

# Klimainitiative Linden

Ihre Ideen. Ihre Meinung. Ihr Engagement.



[www.klimainitiative-linden.de](http://www.klimainitiative-linden.de)

E-Mail Kontakt: [info@klimainitiative-linden](mailto:info@klimainitiative-linden)

## Energiespartipps - Strom

**Strom wird immer teurer. Für viele ist er kaum noch bezahlbar. Aber wir können etwas tun! Wir können uns schlau machen und wer erst einmal weiß wie es geht, kann mit einfachen Änderungen und mit einfachen Mitteln schon einiges erreichen. Die Tipps hier sollen dabei helfen. Ich bin sicher, dass jeder darin etwas finden kann, das hilft Strom und damit Geld zu sparen.**

*Mit Gedanken und Erfahrungen von Maren Reinecke*

Viel Erfolg beim Energiesparen!

### 1) Stromfresser entlarven

Wissen Sie wie viel Strom ihre Geräte verbrauchen? Meistens wissen wir das nicht. Es steht leider oft auch nicht in den Bedienungsanleitungen. Zum Glück gibt es aber Strommessgeräte, die man ausleihen kann. Das verschafft einen Überblick. So stellt sich dann manch ein altes Gerät als echter „Stromfresser“ heraus.

*Messen lohnt sich! Meine Mini-Stereoanlage hat sich so vor vielen Jahren als „Stand-by Stromfresser“ entlarvt (16 Watt im Stand-by - das sind 140 Kwh im Jahr!). Die habe ich natürlich umgehend vom Netz getrennt und nur noch eingeschaltet, wenn ich Musik hören wollte.*

Hinweis:

Ein Strommessgerät kann für 7 Tage kostenfrei beim Klimaschutzmanager der Stadt Linden ausgeliehen werden. Diesen Service bieten auch die meisten Netzbetreiber an, wie die Stadtwerke Gießen oder die OVAG. Und für alle, die nicht in unserer Gegend wohnen und diese Tipps lesen: fragen Sie im Rathaus ihrer Stadt oder Gemeinde nach.

## Eine einfache Faustregel:

Ein Lämpchen das 1 Watt verbraucht, 24 Stunden am Tag und 365 Tage im Jahr brennt, verbraucht im Jahr 1 Watt mal 24 mal 365 ( $1 \times 24 \times 365 = 8760$ ) 8760 Watt. Geteilt durch 1000 erhalten Sie die Zahl für die Kilowattstunden: 8,76 KWh. Das wären bei einem Preis von 35 Cent pro KWh 3,07 Euro, bei 40 Cent 3,50 Euro. (Keine Angst – mehr Mathe kommt nicht.)

**Sie können also als grobe Faustregel rechnen 1 Watt Dauerbetrieb kosten 3,50 Euro für Strom im Jahr!**

(Laut einer Nachricht auf tagesschau.de vom 05.08.2022<sup>1</sup> hat der Strom im Juli durchschnittlich 37,3 Cent und im August rund 42 Cent pro Kilowattstunde gekostet.)

## 2) Wie liege ich im Vergleich?

Wenn Sie wissen wollen, ob Sie eher viel oder wenig Strom verbrauchen, können Sie das über den Vergleichsrechner erfahren. Schauen Sie in Ihrer letzten Stromabrechnung nach dem Jahresverbrauch. Dann geben Sie den Wert im [Vergleichsrechner](#)<sup>2</sup> auf der Website “ganz-einfach-energiesparen.de” ein. Und? Wie liegen Sie im Vergleich? Haben Sie gut abgeschnitten, dann motivieren Sie doch einfach andere es Ihnen nachzutun. Je schlechter Sie aber abgeschnitten haben, umso größer ist Ihr Einsparpotential – sehen Sie es einfach mal so.

