

# 44 TIPPS ZUM STROMSPAREN

GREENPEACE  
ENERGY

DER EHRLICHE STROM.





# WARUM ÖKOSTROM SPAREN?

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie beziehen Ökostrom? Prima! Damit haben Sie bereits den ersten Schritt für einen verantwortungsbewussten Umgang mit Energie getan. Wir möchten Sie einladen, noch zwei Schritte weiterzugehen: Sparen Sie Strom, und setzen Sie Elektrogeräte effizienter ein. Diese Broschüre gibt Anregungen, wie das geht, ohne dass Sie Ihre Lebensqualität einschränken müssen.

Aber warum überhaupt Strom sparen, wenn man schon Ökostrom bezieht? Ganz einfach: Je höher unser Verbrauch ist, desto länger dauert es, bis wir die Energie-wende schaffen. Weil nämlich umso mehr Öko-Kraftwerke gebaut werden müssen. Außerdem: Strom sparen schont nicht nur die Umwelt, sondern auch den Geldbeutel.

Oder haben Sie noch gar nicht zu Ökostrom gewechselt? Dann kommen Sie doch zu Greenpeace Energy! Wir sind eine Genossenschaft, die aus Prinzip nicht Profit maximierend arbeitet, konsequenten Ökostrom bietet, sich für den Aufbau einer sauberen Stromversorgung einsetzt und in umweltfreundliche Kraftwerke investiert.

Herzlichst  
Ihr Greenpeace-Energy-Team



Lampen, Licht und Leerlauf	Seite 4
Röhren, Rechner und Recorder	Seite 8
Kochen, Kühlen, Körperpflege	Seite 10
Waschen, Werkeln, Wärmen	Seite 16

## MIT EINER KILOWATTSTUNDE STROM KÖNNEN SIE:

- eine Ladung 60-Grad-Wäsche waschen,
- einmal Geschirr in der Maschine spülen,
- 17 Stunden beim Licht einer 60-Watt-Glühlampe lesen,
- 91 Stunden beim Licht einer Elf-Watt-Energiesparlampe lesen,
- 15 Hemden bügeln,
- 70 Tassen Kaffee kochen,
- **130 Scheiben Brot toasten,**
- 250 Frühstückseier kochen,
- sich 1.800-mal elektrisch rasieren,
- eine halbe Stunde lang staubsaugen (2.000-Watt-Staubsauger),
- eine Dreiviertelstunde lang Haare föhnen (1.400-Watt-Föhn)
- drei Stunden mit einem Plasma-TV fernsehen,
- fünf Stunden mit einem LCD-Gerät (Bildschirmdiagonale 107 Zentimeter) fernsehen,
- zehn Stunden mit einem modernen 76-Zentimeter-Röhrengerät fernsehen,
- 20 Stunden mit einem alten 51-Zentimeter-Röhrengerät fernsehen,
- fünf bis zehn Stunden am Desktop-Computer arbeiten,
- 20 bis 30 Stunden am Notebook (15-Zoll-Bildschirm und direkter Stromanschluss) arbeiten,
- 40 Stunden mit dem CD-Spieler Musik hören (25 Watt),
- 100 Stunden Radio hören (zehn Watt),
- alle Elektrogeräte eines typischen Vier-Personen-Haushalts 14 Stunden lang im Stand-by-Betrieb halten.

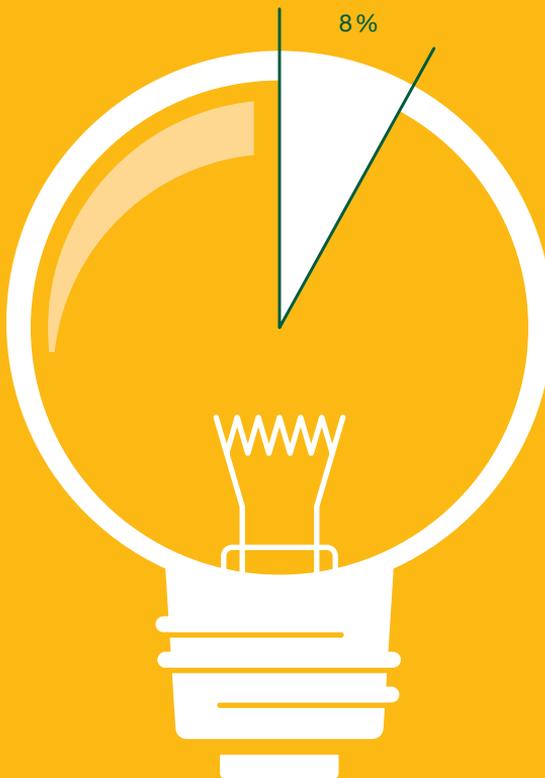
Jede eingesparte Kilowattstunde Strom verbessert Ihre persönliche Klimabilanz um 520 Gramm Kohlendioxid (bundesdeutscher Durchschnittswert 2006).

