

Der Strom schläft nie.

Strom gönnt sich nie eine Ruhepause, damit er immer da ist, wenn Sie ihn brauchen. Man kann es kaum glauben, aber selbst im Schlafzimmer können sich kleine, aber beständige Stromschlucker einschleichen.

Steckernetzteile - die kleinen Schmarotzer

Viele technische Geräte werden heutzutage mit sogenannten Steckernetzteilen ausgeliefert. Tendenz steigend. Hierbei besteht der Netzstecker aus einem vorzugsweise schwarzen Kasten, in dem ein Transformator eingebaut ist. Diese Art der Stromzufuhr ist für Hersteller bequem und kostensparend. Für den Anwender sind diese Steckernetzteile oft unpraktisch, weil sie frei umherliegen. Außerdem sind sie permanente Stromfresser. Sie verbrauchen immer Strom, ob Sie das Gerät eingeschaltet haben, oder nicht.

Das Nachtkästchenlicht

Zum Beispiel wird ein Nachtkästchenlicht mit Halogenlampe über ein großes Steckernetzteil mit Energie versorgt. Schaltet man die Lampe aus, bleibt das Netzteil weiter in Betrieb. Dabei verbraucht es immer noch 5 Watt. Die Lampe hat also einen Verbrauch von etwa 44 kWh im Jahr, auch wenn sie nie eingeschaltet ist. Das sind derzeit etwa 5 bis 10 Euro pro Jahr. Manche Geräte nutzen auch ein externes Netzteil – einen schwarzen Kasten, der zwischen Gerät und Steckdose geschaltet ist. Hier gilt das Gleiche wie für Steckernetzteile.



Der Wecker

Für die meisten ist der morgendliche Wecker nicht wegzudenken, denn wer will schon zu spät zur Schule oder Arbeit kommen. Aber auch der weitverbreitete Radiowecker mit LED-Zeitanzeige ist ein stetiger Stromschmarotzer im Schlafzimmer. Die stromsparendste Alternative ist der altbewährte Aufziehwecker – der benötigt garantiert keinen Strom.



Energieeinsparen durch Dimmen

Im Schlafzimmer hat man es oft und gerne gemütlich. Meist nützt man dazu einen Dimmer, um das Licht zu reduzieren. Eine gedimmte Lampe entnimmt dem Netz natürlich weniger Strom als eine mit Volllast betriebene. Das spart etwas Energie. Andererseits wird die Lampenleistung nicht optimal und effizient ausgenutzt. Denn der größte Anteil an Energie wird in Wärme umgewandelt. Wenn eine komplett gedimmte Glühlampe kein brauchbares Licht mehr abgibt, wird sie dennoch deutlich erwärmt und verbraucht dadurch Energie, die nicht genutzt wird.

- Eine 40 W Glühlampe leuchtet ähnlich hell wie eine gedimmte 100 W Lampe, benötigt jedoch viel weniger Energie.

Nur um Energie zu sparen, ist der Einsatz von Dimmern nicht sinnvoll. Verwenden Sie Dimmer nur dort, wo das Licht wirklich veränderbar sein muss und trösten Sie sich mit einer kleinen Energieersparnis.

Indirektes Licht als Alternative

Wenn Sie Ihre Beleuchtung im Schlafzimmer planen, dann ist eine Lösung mit indirektem Licht besser als ständiges Dimmen. Dadurch erhält der Raum eine homogenere Ausleuchtung. Teilen Sie die Lichter auf mehrere Schalter auf und setzen Sie sie dort, wo sie benötigt werden. Durch Dazu- oder Wegschalten schaffen Sie unterschiedliche Stimmungen und sparen wirklich Energie.