*Mit Naturstrom sparen Sie zwar kein Geld, aber Sie reduzieren Ihren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck und leben etwas weniger Klimaschädlich. (Dieser Hinweis sei mir als Mitglied der Klimainitiative an dieser Stelle erlaubt.)*

## 3) So können wir Strom sparen

Natürlich ist die “Sortierung” hier nicht für jeden Haushalt stimmig. Aber ich habe versucht, die Geräte in etwa nach ihrem Stromverbrauch zu sortieren und danach, wo Möglichkeiten bestehen, etwas zu ändern. Und natürlich ist nicht jeder Tipp für jeden umsetzbar. Schauen Sie was für Sie denkbar und machbar ist.

### Der Router

Router gehören zu den Geräten, die in den meisten Haushalten 24 Stunden am Tag 365 Tage im Jahr laufen. Aber brauchen wir sie wirklich rund um die Uhr?

### Was verbraucht ein Router?

- Nutzen Sie einen halbwegs aktuellen [DSL-Router](#) mit einem Stromverbrauch von 8 Watt verbrauchen Sie im Jahr 70 Kwh, das macht bei 40 Cent für die KWh Kosten von 28 Euro im Jahr.

1 Nachricht auf tagesschau.de vom 05.08.2022: “Preiserhöhung bei EnBW - Fast ein Drittel mehr für den Strom” - <https://www.tagesschau.de/wirtschaft/verbraucher/enbw-eeg-umlage-strompreis-enbw-corona-ukraine-inflation-preiserhoehung-101.html>

2 Der Vergleichsrechner zum Stromsparen auf der Website: [www.ganz-einfach-energiesparen.de/energiesparen/vergleichsrechner-stromverbrauch-im-haushalt](http://www.ganz-einfach-energiesparen.de/energiesparen/vergleichsrechner-stromverbrauch-im-haushalt)

- Haben Sie z.B. das moderne Gerät von Vodafone, dann verbraucht das 16 Watt, also 140 Kwh in Jahr. Bei 40 Cent Stromkosten von 56 Euro.
- Haben Sie einen älteren Router von Vodafone, dann könnte es sein, dass Sie das Modell haben, das im Internet mit 24 Watt angegeben ist - 210 KWh mal 40 Cent ergeben 84 Euro im Jahr - 7 Euro im Monat!
- Zum Vergleich: ein energieeffizienter mittelgroßer Kühlschrank (keine Kühl-Gefrierkombination) der (früheren) Klasse A+++ verbraucht im Jahr etwa 100 KWh! (Mittlerweile sind die Energieklassen ja neu gemacht worden.)

## Was können Sie tun?

- Brauchen Sie das Gerät rund um die Uhr, weil Sie per Festnetztelefon zu jeder Tages- und Nachtzeit erreichbar sein müssen, dann muss das so sein.
- In allen anderen Fällen kann es sinnvoll sein, das Gerät nur zu den Zeiten laufen zu lassen, wo Sie über das Festnetz telefonisch erreichbar sein müssen. Bei den meisten können die wirklich wichtigen Anrufe ja auch über das Mobiltelefon kommen.
- Müssen Sie überhaupt nicht über Festnetztelefon erreichbar sein, reicht es, wenn Sie den Router nur einschalten, wenn Sie den Internetzugang brauchen.
- Schon das Ausschalten über Nacht für 8 Stunden, reduziert den Stromverbrauch und damit die Stromkosten um ein Drittel. Statt 28 Euro 18,67 Euro (9,33 Euro gespart); statt 84 Euro 56 Euro (28 Euro gespart)
- Bei manchen modernen Routern lässt sich die Abschaltung auch programmieren. Aber passen Sie auf, dass der „Stand-by Verbrauch“ nicht zu hoch ist. Manche schalten lediglich das WLAN ab und das spart nicht viel. Da kann eine Zeitschaltuhr eine gute Idee sein.

## Der Kühlschrank:

Er ist einer der größten Stromfresser im Haushalt, denn er läuft rund um die Uhr, 365 Tage im Jahr und kann anders als ein Router nicht abgestellt werden.