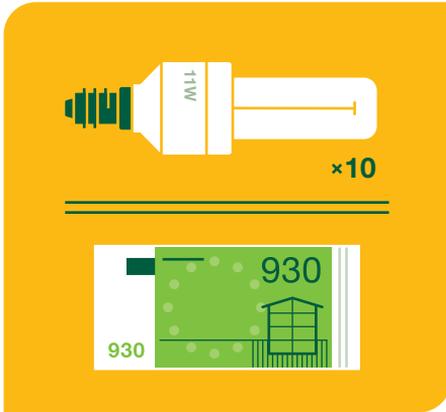




# LAMPEN, LICHT UND LEERLAUF

DIE **BELEUCHTUNG** MACHT ETWA ACHT PROZENT DES STROM-  
VERBRAUCHS IN DEUTSCHEN HAUSHALTEN AUS.



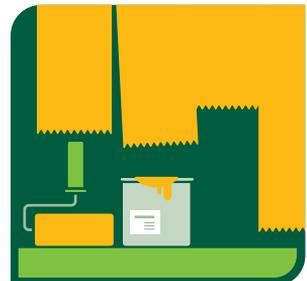


1 → Wenn Sie zehn 60-Watt-Lampen durch Elf-Watt-Sparlampen ersetzen, sparen Sie trotz höherer Anschaffungskosten in zehn Jahren rund 930 Euro. Eine **Energiesparlampe** verbraucht bis zu 80 Prozent weniger Strom als eine Glühbirne und hält etwa zehnmal länger. Sparlampen gibt's in verschiedenen Lichtfarben, Formen und Größen. Hochwertige Sparlampen überstehen problemlos häufiges Ein- und Ausschalten. Eine Übersicht bietet [www.ecotopten.de/prod\\_lampen\\_prod.php](http://www.ecotopten.de/prod_lampen_prod.php)

2 → Leuchtstofflampen, auch **Neonröhren** genannt, halten 10.000 Betriebsstunden oder mehr und verbrauchen 75 Prozent weniger Strom als normale Glühlampen. Sie eignen sich besonders gut für Keller-, Hauswirtschafts- oder Hobbyräume. Achtung: Ausgediente Leuchtstoff- und Energiesparlampen enthalten geringe Mengen Quecksilber. Deshalb beim Wertstoffhof oder der Schadstoffsammelstelle abgeben.

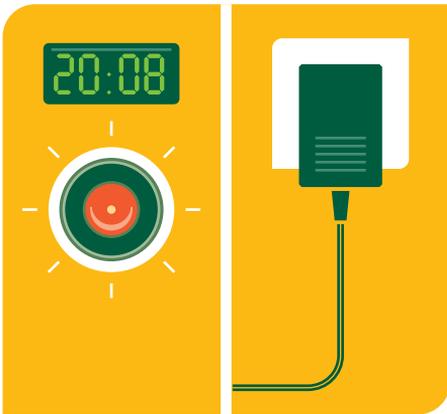
3 → Niedervolt-**Halogenlampen** verbrauchen weniger als Glühbirnen, sind aber keine eigentlichen Sparlampen. Sie haben oft einen Transformator, der auch nach dem Ausschalten Strom braucht. Das erkennen Sie daran, dass der Trafo nach dem Abschalten warm bleibt, brummt oder ein Anzeigelämpchen leuchtet. Einfachste Lösung: Stecker ziehen oder abschaltbare Steckdosenleiste nutzen.

4 → Wenn bei Ihnen eine Renovierung ansteht: Die Gestaltung von Haus oder Wohnung hat Einfluss auf Ihren Stromverbrauch. So wirken **hell gestrichene und möblierte Räume** ohne schwere, Licht schluckende Vorhänge nicht nur freundlich, sondern helfen auch beim Energiesparen.





