

Spartipps für Kühlen und Gefrieren

Kühl- und Gefriergeräte machen im Mittel aller Ein- bis Fünf-Personen-Haushalte 14,7 % des gesamten Stromverbrauchs aus. Mit anderen Worten: Jede siebte Kilowattstunde Strom wird für das Kühlen und Gefrieren von Lebensmitteln benötigt. Das sind pro Jahr mehr als anderthalb monatliche Abschläge an den Stromversorger.

Tipp Nr. 1: Temperaturstufen

Stellen Sie die richtige Temperatur ein: +7 °C Innentemperatur im Kühlschrank und beim Gefrierschrank eine Temperatur von -18 °C. Zur besseren Kontrolle dieser Temperaturen empfiehlt sich ein kleines Kühlschrankthermometer.

Tipp Nr. 2: „Ohne Eis, bitte“

Machen Sie regelmäßig das Eis an den Wänden vom Gefrierfach weg. Eine Eisschicht, die nur 5 Millimeter dick ist, erhöht den Stromverbrauch bereits um bis zu 30 %. Um das Vereisen zu verhindern, sollten Lebensmittel nur abgedeckt, verpackt oder in Kunststoffbehältern gelagert werden.

Tipp Nr. 3: „Öffnungszeiten“

Machen Sie den Kühlschrank immer nur ganz kurz auf. Das gilt auch für den Gefrierschrank. Eine übersichtliche Lagerung erleichtert es, die gewünschten Lebensmittel schnell zu finden.

Tipp Nr. 4: Keine warmen Speisen

Stellen Sie keine heißen oder warmen Speisen in den Kühlschrank: Warten Sie, bis die Sachen kalt sind.

Tipp Nr. 5: Standort

Stellen Sie Kühl- und Gefriergeräte an einem möglichst kühlen Platz auf. Ihr Stromverbrauch steigt mit der Umgebungstemperatur. Ein Kühlschrank sollte nicht direkt neben dem Herd und ein Gefrierschrank nicht in einem warmen Keller stehen. Auch sollte man vermeiden, dass Kühl- und Gefrierschränke von der warmen Sonne angestrahlt werden. Das erhöht ebenfalls den Stromverbrauch.

Tipp Nr. 6: Auftauen

Lassen Sie gefrorene Sachen im Kühlschrank auftauen. Benutzen Sie dafür nicht den Herd oder die Mikrowelle. Sie sparen Strom. Auch wenn das länger dauert.

Tipp Nr. 7: „Schön frei“

Die Abluftgitter sollten freigehalten werden. Wenn die durch den Kompressor an der Rückseite des Kühl- oder Gefriergerätes erwärmte Luft nicht abziehen kann, entsteht ein Wärmestau. Die aufgestaute Wärme erwärmt das Gerät und verursacht einen höheren Stromverbrauch.

Tipp Nr. 8: Abtauen

Wenn Sie mehrere Tage nicht zu Hause sind, kann auch Ihr Kühlschrank eine Auszeit vertragen. Tauen Sie ihn vor Ihrer Reise ab, und lassen Sie ihn ausgeschaltet. Dabei sollten Sie allerdings die Kühlschranktür weit geöffnet lassen, um Schimmel zu vermeiden.