- Achten Sie auf die Betriebstemperatur. Jedes Grad kühler erhöht den Energieverbrauch. Optimal sind Temperaturen zwischen 6 und 8 Grad. Ein Thermometer liefert die nötige Information. 2 Grad kühler bedeuten übrigens etwa 12 Prozent mehr Stromverbrauch.
- Aus einem gut gefüllten Kühlschrank (nicht übervoll!) entweicht weniger kalte Luft beim Öffnen. Ist der Kühlschrank halb leer, entweicht mehr kalte Luft und die einströmende warme Luft muss dann gekühlt werden. Sinnvoll ist es auch den Kühlschrank immer nur kurz zu öffnen. Ist Ihr Kühlschrank öfter halb leer, könnte er möglicherweise zu groß sein.

- *“Ordnung ist das halbe Leben” – ein blöder Spruch, aber wer weiß, wo im Kühlschrank was ist, kann es schneller rausholen. Das erspart nerviges Suchen und die Tür steht nicht unnötig lange offen.*
- Auch sinnvoll - nur abgekühlte Speisen in den Kühlschrank stellen.
- Produkte wieder auftauen? Im Kühlschrank dauert es zwar länger, aber die Kälte, die sie an das Innere abgeben muss der Kühlschrank nicht produzieren.
- Tauen Sie das Gerät außerdem regelmäßig ab. Denn ein vereistest Gerät verbraucht mehr Strom. Kühlschränke haben zwar oft entsprechende Vorkehrungen und machen das von alleine, Gefrierschränke haben so etwas aber leider oft noch nicht. (Nur die ganz großen und teuren...)
- Der Standort: Ein Kühlschrank sollte am besten auch kühl stehen, also nicht direkt neben dem Herd, der Waschmaschine oder der Geschirrspülmaschine. Und nach hinten braucht der Kühlschrank Platz, damit die warme Luft, die er dort produziert “weg kann”. Und auch wenn man da nicht gut hinkommt, die Kühlrippen (sind auf der Rückseite) möglichst staubfrei halten.
- Irgendwann fangen die Türdichtungen an spröde und trocken zu werden. Sie schließen dann nicht mehr so gut und warme Luft dringt ein, bzw. kalte Luft geht unnötig raus. Ein Tipp aus der Kategorie “Was Oma schon wusste” - ein Lippenpflegestift macht die Türdichtung wieder etwas geschmeidiger und die Tür schließt wieder besser. Und natürlich ist es sinnvoll, dass die Dichtungen sauber gehalten werden.

## Backen und Kochen

- Ob Tiefkühlpizza, Auflauf oder Kuchen: Nutzen Sie beim Ofen die Umluft statt Ober- und Unterhitze. So kommen Sie für das gleiche Ergebnis mit weniger Energie aus. Brötchen lassen sich auch auf dem Brötchenaufsatz auf dem Toaster aufbacken, das spart Strom.
- In der Regel können Sie bei Umluft auch auf das Vorheizen verzichten.
- Beim Kochen sparen Sie, wenn sie den passenden Deckel verwenden übrigens richtig Energie. Und natürlich ist es sinnvoll Töpfe immer auf die Platte zu stellen, die von der Größe passt. Ein kleiner Topf auf einer großen Platte wäre Verschwendung. Wenn Sie den Herd dann noch rechtzeitig zurück oder sogar ausschalten, profitieren Sie auch noch von der Restwärme, ohne Strom zu verbrauchen.
- Ein Schnellkochtopf spart noch mehr Energie und dazu auch noch Zeit.
- Sie kochen das Wasser für Ihren Tee oder Kaffee im Topf? Ein Wasserkocher ist effektiver, was den Energieverbrauch betrifft. Allerdings nur dann, wenn Sie nicht mehr Wasser erhitzen als Sie brauchen. Eine Skala außen am Wasserkocher ist da sehr hilfreich. Übrigens: Wenn ein Wasserkocher täglich 10 Sekunden länger läuft als nötig, macht das bei einer Leistungs-

aufnahme von 2000 Watt einen unnötigen Stromverbrauch von 2Kwh im Jahr.

