



Unsere beste Energie ist gesparte Energie.

www.unserEner.de

Presstext für Mieterzeitschriften, Webseiten etc.

Unser Ener gibt Tipps zum Stromsparen: PC, Drucker und Co.

Heimlichen Stromfressern auf der Spur

Computer haben in den letzten Jahren mehr und mehr den Privatbereich des Menschen erobert. 80 Prozent der deutschen Haushalte nutzen sie heute für die vielfältigsten Aufgaben: zum Surfen im Internet, zum Erstellen der Steuererklärung oder zum Spielen. Der Stromverbrauch wird dabei häufig vergessen. Oft werden die Geräte nach der Benutzung nicht ausgeschaltet oder verbrauchen selbst im ausgeschalteten Zustand „heimlich“ Strom. Auch beim Neukauf werden der Energieverbrauch und die damit verbundenen Zusatzkosten oft übersehen. Es lohnt sich also, den heimlichen Stromfressern auf die Spur zu kommen.

Tipps für die Nutzung

PC, Bildschirm, Drucker & Co. stehen fast ständig unter Strom, auch wenn sie nicht genutzt werden. Dabei lässt sich schon mit einem Klick Strom sparen – zum Beispiel, indem man die Energiesparfunktionen am PC aktiviert („Power Management“, „Energieoptionen“, „Energieverwaltung“). Sie versetzen die Geräte nach einer einstellbaren Zeitspanne, in der sie nicht benutzt werden, in einen Zustand mit niedrigerem Stromverbrauch. Diese Funktionen finden Sie unter „Systemsteuerung“. Dabei gibt es zwei Varianten: Während kürzeren Arbeitspausen wird der Standby-Modus aktiviert: Der Bildschirm oder die Festplatte werden kurzzeitig abgeschaltet, solange sie nicht benötigt werden. Für längere Pausen sollte man die Einstellung so wählen, dass das Gerät in den Ruhezustand übergeht. Der Vorteil zum üblichen Herunterfahren ist, dass der Rechner schnell wieder einsatzbereit ist, man also beim Weiterarbeiten nicht warten muss, bis der PC neu gestartet ist. Was viele nicht wissen: Ein PC verbraucht im Ruhezustand ca. 90 Prozent weniger Strom als im Normalbetrieb!

Ein weit verbreiteter Irrtum ist, dass Bildschirmschoner auch die Stromrechnung schonen. De facto verbrauchen sie Strom und sind bei modernen Monitoren nicht erforderlich. Besser ist also das Aktivieren der Funktion „Monitor ausschalten“, so dass sich der Bildschirm in Arbeitspausen ausschaltet.

Empfohlene Einstellungen in der Energieverwaltung Ihres PCs

	Desktop- oder Notebook-Rechner im Netzbetrieb	Notebook-Rechner im Batteriebetrieb
Monitor ausschalten	15 Minuten	2 Minuten
Festplatte ausschalten	nie	5 Minuten
Stand-by	20 Minuten	10 Minuten
Ruhezustand	1 Stunde	30 Minuten

Quelle: Umweltbundesamt 2009





*Unsere beste Energie
ist gesparte Energie.*

www.unserEner.de

Harmlos und unschuldig steht der Drucker heute an fast jedem Heimarbeitsplatz. Doch er ist ein heimlicher Stromfresser. Während das Ausdrucken nur 8 Prozent des Stromverbrauchs ausmacht, verbrauchen Drucker 92 Prozent im Stand-by- oder im Aus-Zustand. Abhilfe schafft eine schaltbare Steckerleiste, mit der der Drucker komplett vom Netz getrennt werden kann, wenn er nicht gebraucht wird. Empfehlenswert sind sogenannte „Master-Slave“-Steckdosen. Sie sorgen dafür, dass beim Abschalten des Hauptgerätes (also meist des PCs) automatisch auch Drucker und andere angeschlossene Geräte ausgeschaltet werden. Einige Tintenstrahldrucker sollten allerdings nicht zu häufig vom Netz getrennt werden, da bei diesen Geräten jedes Mal der Druckkopf gereinigt wird, wenn sie wieder mit dem Netz verbunden werden. Das kostet Tinte und Strom.

Tipps für den Neukauf

Notebooks sind nicht nur chic und praktisch, weil man sie an nahezu jedem Ort verwenden kann. Sie sind auch Strom sparer als PCs. Im Vergleich zu effizienten PCs mit Flachbildschirm reduzieren sie den Stromverbrauch um bis zu 70 Prozent.



Passen Sie die Ausstattung des Computers an Ihren Bedarf an. Je leistungsstärker ein Computer ist, umso höher ist nämlich auch sein Stromverbrauch. Prozessor, Grafikkarte und Bildschirm verbrauchen am meisten Strom. Achten Sie beim Kauf von PCs auf den Energy Star. Er kennzeichnet Energie sparende Computer und Monitore. Bildschirme, die mit dem Energy Star-Label gekennzeichnet sind, sparen im Normalbetrieb, im Stand-by-Betrieb und im ausgeschalteten Zustand besonders viel Strom.



Röhrenmonitore verbrauchen nicht nur mehr Platz und strengen häufig die Augen an, sie verbrauchen auch mehr Strom als Flachbildschirme: Bei gleicher Größe benötigen sie 70 Prozent weniger Strom als Röhrenmonitore. Achten Sie auf das TCO 03-Gütesiegel. Es zeichnet Geräte aus, die besonders Strom sparend, ergonomisch und recyclingfähig sind.

Beispielhafte elektrische Leistung von Computern für spezielle Nutzertypen

Nutzertyp	Strom sparender PC	Strom intensiver PC	Strom sparendes Notebook	Strom intensives Notebook
Standardnutzung	50 W	> 100 W	10 W	30 W
Multimedia ¹	50 W	> 150 W	15 W	50 W
Gamer ²	150 W	500 W	30 W	100 W

Quelle: www.ecotopen.de

¹ Für Videobearbeitung und Computerspiele

² Für 3D-Computerspiele



*Unsere beste Energie
ist gesparte Energie.*

www.unserEner.de

Augen auf beim Druckerkauf – sie unterscheiden sich oft erheblich im Stromverbrauch und damit in den Zusatzkosten.

Beispielhafte elektrische Leistung von Computern für spezielle Nutzertypen

Nutzertyp	Strom sparender PC	Strom intensiver PC	Strom sparendes Notebook	Strom intensives Notebook
Standardnutzung	50 W	> 100 W	10 W	30 W
Multimedia ¹	50 W	> 150 W	15 W	50 W
Gamer ²	150 W	500 W	30 W	100 W

Quelle: www.ecotopten.de

Eine ausführliche Broschüre mit vielen Stromspar-Tipps im Haushalt können Sie anfordern bei: Ministerium für Umwelt, Forsten und Verbraucherschutz, Kaiser-Friedrich-Straße 1, 55116 Mainz oder per E-Mail: karin.klink@mufv.rlp.de

Weitere Hinweise und Produktempfehlungen finden Sie bei www.unserEner.de, www.ecotopten.de und www.stromeffizienz.de