

Energiespartipps des Umweltbundesamtes

Kurz & knapp: 14 Stromspar-Tipps

Bis zu 1.000 € pro Jahr kann ein durchschnittlicher Haushalt in der Europäischen Union (EU) sparen, wenn effizienter mit Energie umgegangen wird. Besonders im täglichen Stromverbrauch kann ein großer Anteil durch eine Umstellung auf energieeffiziente Geräte, ein besseres Bewusstsein im Umgang mit Strom sowie die Vermeidung von Leerlaufverlusten eingespart werden. Möglichkeiten, Strom einzusetzen, sind vielfältig: Allein mit 1 Kilowattstunde Strom ist man in der Lage 15 Hemden zu bügeln, 70 Tassen Kaffee zu kochen, 7 Stunden fernzusehen, zwei Tage einen 300 Liter großen Kühlschrank zu benutzen oder eine Trommel Wäsche zu waschen. Die 14 folgenden Tipps zeigen verschiedene Möglichkeiten, wie Sie zu einer besseren Energieeffizienz im Haushalt gelangen, Strom sparen und somit wichtige Ressourcen, die Umwelt aber auch Ihren Geldbeutel schonen.

Tipp 1: Energieeffiziente Geräte anschaffen

Schon beim Kauf von neuen Elektrogeräten sollte man auf deren Energieverbrauch achten. Denn im Gegensatz zu den einmaligen Kosten eines neuen Geräts, belasten hohe Stromkosten die Haushaltskasse auf Dauer. Energieeffiziente Geräte sind mit einem Etikett versehen, das den Energiebedarf in verschiedenen Energieverbrauchsklassen angibt. Einzelne, besonders effiziente Gerätegruppen sind mit dem Blauen Engel, EU-Umweltzeichen, Energy Star oder TCO-Prüfzeichen gekennzeichnet.

Tipp 2: Bye Bye Glühlampen!

Energiesparlampen verbrauchen rund 80 Prozent weniger Strom als normale Glühlampen. Eine Energiesparlampe mit 11 Watt liefert fast die gleiche Lichtmenge wie eine herkömmliche Glühlampe mit 60 Watt. Zudem liegt die durchschnittliche Lebensdauer von hochwertigen Energiesparlampen bei 8.000 bis 12.000 Stunden, das sind 8 bis 12 Mal so viele Stunden wie bei vergleichbaren konventionellen Glühlampen. Der Wechsel lohnt sich demnach nicht nur aus Umwelt-Gesichtspunkten, sondern auch in finanzieller Hinsicht: Ein durchschnittlicher Haushalt ist in der Lage, allein durch den Umstieg auf Energiesparlampen 50-170 € an Stromkosten einzusparen.

Tipp 3: Stromräuber aufspüren

Eine zunehmende Zahl von Elektrogeräten verbraucht Strom auch in Zeitspannen, in denen sie ihre eigentliche Funktion gar nicht erfüllen. So entstehen Leerlaufverluste, die sich allein in Deutschland zu einer Summe von 4 Mrd. Euro addieren lassen. Dabei handelt es sich um Geräte, die scheinbar ausgeschaltet sind, jedoch immer noch Strom ziehen, sich im Stand-by-Betrieb befinden oder so lange Strom verbrauchen wie sie sich in der Steckdose befinden. Allein ein auf Stand-by gestellter DVD-Player kann eine Leistungsaufnahme von 15 Watt haben, was über das Jahr betrachtet Stromkosten von 21,90 Euro verursacht. Stromräuber können durch Energiekostenmonitore aufgespürt werden und sollten für die Zeit, in der sie nicht im Gebrauch sind, vom Stromnetz getrennt werden. Dies kann durch abschaltbare Steckerleisten oder durch einfaches Steckerziehen erfolgen.

Tipp 4: Energie aus der Konserve

Batterien machen unabhängig von der Steckdose. Allerdings werden für deren Herstellung große Mengen an Energie und Rohstoffen benötigt sowie oftmals für Menschen und Natur giftige Schwermetalle, wie beispielsweise Quecksilber und Cadmium. Umweltfreundlicher und auf lange Sicht erheblich billiger sind aufladbare Alkali-/Mangan-Batterien und Akkus. Dennoch sollte man versuchen, so weit wie möglich auf batteriebetriebene Geräte zu verzichten. Einige Geräte, wie Taschenrechner oder Uhren, sind inzwischen mit Solarzellen ausgestattet, was die Nutzung von Batterien überflüssig macht.

Tipp 5: Energieeffizientes Kühlen

Kühl- und Gefriergeräte verbrauchen etwa ein Fünftel des Stromes in Ihrem Haushalt. Um Energie zu sparen, sollten diese möglichst in ungeheizten Räumen und nicht neben anderen Wärmequellen, wie Heizkörpern, oder in direkter Sonneneinstrahlung aufgestellt werden. Lassen Sie erhitzte Lebensmittel erst abkühlen, bevor Sie diese in den Kühlschrank stellen oder einfrieren. Eine gute Übersicht in den Kühl- und Gefriergeräten beugt zudem langem Suchen vor und verhindert, dass die Tür lange geöffnet bleibt und dadurch warme und feuchte Luft in das Gerät gelangt.