- Essen Sie gerne und oft Eier? Dann könnte ein Eierkocher eine gute Idee sein. Der erhitzt nur eine kleine Menge Wasser und arbeitet v.a. mit dem Dampf.
- Die beliebten Kaffeepad-Maschinen haben z.T. ( wie einige von Senseo) die "Unart" sofort nach dem eine Tasse aufgebrüht wurde, das Wasser für die nächste Tasse aufzuheizen, obwohl man ja nur eine haben will. Daneben stehen bleiben und sofort ausschalten spart Strom und Geld.
- Wer Kaffee mit der Kaffeemaschine quasi auf Vorrat macht, füllt den Kaffee am besten in eine Thermoskanne um. Die Heizplatte der Kaffeemaschine verbraucht nicht nur ohne Ende Strom, der Kaffee wird nach meiner Erfahrung dort auch bitterer als in der Thermoskanne.

## **Waschmaschine und Geschirrspülmaschine**

Waschmaschine und Geschirrspülmaschine sind praktische Helfer in (fast) jedem Haushalt. Es lohnt sich aber die Geräte richtig voll zu laden. Denn halbleer verbrauchen sie genau so viel Strom. Das wäre verschenktes Geld. Verzichten Sie beim Wäschewaschen auf hohe Waschttemperaturen und waschen Sie möglichst im Schonwaschgang. Auch auf die Vorwäsche kann man fast immer verzichten - außer vielleicht bei sehr verdreckter Berufskleidung.

Manche Kleidungsstücke, wie Pullover, Hosen und Jacken kann man auch auslüften lassen, dann braucht man sie gar nicht so oft zu waschen.

*Aber: bei allen Sporbemühungen - mindestens einmal im Monat mit 60 Grad waschen, damit die Waschmaschine nicht verkeimt. So die klare Aussage von Hygienikern. Wer aus gesundheitlichen Gründen ein Desinfektionsmittel zur Wäsche geben muss, kann sich an den Hinweisen auf dem Produkt orientieren.*

## **Wäschetrockner**

Nutzen Sie einen Wäschetrockner nur in Ausnahmefällen. Der gute alte Wäscheständer oder die Wäscheleine tun es i.d.R. auch. Wenn es aber gar nicht ohne Wäschetrockner geht, dann sind Geräte mit "Wärmepumpen-Technologie" wegen des „niedrigen“ Stromverbrauchs zu empfehlen. Und wenn die Wäsche anschließend in den Trockner muss, dann vorher mit möglichst hoher Umdrehungszahl schleudern.

## **Staubsauger**

Ältere Staubsauger verbrauchen gerne mal 2000 Watt, moderne z.T. nur 600. Bei einer halben Stunde in der Woche macht das 700 Watt Unterschied. Also gut 36 Kwh im Jahr (bei 40 Cent fast 15 Euro). Moderne Staubsauger sind i.d.R. auch nicht ganz so laut und oft mit besseren Filtern ausgestattet. Ein Neukauf könnte also möglicherweise eine Idee sein.

So oder so ist eine gute „Vorbereitung“ sinnvoll, dann kann zügig und damit

möglichst kurz gesaugt werden. *Mit laufendem Staubsauger Dinge aus dem Weg zu räumen ist doch auch lästig und geht außerdem auf den Rücken, zumindest bei mir.*