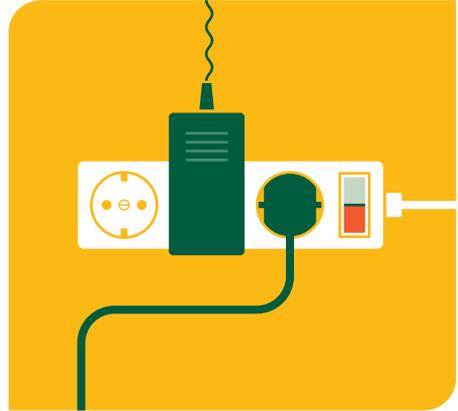
DER **STAND-BY-BETRIEB** VON ELEKTROGERÄTEN SCHLUCKT IN DEUTSCHLAND SO VIEL STROM, WIE ZWEI GROSSKRAFTWERKE PRODUZIEREN. DAS ENTSPRICHT DEM BEDARF DER 3,4-MILLIONEN-STADT BERLIN. DIE LEERLAUFVERLUSTE SUMMIEREN SICH AUF VIER PROZENT DES STROMVERBRAUCHS DEUTSCHER HAUSHALTE.



**5** → Geräte im Stand-by-Modus können Sie häufig an **Kontrolllämpchen**, Zeitanzeigen oder Trafos erkennen, die bei Nichtgebrauch warm bleiben oder brummen.

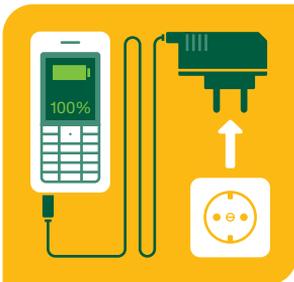


**6** → Leerlaufverlusten durch Stand-by können Sie auch durch ein **Strommessgerät** auf die Spur kommen. Greenpeace Energy verleiht die Geräte kostenlos: 040/808 110-330 oder [www.greenpeace-energy.de](http://www.greenpeace-energy.de).



**7** → Am besten ist es, schon beim Kauf Geräte zu wählen, die sich vollständig vom Netz trennen lassen. Sonst gilt: Bei Nichtgebrauch Netzstecker ziehen. Auch mit einer **abschaltbaren Steckdosenleiste** verhindern Sie, dass Geräte nach der Benutzung weiterhin Strom verbrauchen.

**8** → So genannte **Power-Safer** registrieren den Stand-by-Zustand und schalten das Gerät nach einiger Zeit selbsttätig ab. Neuere Fernseher, Recorder, Musikanlagen, Rechner, Kopierer und Faxer zeigen mit dem GEEA-Energiesparzeichen, dass sie mit 0,1 bis 1 Watt für den Stand-by-Betrieb auskommen. Infos bei [www.energielabel.de](http://www.energielabel.de)

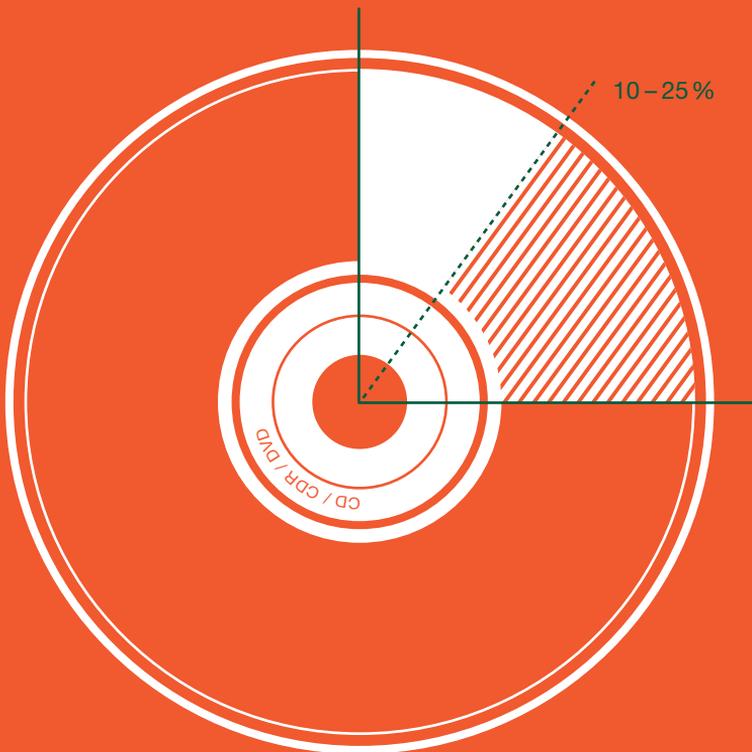


**9** → Handy- und Akku-Ladegeräte, Radionetzteile, Satellitenreceiver und Halogenlampen sind heimliche Stromfresser. Zwei simple Griffe machen damit Schluss: einfach nach Gebrauch **Stecker ziehen** oder eine abschaltbare Steckerleiste zwischenschalten.



