

Stromspartipps: Die einfachste und sinnvollste Art unsere Umwelt zu schonen, ist das Einsparen von Energie und die Reduzierung des eigenen Strombedarfs. Das ist oft schon mit ganz einfachen Maßnahmen zu schaffen. Hier einige Tipps zum Thema Strom- und Geldsparen im Haushalt:

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. Viele Haushaltsgeräte sind mit einem Etikett versehen, das deren 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!

Kompaktleuchtstofflampen, auch „Energiesparlampen“ genannt, verbrauchen rund 80 Prozent weniger Strom als normale Glühlampen. Eine Kompaktleuchtstofflampe mit 11 Watt liefert fast die gleiche Lichtmenge wie eine herkömmliche Glühlampe mit 60 Watt. Zudem liegt die durchschnittliche Lebensdauer von hochwertigen Kompaktleuchtstofflampen 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 Kompaktleuchtstofflampen 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 Drucker-einstellungen 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.

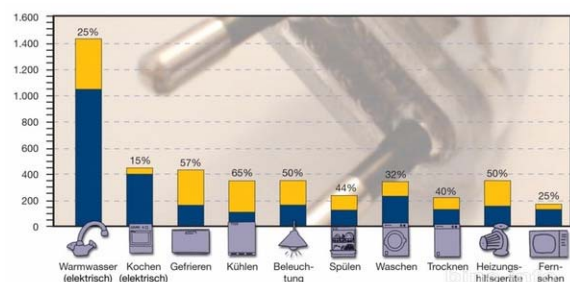
Wie sieht es eigentlich mit Ihrem persönlichen Stromverbrauch aus?

Die Tabelle liefert einen schnellen Überblick:

Personen pro Haushalt	Stromverbrauch in kWh/Jahr	Bewertung	Abzüge: a) mit Gasherd b) ohne Heizpumpe c) ohne Warmwasserbereitung
eine	Unter 1.500	phantastisch	a) - 220 kWh
	1.500-1.900	gut	b) - 0 kWh
	1.900- 2.300	hoch	c) - 700 kWh
	Über 2.300	viel zu hoch	
zwei	Unter 2.600	phantastisch	a) - 410 kWh
	2.600-3.300	gut	b) - 300 kWh
	3.300-4.000	hoch	c) - 1.100 kWh
	Über 4.000	viel zu hoch	
drei	Unter 3.700	phantastisch	a) - 470 kWh
	3.700-4.500	gut	b) - 400 kWh
	4.500-5.300	hoch	c) - 1.500 kWh
	Über 5.300	viel zu hoch	
vier	Unter 4.600	phantastisch	a) - 600 kWh
	4.600-5.500	gut	b) - 600 kWh
	5.500-6400	hoch	c) - 1.900 kWh
	Über 6.400	viel zu hoch	

Wie hoch ist denn überhaupt das Einsparpotenzial?

Folgende Graphik zeigt den jährlichen Stromverbrauch in einem Dreipersonen-Haushalt mit den Einsparmöglichkeiten durch energiesparende Geräte:



Quellen und weitere Informationen:

www.umweltbundesamt.de
www.bine.info

Wer noch mehr über Stromsparen wissen möchte schaut hier nach:

www.energienetz.de
www.energie-kosten-reduzieren.de
www.stromeffizienz.de/stromsparen.html
www.spargeraete.de

Viel Erfolg beim Stromsparen wünscht

Ihre Naturstrom Rheinland-Pfalz GmbH!