## **Bildschirme - Fernseher und PCs**

- Laptops verbrauchen i.d.R weniger Strom als Desktoprechner
- Ein Laptop muss auch nicht dauerhaft am Netz hängen. Der Akku freut sich, wenn er nicht ständig auf 100% aufgeladen (*ich nenne es "vollgeprüft"*) wird. Für Akkus sind Ladestände zwischen 30 und 70 Prozent optimal. 20 - 80 Prozent sind auch noch ok und werden oft empfohlen, weil es praktikabler ist. Auf diese Weise sparen Sie Strom und verlängern auch noch die Lebensdauer ihres Laptopakkus.
- Bildschirmschoner waren zu Zeiten als Röhrenbildschirme eingesetzt wurden, also in der "digitalen Steinzeit" sinnvoll. Heute sind sie Stromverschwender! Lassen Sie für kurze (!) Zeit den Rechner in den Bereitschaftszustand gehen. *Bei längeren Pausen empfiehlt sich nach meiner Einschätzung das Ausschalten, da es nicht nur Strom spart, sondern auch die Stabilität des Betriebssystems verbessert.*
- Bildschirme - ob der TV, der Laptop oder der separate Bildschirm für den Desktoprechner - verbrauchen umso mehr Strom, je heller sie eingestellt sind. Die Helligkeit etwas runterregeln schont die Augen, den Geldbeutel und freut Natur und Klima. Bei manchen Fernsehern gibt es auch die Möglichkeit im Menü, die Helligkeit des Bildschirms an die Umgebungshelligkeit anzupassen (Manchmal ECO-Modus genannt). Im Bereich Computer können sogenannte "dunkle themes" nicht nur schön sein sondern auch beim Sparen helfen. Weiße Schrift auf dunkelgrauem Untergrund mag zwar erst einmal ungewohnt sein, ist aber „für die Augen“ sehr viel schonender und nicht so anstrengend.

## **Stand-by - praktisch aber teuer**

- Elektrogeräte, die im ~~Stand-by-Betrieb~~ laufen, sind immer einsatzbereit. Das ist vielleicht praktisch, die Geräte verbrauchen so aber auch Strom wenn sie gar nicht genutzt werden. Und das kann teuer werden! (Nach Angaben der gemeinnützigen Beratungsgesellschaft co2online macht der Stand-by-Verbrauch in deutschen Haushalten etwa 8 Prozent des Stromverbrauchs aus.)
- Empfehlenswert ist eine Steckdosenleiste mit Fußknopf / Schalter. So nimmt man einfach und bequem mehrere Geräte auf einmal vom Netz. Es lohnt sich. *So ein Schalter ist bequem, noch mehr Geld sparen Sie, wenn Sie eine einfache Steckdosenleisten nehmen und den Stecker aus der Wand ziehen. Die Schalter gehen meiner Erfahrung nach einfach zu schnell kaputt...*
- Geräte, die nur selten genutzt werden, wie bspw. Blu-ray oder DVD-Player

oder vielleicht eine Hi-Fi-Anlage kann man auch ganz vom Strom trennen und nur "einstöpseln" wenn sie gebraucht werden.

- Wussten Sie, dass auch Ladegeräte weiter Strom ziehen, wenn kein Handy oder Tablet angeschlossen ist? Also raus aus der Steckdose.

## Das Thema Licht

Verabschieden Sie sich von der "guten alten" Glühlampe. Nur 5 Prozent der eingesetzten Energie werden zu Licht. Der Rest verpufft ungenutzt. Schlimmer noch - im Sommer heizen Glühlampen Ihre Wohnung unnötig auf... LED- und Energiesparlampen sind in der Anschaffung zwar teurer, aber die Investition lohnt sich. Denn sie halten nicht nur sehr viel länger, sie verbrauchen auch sehr viel weniger Strom, etwa 80 Prozent weniger bei den „alten Energiesparlampen“, bis zu 90 Prozent bei LED-Lampen. Allerdings müssen sowohl die klassischen Energiesparlampen wegen ihres Gehalts an Quecksilber als auch die LED-Lampen fachgerecht entsorgt werden. (Wertstoffhof)

Wenn Sie die Lampen hin und wieder vom Strom trennen und dann reinigen, bleiben sie auch schön hell.

„Ja, aber diese Lampen haben doch so ein hässliches Licht...“ Mit der richtigen Farbtemperatur und einem guten Farbwiedergabeindex ausgestattet stimmt das so nicht mehr.

Was das ist, die Farbtemperatur und der Farbwiedergabeindex (RA) erfahren Sie bei der Stiftung Warentest. Die haben LED-Lampen getestet. Die ausführlichen Informationen und einen kostenlosen Download finden Sie [hier](#).<sup>3</sup>

Soviel vorweg: bei LED-Lampen kann man leider nicht auf die Markenhersteller bauen, was sich gerne auch daran zeigt, dass die den Farbwiedergabeindex nicht angeben - der ist nämlich i.d.R. nicht gut genug ;-)

In weniger genutzten Bereichen kann es sinnvoll sein, Bewegungsmelder zu installieren.