Tipp 6: Strom sparen beim Wäschewaschen und -trocknen

Waschmaschinen sollten immer möglichst voll beladen betrieben werden. Ein Waschgang bei 40 °C, was als Temperatur für normal verschmutzte Wäsche völlig ausreichend ist, bringt etwa 50% Energieeinsparung gegenüber dem 60 °C-Waschprogramm mit sich. Für das Trocknen der Wäsche ist die Wäscheleine dem Wäschetrockner vorzuziehen, wenn ein geeigneter, gut belüfteter Raum (z.B. Trockenboden oder Keller) verfügbar ist oder, noch besser, die Wäsche im Freien trocknen kann..

Tipp 7: Rüsten Sie ab: Für Texte, Internet und E-Mail brauchen Sie keinen Hochleistungs-PC

Weniger leistungsstarke Computer und damit auch preisgünstigere Geräte reichen für viele Anwendungen völlig aus. Zum Vergleich: Ein „Gamer-PC“ für aufwändige Spiele kann bis zu 767 Kilowattstunden pro Jahr benötigen und damit rund 151 Euro Stromkosten verursachen, ein sparsamer Multimedia-PC kommt auf nur 88 Kilowattstunden und rund 17 Euro.

Tipp 8: Platzsparer mit wenig Energieverbrauch: Der Laptop

Eine Alternative zum PC sind Laptops. Sie eignen sich nicht nur für unterwegs, sondern durchaus auch für zu Hause. Gegenüber einem Desktop-PC mit Bildschirm verbraucht ein Laptop durchschnittlich rund 70 Prozent weniger Strom bei vergleichbarer Ausstattung und Leistung und ist darüber hinaus noch wesentlich platzsparender, leichter und flexibler: Vom Schreibtisch in die Küche, von der Küche ins Bett – mit dem Laptop auf den Knien wird die ganze Wohnung zum Büro. Laptops enthalten gegenüber einem PC auch viel weniger Kunststoff, Glas und teure Edelmetalle. So werden wertvolle Rohstoffe eingespart.

Tipp 9: Nutzen Sie das Energiesparmanagement Ihres Computers

So wechselt der PC bei Inaktivität automatisch in einen Schlaf- oder Energiesparmodus. Statt 80 Watt im Betriebszustand braucht er im Stand-by dann nur 1 - 4 Watt. Unter dem Menüpunkt „Energieoptionen“ in der Systemsteuerung (Windows) können Sie die Energiespareinstellung individuell anpassen. Sie können frei wählen, wann Monitor und Rechner in den Stand-by-Modus schalten. So sparen Sie bis zu 60 Euro pro Jahr.

Tipp 10: Verzichten Sie auf Bildschirmschoner

Bei modernen Monitoren sind Bildschirmschoner unnötig. Sie verbrauchen mehr Strom, als wenn der Monitor in den Ruhezustand versetzt (oder „bei Inaktivität einfach abgeblendet“) wird. Weiterhin lässt sich Strom durch Regelung der Helligkeit des Monitors sparen. Statt 30 Watt bei voller Helligkeit, lässt sich dieser Wert an Plätzen ohne direkte Sonneneinstrahlung auf 20 Watt reduzieren.

Tipp 11: Gehen Sie sparsam mit dem Ausdrucken von Dokumenten um

Am besten drucken Sie nur das, was Sie wirklich in Papierform benötigen, und das standardmäßig doppelseitig und auf Recyclingpapier. Doppelseitiges Drucken können Sie in den erweiterten Druckereinstellungen zum Standard machen. Sehr viel Toner oder Tinte können Sie sparen, wenn Sie den Entwurfsmodus oder vergleichbare Einstellungen vornehmen. Sie sparen Geld und schonen die Umwelt.

Tipp 12: Nachrüsten statt neu kaufen

Die Produktion nur eines PCs mit Monitor verbraucht rund 2.790 Kilowattstunden Energie und setzt damit rund 850 kg Treibhausgase frei. Außerdem werden 1.500 Liter Wasser und 23 Kilogramm verschiedener Chemikalien benötigt. In jedem elektronischen Bauteil stecken meist auch seltene Metalle wie Gold, Silber, Tantal oder Platin. Ihre Förderung belastet die Umwelt und natürliche Ressourcen ebenfalls. Achten Sie beim Kauf eines Computers deshalb darauf, dass er sich aufrüsten lässt, etwa über ausreichende Schnittstellen und austauschbare Komponenten.

Tipp 13: Energiebewusst surfen heißt sparsam surfen

Nur ein Teil des Stromverbrauchs bei der Nutzung des Internets entsteht durch den Gebrauch des PCs und der angeschlossenen Geräte. Einen erheblichen Teil trägt die Netzinfrastruktur bei. Eine Google-Anfrage zum Beispiel verbraucht Schätzungen zufolge durchschnittlich soviel Strom wie eine Energiesparlampe (mit 4 Watt) in einer Stunde.

Tipp 14: Wie groß muss mein Fernseher sein?

Gut zu wissen: Spitzenreiter im Energieverbrauch sind große Plasmabildschirme mit über einem Meter Diagonale und bis zu 600 Kilowattstunden Verbrauch im Jahr. Zum Vergleich: Effiziente Kühlschränke benötigen rund 100 Kilowattstunden im Jahr oder noch weniger. Für den Strompreis eines Plasma-Fernsehers ließen sich also sechs Kühlschränke gleichzeitig betreiben.

Weitere Tipps und Infos unter: <http://www.umweltbundesamt.de>