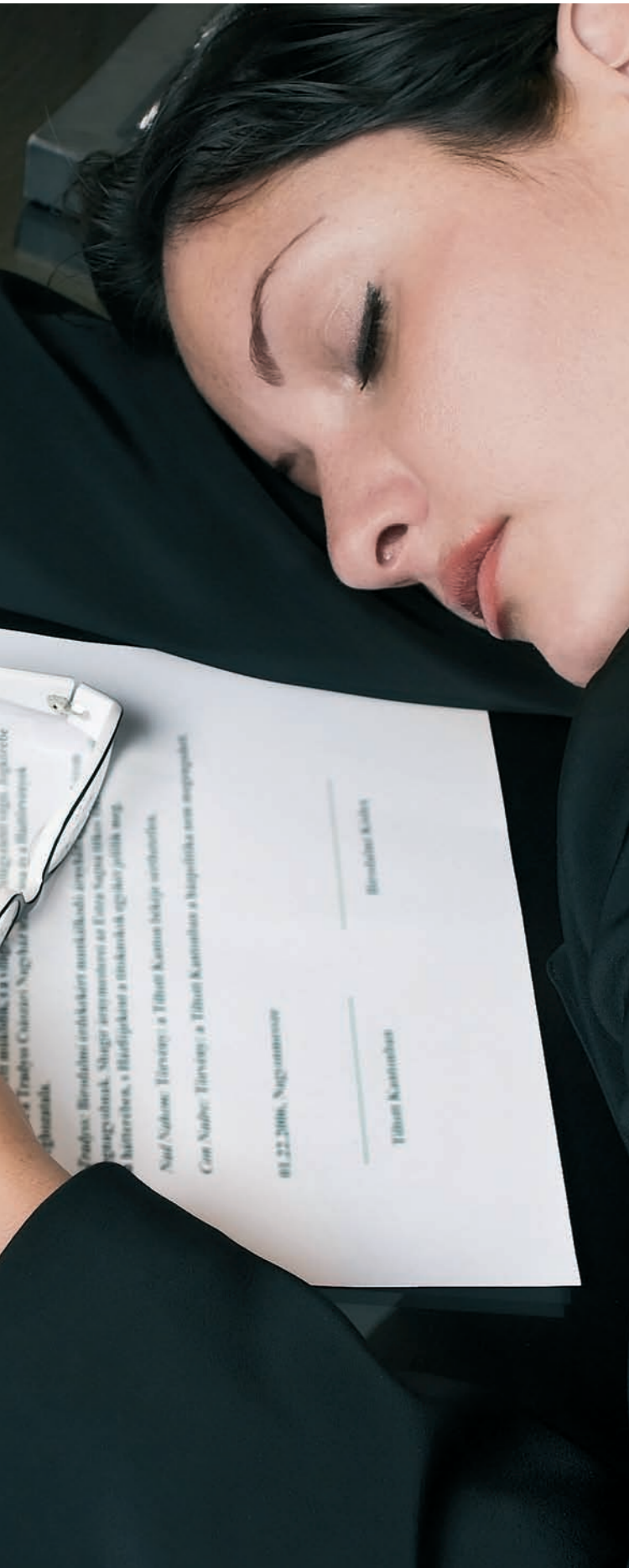
Kostengünstige Beleuchtung

Rein technisch lässt sich in diesem Bereich viel sparen. Es gibt viele Kriterien, welche die Entscheidung für ein bestimmtes Leuchtmittel beeinflussen. Günstiges Licht ist möglicherweise nicht so angenehm – angenehmes Licht ist oft teurer. Die Lichtausbeute von Leuchtstofflampen oder Stromsparlampen ist am höchsten, gefolgt von Halogenlampen. Normale Lampen mit Glühfaden haben die schlechteste Lichtausbeute.

Was man aber wissen sollte: Die Bündelung von Licht spielt eine große Rolle. Energiesparlampen sind nur effizient, wenn sie wie bei einem Nachtkästchen in einem Lampenschirm, der reflektiert, eingesetzt werden. Wenn sie frei liegen, strahlt das Licht ungebündelt in Bereiche, wo es nicht benötigt wird. Kristall-Lüster mit vielen Glühbirnen sind ebenso Stromfresser, da sie über keine Reflektoren verfügen und die vielen Lichter sich nur gegenseitig anstrahlen.



