.

Im Internet finden Sie Informationen auf Schwedisch auf www.energiradgivningen.se. Energirådgivningen ist ein Service Ihrer Kommune, der unabhängig und kostenlos Tipps zur Senkung Ihrer Energiekosten und zur Entlastung der Umwelt gibt.

