

Es gibt viele Ratgeber wie man seinen Stromverbrauch senken kann. Leider ist die Zusammensetzung der Stromverbräuche nach Kategorie sehr unterschiedlich, ja nach den jeweiligen Präferenzen der Bewohner. Deswegen sind diese nur bedingt nutzbar. Klarheit schafft die gezielte Suche mit einem Strommessgerät oder hätten sie jetzt ihren Internet-Modem im Verdacht mehr als 70 kWh im Jahr zu verbrauchen? Leihen sie sich doch einmal von Freunden so ein Gerät.

Auch fragen sie sich eventuell, was dieser Artikel bewirken soll? Schließlich nutzen Sie schon einen Ökostromtarif und stoßen damit kaum CO₂e aus. Sie haben recht, aber auch die anderen Industriesektoren, wie Verkehr und Industrie, müssen auf lange Sicht auf regenerative Energiequellen umgestellt werden. Dadurch wird deutlich mehr Ökostrom benötigt, aber schon jetzt wird es immer schwieriger geeignete Standorte zu finden. Außerdem wird dafür immer mehr Fläche notwendig, die meist Landschaften mit geringer Biodiversität erzeugen.

Wie kann ich mein persönliches Einsparungspotential ausmachen? Fragen sie sich wie viele Stunden am Tag nutzen Sie ein bestimmtes Gerät und wie hoch ist der Verbrauch von modernen Vergleichsgeräten? Dabei sollten sie auch Geräte nicht vergessen, die sich nicht in ihren Wohnräumen befinden, wie z.B. eine Umwälzpumpe. Ob sich ein Austausch ökologisch lohnt, hängt neben dem eigentlichen Einsparpotential, vor allem auch von dem Gerätetyp ab. Im besonderen zusätzlich noch bei einem technologischen Wandel dieses Gerätetyps, wie bei der Glühbirne zu LED Lampen oder Röhrenfernseher zu einem LED Gerät.

Bei Haushaltsgeräten, wie Kühlschrank, Herd oder Waschmaschine, ist der CO₂e Ausstoß während der täglichen Nutzung meist um vieles höher, als die von Produktion und Entsorgung. Selbst bei einem funktionierendem Gerät könnte sich ein Austausch ökologisch rechnen. Vor allem durch den teils großen technologischen Fortschritt, der teilweise durch gesetzliche Vorgaben verstärkt wurde. Im Vergleich zu einem guten Kühlschrank von vor 10-15 Jahren, sind aktuell Einsparungen von 40-50% möglich. Eine Liste besonders effektiver Haushaltsgeräte finden sie [hier](#).

Bei Unterhaltungselektronik ist es meistens umgekehrt. Gerade bei den relativ sparsamen akkubetriebenen Geräten, wie z.B. einem Smart Phone, ist die Produktion des Gerätes der größere Anteil der Gesamtemissionen eines Gerätes. Trotzdem sollten die Ladegeräte immer nach dem Laden vom Netz getrennt werden, da sie auch im Leerlauf Strom benötigen. Generell gilt hier die Regel, so lange nutzen wie möglich und verstärkt auf die potentielle Reparierbarkeit zu achten. Viele dieser Geräte bieten etwas versteckt auch oft Sparoptionen an, die z.B. an einem Fernseher die Stärke der Hintergrundbeleuchtung begrenzt.

Oft werden Geräte im Standby genannt. Durch strenge EU Vorgaben, sind die Verbräuche ausgeschalteter Geräte erfreulicherweise stark gesunken. Trotzdem kann kein Kippschalter sinnvoll sein, vor allem bei mehreren Geräten. Deutlich mehr Einsparungen sind beim Erwärmen, Kochen und Backen möglich. Gerade beim Erwärmen ist die Anfangstemperatur wichtig, holen Sie Speisen zeitig genug aus dem Kühlschrank. Auch ist die richtige Dosierung des notwendigen Wassers, das Kochen mit geschlossenem Deckel, aber auch der Nutzung der Restwärme wichtig. Ein Ofen wird nicht schlagartig kalt, nur weil er ausgeschaltet wurde. Eine übliche Regel besagt, das man die letzten 5 min der Gardauer mit der Restwärme überbrücken kann. Auch kann verstärkt Umluft verwendet, ziehen Sie einfach 20 Grad von der angegebenen Ober/Unterhitze ab und sparen ungefähr 20% der Energie. Abschließend kann auch die richtige Wahl des Gerätes bezüglich der Menge und der Aufgabe entscheidend sein, z.B. ein einzelnes Brötchen lässt sich effizienter auf dem Toaster aufbacken, als im Ofen oder kleine Mengen im der Mikrowelle aufwärmen.