



**Umweltinstitut
München e.V.**

Einfach Strom sparen

Gut für Umwelt und Geldbörse





WARUM STROM SPAREN?

Mit jeder eingesparten Kilowattstunde (kWh) blasen wir etwa 350 Gramm CO₂ weniger in die Atmosphäre. Diese Menge bezieht sich auf den aktuellen Strommix; ein Wechsel zu Ökostrom verringert diese Emissionen um 90 Prozent.

Noch ist nur ein Teil des Stroms erneuerbar, gleichzeitig wächst aber mit der **Verkehrs- und Wärmewende** der Strombedarf. Denn bis jetzt stammt die Energie für Heizungen und Autos überwiegend aus Gas und Öl. Mit mehr E-Autos und Wärmepumpen wird sich das ändern.

Um weniger fossile Energieträger zu verbrennen und gleichzeitig den Ressourcenverbrauch durch den Ausbau der Erneuerbaren zu begrenzen, müssen wir darum sparsamer mit Strom umgehen. Nur so gelingt eine sozial gerechte und ökologisch verträgliche Energiewende.

Viele große Stromfresser wie **Serverparks und Fabriken** stehen nicht in privaten Haushalten. Fast die Hälfte des Stroms wird von der Industrie verbraucht, ein Viertel von Gewerbe und Handel. Um sie zu mehr Sparsamkeit zu verpflichten, müssen wir auf politischer Ebene strengere Gesetze erstreiten.

Doch auch zuhause gibt es einiges an Spar-Potential: Besonders viel Strom verbrauchen große Haushaltsgeräte. Durch eine effiziente Nutzung lassen sich hier auch ohne Neuanschaffung Energie und Geld sparen.

STROM SPAREN IM HAUSHALT

Wenn der **Kühlschrank** 20 Jahre oder älter ist, sollte er ersetzt werden, da neuere Modelle deutlich weniger Strom verbrauchen. Doch auch ohne große Investitionen können bis zu 50 Euro im Jahr eingespart werden: Das Gerät sollte an einem möglichst kühlen Ort stehen und einen Abstand von mindestens fünf Zentimetern zur Wand haben, damit die Luft frei zirkulieren kann. Eine regelmäßige Reinigung der Rückseite verringert den Stromverbrauch, da Staub isolierend wirkt. Die Temperatur sollte nicht unnötig tief eingestellt werden: Sieben Grad im Kühlschrank und minus 18 Grad in der Tiefkühltruhe reichen aus.

Waschmaschinen sollten gut gefüllt werden: Der Stromverbrauch älterer Modelle ist meistens unabhängig von der Füllmenge. Und auch moderne Maschinen mit Mengenautomatik laufen mit voller Trommel effizienter.

Wäschetrockner haben einen extrem hohen Energieverbrauch. Wer trotzdem nicht darauf verzichten kann, sollte die Wäsche nach Material, Dicke und Größe vorsortieren und das Flusensieb regelmäßig leeren. Beides spart Laufzeit und Energie. Eine hohe Schleuderschwindigkeit beim Waschen reduziert die Trockenzeit und spart dadurch Energie.





STROM SPAREN BEIM KOCHEN

Wasser kochen: Elektrische Wasserkocher und Induktionsherde sind schneller und benötigen weniger Energie als ein Ceran-Kochfeld. Im Vergleich zur Mikrowelle sind sie sogar fast doppelt so effizient. Außerdem sollte darauf geachtet werden, immer nur so viel Wasser zu erhitzen, wie tatsächlich benötigt wird.

Passendes Kochgeschirr: Töpfe sollten immer den gleichen Durchmesser wie die benutzte Herdplatte und eine ebene Unterseite haben, damit der Kontakt zur Platte lückenlos ist. Ein gut schließender Deckel ist wichtig, damit möglichst wenig Wärme entweicht. Echte Sparprofis sind Schnellkochtöpfe: Sie brauchen bis zu 70 Prozent weniger Zeit und 60 Prozent weniger Strom.

Backen: Ein Backofen braucht sehr viel Energie. Wenn möglich, sind Toaster oder Bratpfanne daher immer die sparsamere Alternative. Beim Backen im Ofen sollte möglichst Umluft verwendet werden, die Backtemperatur kann dann 20 bis 30 Grad niedriger eingestellt werden. 20 Prozent Energie können außerdem einspart werden, wenn auf das Vorheizen verzichtet wird. Dies ist bei neueren Geräten oft nicht nötig, außer beim (Pizza-)Backen. Die Tür des Backofens sollte möglichst selten beim Backen geöffnet werden, damit möglichst wenig Wärme entweicht.

GERÄTE NEU KAUFEN?

Aus gesamtökologischer Sicht ist es selten sinnvoll, ein funktionierendes Haushaltsgerät durch ein effizienteres Modell zu ersetzen. Der Grund: Die Produktion eines neuen Geräts verursacht in der Regel mehr CO₂, als es bei der Nutzung wieder einsparen kann. Außerdem werden verschiedene Ressourcen wie Metalle, Kunststoffe und Wasser benötigt, um neue Geräte zu produzieren. Ausnahmen sind Haushaltsgeräte, die sich im Dauereinsatz befinden wie Kühlschränke, Heizkessel oder auch manche Leuchten.

WAS BEDEUTEN DIE EFFIZIENZKLASSEN?

Wenn doch mal ein neues Gerät gebraucht wird, sollte auf das Energielabel geachtet werden. Es gibt Auskunft darüber, wie energieeffizient das Gerät arbeitet. Das Label ermöglicht damit auf einen Blick, verschiedene Geräte zu vergleichen und hilft so bei der Auswahl. Die angezeigten Farbbalken reichen von dunkelgrün (geringer Stromverbrauch) bis rot (hoher Stromverbrauch). Der Farbskala entspricht eine Abstufung nach Klassen von A bis G.





NOCH MEHR TIPPS

Mehr über unserer Arbeit zur Energiewende und weitere Strom- und Energiespartipps finden Sie hier: umweltinstitut.org/energie

Unter switch-for-climate.de gibt es außerdem Infos zu nachhaltigen Stromanbietern.

Das Umweltinstitut setzt sich gegen Atomkraft, für die Energiewende und für den Ökolandbau ein.

Spendenkonto:

Umweltinstitut München e.V.

Bank: SozialBank

IBAN: DE22 3702 0500 0008 8311 01

BIC: BFSWDE33XXX



**Umweltinstitut
München e.V.**

Herausgeber:

Umweltinstitut München e.V.

Goethestraße 20, 80336 München
(089) 30 77 49 - 0

info@umweltinstitut.org

www.umweltinstitut.org