# RÖHREN, RECHNER UND RECORDER

GERÄTE DER **UNTERHALTUNGSELEKTRONIK** WIE FERNSEHER, STEREOANLAGE, VIDEORECORDER ODER COMPUTER SIND FÜR ZEHN BIS 25 PROZENT DES STROMVERBRAUCHS IN DEUTSCHEN HAUSHALTEN VERANTWORTLICH.

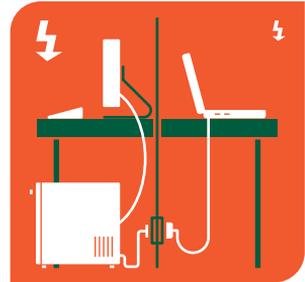




**10 →** Gut zu wissen beim Kauf eines Fernsehgeräts: Röhren- und **LCD-Fernseher** verbrauchen etwa gleich viel Strom, Plasmageräte fast doppelt so viel wie LCD-Modelle. Je größer Bildschirmdiagonale und Auflösung, desto höher meist auch der Stromverbrauch.

**11 → Kontrast und Helligkeit** sind ab Werk oft zu hoch eingestellt, das kostet unnötig Strom und lässt sich leicht regulieren.

**12 → Notebooks** sind sparsamer als Desktop-PCs. Aber auch da gibt es Unterschiede: Ein energieeffizienter Durchschnitts-PC verbraucht rund 75 Watt, ein sehr leistungsfähiger High-End-PC bis zu 300 Watt. Das schlägt bei täglich vier Stunden Nutzung mit 20 bis 90 Euro Mehrkosten jährlich zu Buche. Es zahlt sich also aus, gründlich zu überlegen, ob man wirklich alle verfügbaren Anwendungen braucht – und sich beim Neukauf über den Stromverbrauch zu informieren.



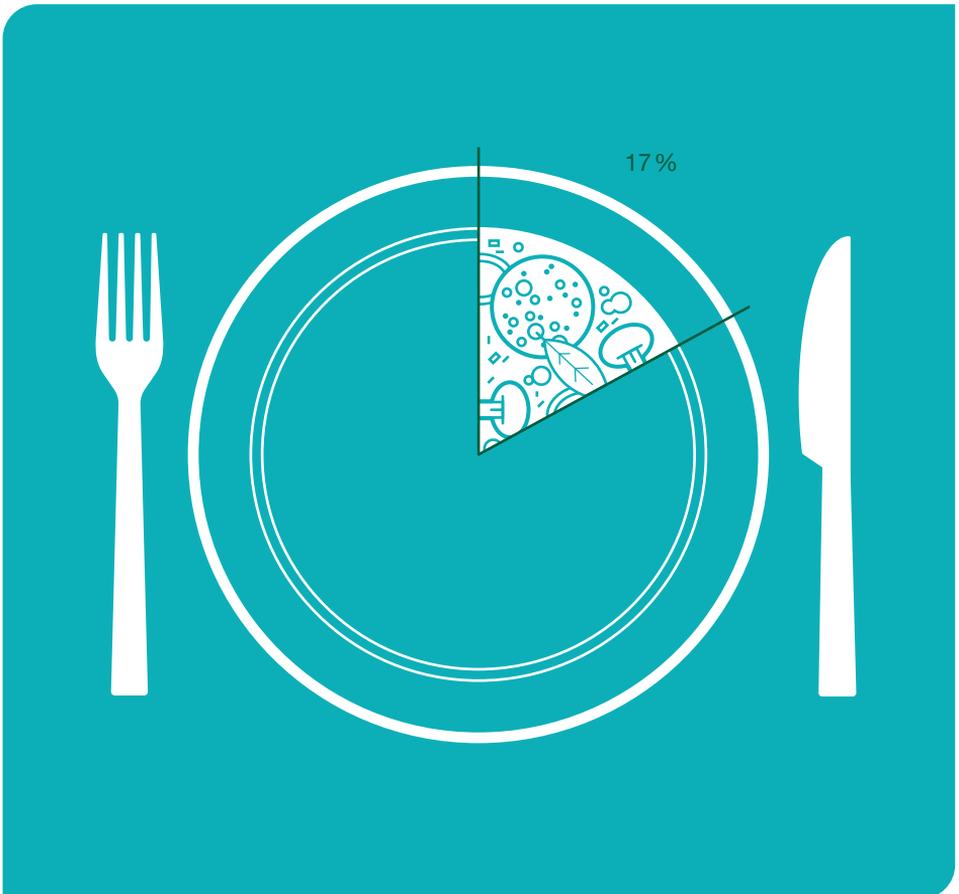
**13 →** Ein **TFT-Monitor** frisst so viel Strom wie der eigentliche Rechner, ein Röhrengerät gar das Doppelte. Auch Drucker, Scanner oder Lautsprecher verbrauchen viel. Abschalten lohnt schon bei kleinen Arbeitspausen.

