

## Einfach Stromverbrauch senken

**Rund 30 Prozent des gesamten Stromverbrauchs in der Schweiz gehen zu Lasten der Haushalte und zwar gut 16 Milliarden Kilowattstunden (kWh). Bei einem Strompreis von 20 Rappen pro kWh ergeben sich durchschnittlich rund 850 Franken Stromkosten pro Haushalt. Diese lassen sich deutlich reduzieren.**

### **Standby: reine Energieverschwendung**

Ist ein Computer oder ein Gerät der Unterhaltungselektronik nicht vollkommen vom Netz getrennt, bezieht es auch dann Strom, wenn es nicht in Betrieb ist. Dieser Standby-Verbrauch lässt sich einfach einsparen. Dazu ist die vollständige Unterbrechung der Stromzufuhr nötig, welche Abschalthilfen wie Steckerleisten oder Energy-Saver mit automatischer Erkennung des Standby-Modus erleichtern können. Auch bei Netzteilen für Smartphones oder Tablets gilt: Nach dem Laden Stecker aus der Dose. Beim Computer lohnt es sich ausserdem, die Energieoptionen optimal einzustellen, so dass er bei einer Arbeitspause automatisch den Monitor ausschaltet und in den Standby-Betrieb geht. Mit Tastendruck erscheint die aktuelle Arbeit wieder auf dem Bildschirm.

### **LED: die beste Alternative**

Bei der Beleuchtung können LED-Leuchten dazu beitragen, das Sparpotenzial auszuschöpfen. Der Ersatz eines Halogenleuchtmittels oder einer Glühbirne durch eine LED-Lampe bringt eine Stromeinsparung von bis zu 90 Prozent. Zudem weisen LED mit rund 25 Jahren eine hohe Lebensdauer auf. Um die Energieeffizienz verschiedener Leuchtmittel vergleichen zu können, ist neu die Lumen-Zahl entscheidend. Lumen gibt den Lichtstrom und damit die Helligkeit einer Leuchte an. Wer im Laden eine neue Lampe erstehen will, sucht beispielsweise nicht mehr eine 60-Watt-, sondern eine 720-Lumen-Lampe.

### **Kochen: Verhalten wichtiger als Technologie**

Für das Kochen und Backen zeigt eine S.A.L.T.-Studie, dass die Wahl der Kochmethode, einfache Verhaltensanpassungen und geeignetes Kochgeschirr grösseren Einfluss auf den Stromverbrauch als die Herdtechnologie haben (Studie: [www.salt.ch](http://www.salt.ch)). Wer die Pfanne mit dem Deckel verwendet, die Grösse des Kochgeschirrs auf die Herdplatte abstimmt, nach Möglichkeit den Schnellkochtopf einsetzt, Restwärme ausnutzt und den Backofen selten braucht, hat bereits viel Strom gespart. Ferner sind die beiden Spezialgeräte Eier- und Wasserkocher sehr effizient. Bei der Kaffeemaschine ist entscheidend, dass sie über eine automatische Abschaltfunktion verfügt.

### **Energieetikette: der Wegweiser für Effizienz**

Steht eine Neuanschaffung von Haushaltgeräten, Unterhaltungs- und Heimbüro-Elektronik sowie von Lampen an, bietet sich die Chance, die Stromeffizienz zu erhöhen. Auskunft gibt die Energieetikette. Sie zeigt, ob ein elektrisches Gerät oder eine Lampe wenig oder viel Strom verbraucht. Der dunkelgrüne Bereich der Etikette markiert jeweils die Bestmarke. Je nach Gerätekategorie ist die beste Energieeffizienzklasse mit A+++ oder mit A gekennzeichnet.

Weitere Fragen rund um Energieeffizienz und erneuerbare Energien beantworten die öffentlichen, neutralen Energieberatungsstellen:

[www.eteam-tg.ch](http://www.eteam-tg.ch)