*Ein sehr schwieriges, weil emotionales Thema ist die „Weihnachtsbeleuchtung“. Aber an diesem Beispiel zeigt sich finde ich sehr gut eine entscheidende Frage. „Was ist wirklich wichtig?“ Wenn Strom produziert werden muss und das mal mehr (Kohle und Gas) und mal nicht ganz so sehr (die „Regenarativen“) die Umwelt und das Klima belastet, welchen Strom will ich verbrauchen und wo kann ich sagen, brauch ich nicht?“ Die Antwort kann nur jeder für sich selber geben. Mir ist bewusst, dass mein Stromverbrauch die Umwelt und das Klima belasten. Beides ist mir wichtig - aus ganz egoistischen Gründen - ich werde ja voraussichtlich noch 20 Jahre leben. Deshalb fällt es mir aber auch leichter, das ein oder andere nicht zu tun. Doch, wie sagt man in Hessen? Das ist „jedem sei Sach“.*

3 Informationen der Stiftung Warentest zum Thema LED-Lampen mit kostenlosen Downloadmöglichkeiten: <https://www.test.de/Lampen-im-Test-4436814-0/>

## Zum Schluss noch ein paar allgemeine Tipps

- *Kaufen Sie möglichst Geräte mit der bestmöglichen Energieeffizienzklasse.* Das ist erst mal teurer, rechnet sich aber im Laufe der Jahre. Sinnvoll ist es auch, Geräte nur so groß zu kaufen (Bsp. Kühlschrank), dass es dem tatsächlichen persönlichen Bedarf entspricht.
- „Kleinvieh macht auch Mist“! Bei manchen Tipps werden Sie gedacht haben, die paar Kilowattstunden sind doch egal. Aber es „läppert und lohnt sich“ auch bei diesen kleinen Einsparmöglichkeiten bewusst hinzuschauen.
- Die [Energiesparhotline der Landesenergie Agentur Hessen](#)<sup>4</sup> ist kostenlos unter **0611 - 95017 8989** montags bis freitags von 09.00 bis 17.00 Uhr, donnerstags bis 20.00 zu erreichen.
- Die **OVAG** hat auf Ihrer Website eine Seite mit [Energiespartipps - Strom und Heizen](#)<sup>5</sup> - da ist sehr viel Hilfreiches dabei. Diese Tipps finden Sie auch in der [Broschüre](#)<sup>6</sup>
- Von der Verbraucherzentrale gibt es eine [Broschüre zum Energiesparen](#)<sup>7</sup> - sie ist in [fünf Sprachen](#) verfügbar. Das macht sie empfehlenswert.

## Und eine Bitte

Verbreiten Sie dieses Dokument wenn es Ihnen gefällt so oft und an so viele Menschen, wie Sie können. Und falls Sie Rückmeldungen haben schreiben sie uns über unser [Kontaktformular](#) auf unserer Website: klimainitiative-linden.de

Zusammengestellt von Maren Reinecke (Klimainitiative Linden e.V.)

- 4 Die Landesenergie Agentur Hessen hat eine Energiespar-Hotline. Die finden Sie auf der Startseite von: <https://www.lea-hessen.de/>
- 5 Energiespartipps von der OVAG auch auf der Website unter <https://www.ovag.de/privatkunden/produkte/energieberater/energiespartipps.html>
- 6 Die Broschüre der OVAG (3.2 MiB) zum direkten Download: [https://www.ovag.de/privatkunden/produkte/energieberater/energiespartipps.html?file=files/oe/downloads/flyer/energiespartipps\\_202106.pdf&cid=961](https://www.ovag.de/privatkunden/produkte/energieberater/energiespartipps.html?file=files/oe/downloads/flyer/energiespartipps_202106.pdf&cid=961)
- 7 Die Broschüre der Verbraucherzentrale gibt es unter: <https://www.verbraucherzentrale.de/fluechtlingshilfe/broschueren-zum-download-energie-sparen-im-haushalt>