DAS SCHLAFZIMMER



Powernapping: Der schnelle Energiebringer.

Powernapping macht müde Köpfe fit! Ein Schläfchen zu Mittag steigert die Leistungsfähigkeit, 10 bis 30 Minuten genügen. Den Kopf auf die Tischplatte legen oder sich im Bürostuhl zurücklehnen und kurz die Augen schließen. Das Erholungsbedürfnis zu Mittag ist menschlich bedingt.

Schon lange gibt es Studien, die belegen, dass ein Schläfchen in der Mittagspause die Leistungsfähigkeit steigert. In den USA und Japan dürfen daher immer mehr Angestellte und Manager einen mittäglichen „Powernap“ einlegen.

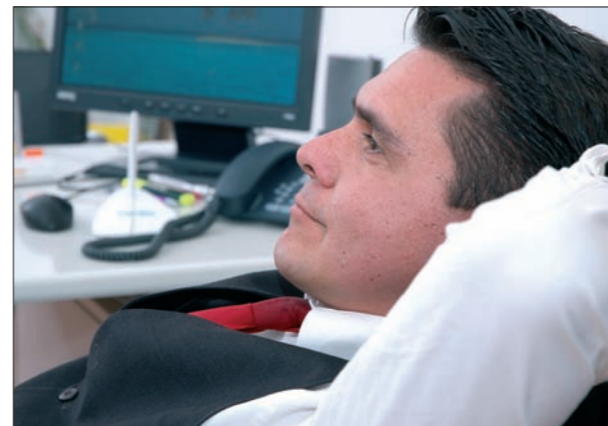
Der altbewährte Mittagsschlaf

Auch in Europa hält der Trend langsam Einzug. Der Mittagsschlaf entspricht einem natürlichen Bedürfnis des Menschen. Zugleich hat er positive Effekte: Durch einen Powernap werden Leistungsbereitschaft sowie körperliche und geistige Befindlichkeit gesteigert. Auch das Risiko von Fehlern und Unfällen am Arbeitsplatz sinkt deutlich.

Zeit für einen Energieschlaf

Der Mensch ist bekanntlich im Tagesverlauf unterschiedlich leistungsfähig. Untersuchungen haben gezeigt, dass es etwa gegen 11 Uhr am leichtesten fällt, längere Texte zu schreiben. Um 13 Uhr herum sind viele Menschen einfach müde. Und nachmittags ist die Fähigkeit zum Diskutieren besonders gut ausgeprägt.

- Die beste Zeit für einen Powernap ist nach dem Essen zwischen 12 und 14 Uhr. In diesem Abschnitt des Tages ist der Mensch am wenigsten leistungsfähig und hat ein natürliches Schlafbedürfnis.



In der Kürze liegt die Kraft

Will man sich nach der Schlafpause wieder richtig frisch fühlen, so darf man nicht zu lange wegschlummern. Ein energiebringender Mittagsschlaf sollte zwischen 10 und 30 Minuten dauern. Wer länger schläft, kommt in eine Tiefschlaf-Phase. Viele können in der Mittagspause überhaupt nicht schlafen. Mit Entspannungstechniken wie progressiver Muskelentspannung, Yoga oder autogenem Training ist Powernapping aber erlernbar.

Nicht der Tiefschlaf, sondern das Nickerchen

- Nehmen sie beim Powernapping etwas Unzerbrechliches in die Hand. Ein Schlüsselbund wirkt wie ein Wecker. Fällt er aus der Hand, ist es Zeit zum Weiterarbeiten.

www.selectstrom.at

“Ich arbeite 24 Stunden am Tag.
Ohne müde zu werden!”

Ihr Strom

PS.: Zusätzliche und detailliertere Informationen sowie Tipps zum Thema Stromsparen finden Sie im Internet zum Herunterladen unter: www.selectstrom.at