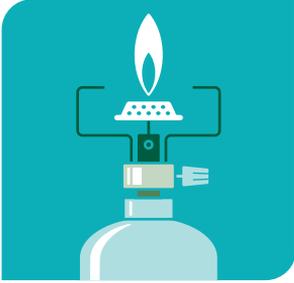
**14 →** Moderne PCs haben eine Energiesparfunktion, genannt **Power Management**, die meist erst aktiviert werden muss. So verbrauchen nur die Hardware-Komponenten Strom, die gerade genutzt werden.



# KOCHEN, KÜHLEN, KÖRPERPFLEGE

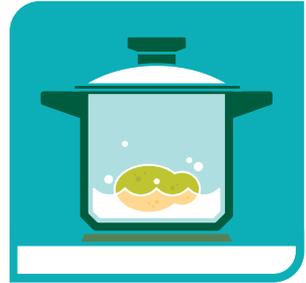
KOCHEN UND BACKEN MACHEN 17 PROZENT DES STROM-  
VERBRAUCHS EINES DURCHSCHNITTSHAUSHALTS AUS.





**15 →** Am besten und energieeffizientesten kocht es sich mit **Gas** – Profiköche wissen das. Der Elektroherd wandelt nur rund 34 Prozent der im Kraftwerk eingesetzten Energie in Strom um. Ein Ceranfeld spart gegenüber Gussplatten zehn bis 20 Prozent, ein Induktionsherd rund 30 Prozent Strom. Für Letzteren braucht man allerdings passendes Kochgeschirr.

**16 →** Energie sparen mit dem richtigen **Kochgeschirr**: Wärmeisolierte Töpfe senken den Stromverbrauch um etwa 15 Prozent. Töpfe und Pfannen sollten in der Größe genau der Kochplatte entsprechen, einen planen Boden haben und vor allem einen Deckel. Wenn der gut drauf ist, spart er gegenüber dem Kochen im offenen Topf bis zu 65 Prozent Strom. Durch einen Glasdeckel kann man in den Topf gucken, ohne ihn zu öffnen.



**17 →** Beim Garen sparen: Je **weniger Wasser**, desto geringer der Energieaufwand. Die Restwärme wird durch das Abschalten von Kochplatte oder Backofen fünf Minuten vor Ende der Garzeit optimal genutzt. Mit einem Dampfkochtopf können Sie bei einer Garzeit von mehr als 40 Minuten bis zu 50 Prozent Energie einsparen. Sehr effizient ist auch ein Thermokochtopf, den man nach der Hälfte der Kochzeit in eine Styroporkiste setzt, oder „Omas Kochkiste“, ein wärmedämmter Behälter, in dem die Speisen nach dem Ankochen ohne Wärmezufuhr weitergaren.



**18 →** Backen ohne Vorheizen spart bis zu 20 Prozent Energie. Die Scheibe der Backofentür sollte immer schön **sauber** sein, damit sie während des Backvorgangs möglichst selten geöffnet werden muss.



**19 →** Eine voll beladene **große Geschirrspülmaschine** braucht pro Gedeck weniger Energie als eine kleine für nur acht bis neun Gedecke. Das Aufheizen kostet den meisten Strom. Ein Kurz- oder Sparprogramm mit 50 Grad Celsius Wassertemperatur spart gegenüber einem Normalprogramm mit 65 Grad etwa 20 Prozent Energie und Wasser und reicht meist völlig aus. Das Geschirr sollte gut von Essensresten gereinigt, aber nicht vorgespült werden.

**20 →** Einen Liter Wasser erhitzen kostet im **Wasserkocher** rund zwei Cent, auf dem Elektroherd etwa 3,5 und in der Mikrowelle fünf Cent. Am günstigsten ist der Gasherd mit nur etwa 1,7 Cent.

**21 →** Die **Mikrowelle** ist unschlagbar kostengünstig für das Aufwärmen kleinerer Mengen (bis zu zwei Portionen).

**22 →** Zum Aufbacken von Brötchen eignet sich der **Toaster** oder Kleingrill besser als der Backofen, der verbraucht nämlich drei- bis viermal so viel Energie.

