

Energietipps zum Kühlen und Gefrieren

Kühl- und Gefriergeräte sind rund um die Uhr im Einsatz. Energiesparen ist hier also besonders lukrativ!

Tür nur kurz öffnen

Wer sein Gerät übersichtlich einräumt, muss nicht lange nach dem Gewünschten suchen - und die Kälte bleibt drinnen. Beschriften Sie gefrorene Lebensmittel.

Nicht zu kalt

Zu tiefe Temperaturen treiben den Stromverbrauch nach oben. Ideale Temperaturen:

Kühlschrank: 7 °C

Gefrierschrank: -18 °C

Nur Abgekühltes einräumen

Stellen Sie nur auf Zimmertemperatur abgekühlte und gut verpackte Lebensmittel in den Kühlschrank oder ins Gefrierfach. Das vermeidet Reifbildung und spart 20 Prozent Strom. Butterdosen und Milchtüten sollten nicht zu lange draußen stehen, sonst werden sie zu warm.

Auftauen im Kühlschrank

Tiefgefrorenes lässt sich schonend im Kühlschrank auftauen. Die Lebensmittel geben ihre Kälte an das Gerät ab, sodass dieses weniger Strom benötigt.

Regelmäßig abtauen

Tauen Sie Geräte ohne Abtauautomatik hin und wieder ab. Eine Eisschicht erhöht den Energieverbrauch; ein leichter Reifansatz an den Innenwänden ist jedoch kein Problem.

Low-Frost statt No-Frost

Gefriergeräte mit No-Frost-Funktion benötigen zusätzlich bis zu 30 Prozent Strom für den Ventilator. Geräte mit einem speziellen Luftaustauschsystem (Low-Frost- oder Antireifsystem) verhindern die Eisbildung auch ohne einen höheren Energieverbrauch.

Geräte nicht neben Wärmequellen

Stellen Sie das Gerät möglichst weit weg von Herd, Spülmaschine, Heizung oder Sonne. Wenn das nicht geht, schieben Sie eine Dämmplatte dazwischen. In einer kühlen Umgebung sparen Sie etwa fünf Prozent Strom.

Spröde Dichtungen ersetzen

Überprüfen Sie regelmäßig die Türdichtungen und tauschen Sie spröde oder kaputte rasch aus.

Freie Lüftungsschlitze

Stellen Sie nichts auf die Lüftungsöffnungen und halten Sie das Lüftungsgitter an der Geräterückseite frei. Sonst kann die Abwärme nicht ungehindert ausströmen. Auch regelmäßiges Entstauben hilft beim Sparen.

Alte Energiefresser ersetzen

Schenken Sie beim Neukauf dem EU-Energielabel Ihre Aufmerksamkeit. Geräte der Klasse A+++ sind am sparsamsten. Wählen Sie ein Gerät, das in Art und Größe möglichst genau Ihren Anforderungen entspricht. In einem Ein-Personen-Haushalt reicht meist ein Kühlschrank mit 100 bis 140 Litern Nutzinhalt; bei einer vierköpfigen Familie rechnet man mit rund 50 Litern pro Person.

Gefriertruhe sparsamer als Schrank

Wer mit dem Gefrierfach im Kühlschrank nicht auskommt, der schafft sich am besten eine Gefriertruhe oder einen Gefrierschrank mit möglichst dicker Wärmedämmung an. Gefriertruhen sind meist etwas sparsamer als Schränke. Wer bereits ein separates Gerät besitzt, sollte auf das Sternefach im Kühlschrank verzichten.

Gönnen Sie Ihrem Kühlschrank eine Pause

Wer für längere Zeit verreist und keine verderblichen Lebensmittel lagern muss, sollte seinen Kühlschrank ausschalten. Bei geöffneter Tür kann sich kein Schimmel bilden.