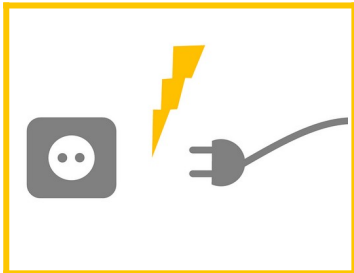


# Schon ausprobiert? UmWelt-Tipp 71:

## Geld sparen 4: Strom



### Strom sparen durch

- Ausschalten
- bewusste Nutzung
- energieeffiziente Geräte
- kleine Geräte (TV, Laptop)

### Gut zu wissen:

- Der **Stromspiegel** der Verbraucherzentrale gibt einen guten Überblick darüber, wie der eigene Stromverbrauch einzuschätzen ist.
- Die **elektronische Unterhaltung und Kommunikation** verbrauchen im Durchschnitt fast ein Drittel des Haushaltsstroms: Computer, Spielekonsolen, Fernseher usw.
- Besonders **stromfressende Haushaltsgeräte** sind:
  - Waschmaschine
  - Gefriergerät
  - Kühlschrank
  - HeizungspumpeBei diesen Geräten empfiehlt es sich, nach 10-15 Jahren zu überprüfen, ob eine energieeffizientere Variante kostengünstiger ist.
- Mit einem **Strommessgerät**, das man in den Beratungsstellen der Verbraucherzentrale NRW ausleihen kann, lässt sich überprüfen, welche Geräte wie viel Strom verbrauchen.
- Wenn das **Netzteil** eines Gerätes im ausgeschalteten Zustand warm bleibt, zieht es weiterhin Strom. Besonders häufig ist das z.B. bei Stehlampen, Tischlampen, Laptops und anderen Bürogeräten der Fall.
- Auch wenn bei neuen Geräten die **Stand-By-Leistung** inzwischen gemäß EU-Vorgabe deutlich eingeschränkt wurde, lohnt es sich, diese Funktion nicht zu nutzen und die Geräte ganz auszuschalten. Ausnahme : Geräte, die für ihre Funktionsfähigkeit nach dem Abschalten noch eine Zeitlang Strom brauchen (bitte die Herstellerangaben beachten).

### Was ich tun kann (unvollständige Liste; siehe Quellen):

- **Kühlschrank auf 7°C, Gefriergerät auf -18°C einstellen; nur abgekühlte Speisen hineinstellen; die Türen schnell wieder schließen**
- **Spül- und Waschmaschine voll beladen und Eco-Programme nutzen**
- **Laptop oder Tablet statt Desktop nutzen; keinen Bildschirmschoner verwenden**
- **Die WLAN-Funktion des Routers per Zeitschaltuhr nachts deaktivieren; das Handy nachts im Flugmodus lassen**
- **Ökostrom nutzen; dabei auf ein gelabeltes Produkt achten. Mit der Wahl eines Ökostromtarifs zeigt man außerdem der Politik, dass man erneuerbare Energien wünscht.**

### Quellen und zum Weiterlesen:

- <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/energie/strom-sparen/strom-sparen-im-haushalt-einfache-tipps-10734>
- <https://gruenerstromlabel.de/>
- <https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/haushalt-wohnen/oekostrom#gewusst-wie>