**23 →** Eine **Thermoskanne** hält günstiger warm als die Heizplatte der Kaffeemaschine und schont überdies das Aroma.

## KÜHL- UND GEFRIERGERÄTE BENÖTIGEN ETWA 20 PROZENT DES STROMS, DEN DEUTSCHE HAUSHALTE VERBRAUCHEN.



**24 →** Kühl- und Gefriergeräte fühlen sich in **kühler Umgebung** am wohlsten, Gefriergeräte können auch gut im Keller stehen. Auf keinen Fall sollten sie neben Heizung, Herd, Geschirrspüler oder Waschmaschine aufgestellt werden und auch nicht direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt sein. Eine um ein Grad Celsius niedrigere Raumtemperatur spart ungefähr drei Prozent Strom bei Gefrier- und sogar sechs Prozent bei Kühlgeräten.

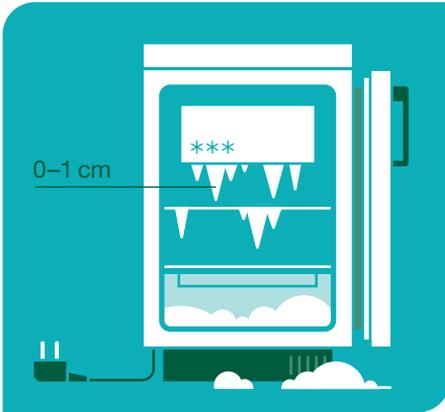
**25 →** Kühlgeräte der **Effizienzklasse A++** verbrauchen nur halb so viel Strom wie A-Geräte. Bei Klasse A+ ist es immerhin rund ein Viertel weniger.

**26 →** Wenn nur noch Platz neben dem Herd ist, hilft ein zwischen den Geräten angebrachter **feuerfester Dämmstoff** gegen die Hitzeeinwirkung.

**27 →** Kalt ja, **Eiszeit nein:** Eine Kühlschranktemperatur von sieben Grad reicht völlig aus (minus 18 Grad beim Gefriergerät). Das spart im Vergleich zu einer Temperatur von fünf Grad etwa 15 Prozent Strom.

**28 →** Wer schon ein Gefriergerät besitzt, kann beim Kühlschrank **auf ein Dreisterne-fach verzichten.**

**29 →** Ein großer Kühlschrank im Singlehaushalt hat auch einen entsprechend enormen Strombedarf. Als Richtschnur für die Größe gilt ein Volumen von 60 Liter Nutzinhalt pro Person. Ein zu **70 Prozent gefüllter Kühlschrank** arbeitet am effizientesten.

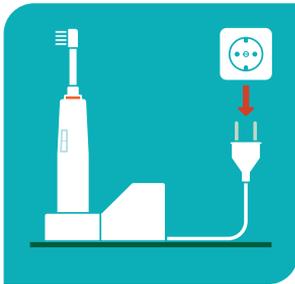


**30** → Ein paar coole Kniffe helfen Strom sparen: Gefrorene Lebensmittel dürfen im Kühlschrank auftauen, erhitzte Speisen dagegen haben erst Zutritt, wenn sie abgekühlt sind. Das regelmäßige **Abtauen** (spätestens wenn die Eisschicht etwa einen Zentimeter dick ist) ist ebenso wichtig wie ein freies und sauberes Lüftungsgitter.



**31** → Durch häufiges Öffnen der Kühlschranktür entweicht Kälte, was durch höheren Energieaufwand ausgeglichen werden muss. Diesen Kälteverlust können Sie reduzieren, indem Sie **vorher überlegen**, was sie brauchen. Enorm hilfreich ist dabei eine gewisse Ordnung!

**32 → Duschen** spart gegenüber Baden nicht nur 70 Liter Wasser, sondern auch Strom, wenn das Wasser elektrisch erwärmt wird.



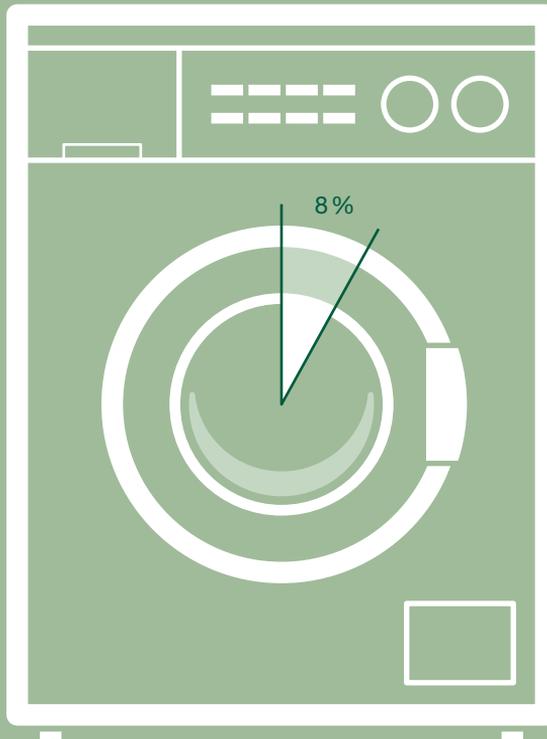
**33 →** Bis zu vier Leute können mit einer **elektrischen Zahnbürste** (und Wechsel-Bürstenköpfen) zweimal täglich Zähne putzen, ohne dass der Akku schlapp macht. Je seltener die Bürste läuft, desto häufiger sollte man den Stecker der Ladestation ziehen. Das spart Energie und verlängert auch die Lebensdauer des Geräts. Einzelnutzer brauchen nur einmal pro Woche 14 Stunden laden und können ansonsten mit Akku-Leistung putzen. Das reduziert den Stromverbrauch auf ein Siebtel.

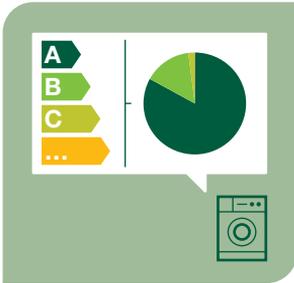
**34 →** Wenn Sie sich elektrisch rasieren, spart ein Gerät **mit direktem Netzanschluss** im Vergleich zu Akku-Rasierern Strom.



# WASCHEN, WÄRMEN, WERKELN

FÜRS **WÄSCHE WASCHEN** WERDEN IN DEUTSCHLAND JÄHRLICH 330 MILLIONEN KUBIKMETER WASSER UND ACHT MILLIARDEN KILOWATTSTUNDEN STROM BENÖTIGT. DAS ENTSpricht ACHT PROZENT DES STROMVERBRAUCHS IN DEUTSCHEN HAUSHALTEN.



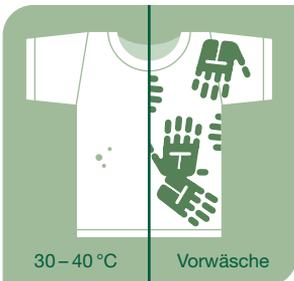


**35** → Bei Waschmaschinen lohnt es sich, auch innerhalb der **Effizienzklasse A** auf die Unterschiede beim Stromverbrauch zu achten, denn rund 83 Prozent aller Geräte gehören in diese Kategorie (Stand 2005). Nur noch 15 Prozent der Geräte haben die Klasse B, die Klasse C spielt mit zwei Prozent inzwischen kaum noch eine Rolle. Klasse A verbraucht rund 40 Prozent weniger Strom als Klasse C.

**36** → Egal ob Ihre Waschmaschine voll oder halb leer läuft: Der Strom- und Wasserverbrauch ändert sich kaum. Unterm Strich sparen Sie also richtig viel Energie, wenn Sie die Maschine **immer voll beladen**.

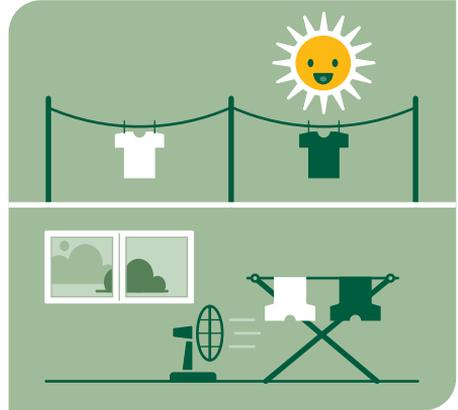


**37** → Manche Maschinen haben die **Einstellung „1/2“**. Die verbraucht aber nicht, wie man glauben könnte, die Hälfte des Stroms, sondern verringert den Energiebedarf lediglich um rund ein Drittel.

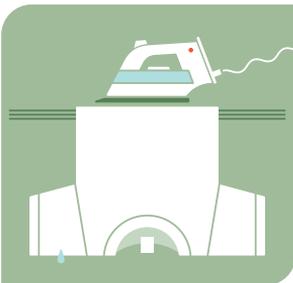


**38** → Ein Kochwaschgang frisst siebenmal mehr Strom als 30-Grad-Wäsche und das Doppelte eines 60-Grad-Waschgangs. **Normal verschmutzte Wäsche** wird auch bei 30 Grad sauber. Vorwaschen lohnt nur bei extremer Verschmutzung.

**39** → Das passende Programm ist leichter auszuwählen, wenn die Wäsche nach Farbe und Art **vorsortiert** ist und Flecken vorbehandelt worden sind.

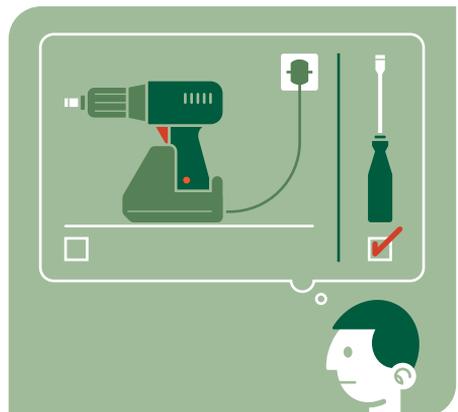


**40** → Der beste und billigste Wäschetrockner ist die **Sonne**. Ein Garten ist dafür der schönste Platz, aber auch ein Trockenraum im Haus erfüllt seinen Zweck. Ein 25-Watt-Ventilator hilft, die Wäsche schneller zu trocknen.

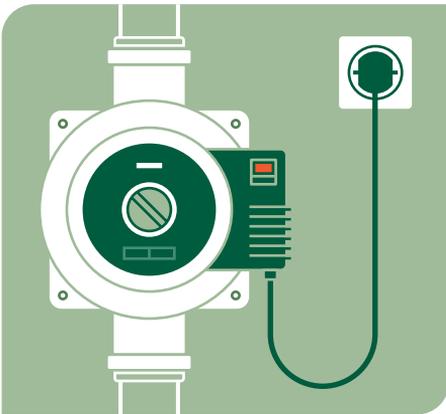


**41** → Geht es nicht ohne Trockner, dann lautet Devise Nummer 1: **Gut geschleudert** ist halb getrocknet – das heißt, mit etwa 1.200 bis 1.400 Umdrehungen pro Minute. Devise Nummer 2: Bloß nicht zu viel des Guten tun und „überrocknen“. Wenn sowieso noch gebügelt werden muss, reicht „bügeltrocken“.

**42** → **Akku-Bohrschrauber** und andere kabellose Elektro-Werkzeuge stehen meist ungenutzt in ihrer Ladestation im Hobbykeller – und verbrauchen kontinuierlich weiter Strom. Dabei dauert Aufladen maximal einen Tag. Danach am besten Stecker ziehen.



**WÄRME:** VIELE HEIZUNGEN SIND WAHRE ENERGIEFRESSER. DASS SIE DABEI AUSSER ÖL ODER GAS AUCH STROM VERBRAUCHEN, IST RELATIV UNBEKANNT. DIE HEIZUNGSPUMPE SCHLUCKT RUND ACHT PROZENT DES GESAMTVERBRAUCHS EINES HAUSHALTES.



**43** → Die Leistung der Heizungspumpe ist häufig zu großzügig eingestellt – wer sie auf eine niedrigere Stufe ein- und je nach Heizbedarf nachts ganz ausschaltet, kann den Stromverbrauch um mehr als ein Drittel senken. Für Einfamilienhäuser gibt es bereits **effiziente Umwälzpumpen**, die mit sechs bis 25 Watt Leistungsaufnahme (gegenüber 60 bis 100 Watt bei den alten Modellen) auskommen.



**44** → Wer kann, sollte auf die elektrische Warmwasserbereitung verzichten und auf Gas, Fernwärme oder Solarkollektoren umrüsten. Warmwasserboiler verbrauchen im Dauerbetrieb Strom; ein **Thermo-Stopp** schaltet elektrische Warmwasserspeicher automatisch bei Erreichen der eingestellten Temperatur ab. Kleine Elektroboiler lassen sich über Nacht problemlos mit einer Zeitschaltuhr abschalten.



**HERAUSGEBER** Greenpeace Energy eG, Schulterblatt 120, 20357 Hamburg

**TEXT** Kerstin Eitner **REDAKTION** Henning Jünke, Marcel Keiffenheim (V.i.S.d.P.)

**DESIGN** Carsten Raffel, United States of the Art **DRUCK** Druckerei Zollenspieker Kollektiv GmbH, Hamburg. Gedruckt auf 100 Prozent Recyclingpapier.

→ Sie wollen Ökostrom von Greenpeace Energy? Rufen Sie an: 040 / 808 110 - 600, oder wechseln Sie online: [www.greenpeace-energy.de](http://www.greenpeace-energy.de)