



Fotos: stockadobe.com/ardStockPhotoPro

## Surfen ja, aber nachhaltig

### Wie Sie das Internet umweltbewusst nutzen

Durch die Digitalisierung entstehen nicht nur Möglichkeiten, Natur und Rohstoffe zu schützen, sondern auch neue ökologische Risiken. Internet-Nutzer können diese mindern, wenn sie ihre Gewohnheiten ändern.

**E**ine Welt ohne Internet – das ist eigentlich kaum mehr vorstellbar. Immer mehr Menschen sind täglich im Netz – am Smartphone, Tablet oder Computer. Die Internetnutzung spart nicht nur viel Papier, sondern auch Wege – zur Bank, in die Bibliothek oder gar den Flug zu einer Konferenz. Ist die fortschreitende Digitalisierung also umweltfreundlich?

Wie so oft lohnt sich ein zweiter Blick, denn das Netz verbraucht Strom und Ressourcen. „Als Land betrachtet, ist das Internet heute nach den USA und China global der drittgrößte Stromverbraucher“, sagt Gisela Endt, Umweltreferentin beim VerbraucherService Bayern im KDFB (VSB) in Ansbach. Und dieser gewaltige Verbrauch wird weiter steigen. Laut einer Studie des US-amerikanischen Telekommu-

nikationsunternehmens Cisco verdoppelt sich die Menge der auf externen Servern gespeicherten Daten weltweit alle zwei Jahre.

Um die Datenflut zu bewältigen, entstehen neue riesige sogenannte Hyperscale-Rechenzentren mit leistungsstarken Servern. Insgesamt 350 gibt es mittlerweile davon: Jedes einzelne hat eine Größe von mehreren Fußballfeldern und den Stromkonsum einer Kleinstadt!

„Tägliche Aktionen wie das Versenden von E-Mails, das Surfen im Internet, das Verwenden von Suchmaschinen oder das Speichern von Daten sind eine echte Belastung für die Umwelt“, meint VSB-Expertin Endt. „Mit einfachen Maßnahmen lassen sich Handy, E-Mails und Computer nachhaltiger nutzen.“



### Der Umwelt zuliebe: beim „Streaming“ abspecken

Eine entscheidende Rolle beim Energieverbrauch im Netz spielt das „Streaming“, also das Abspielen von Filmen, Serien oder Musik über das Internet. „Streaming“ verursacht mittlerweile den größten Teil des weltweiten Datenverkehrs!

Vermeiden Sie es nach Möglichkeit. Überlegen Sie, welche Filme Sie im Freundeskreis verschicken und welche Sie auf WhatsApp, Facebook, YouTube oder Instagram posten. Und warum nicht wie früher Filme auf DVD schauen? Besonders energieschonend ist es, wenn Sie diese ausleihen und tauschen. Natürlich nur ohne Extra-Autofahrt.

### Wie umweltfreundlich eine Internetseite ist, lässt sich prüfen

Viele Internet-Unternehmen sind sich der Energieproblematik bewusst. Sie arbeiten an der Optimierung ihrer Server und beziehen beispielsweise ihren Strom aus erneuerbaren Energien.

### Selbst eine E-Mail ohne Anhang verursacht etwa zehn Gramm Kohlendioxid. Das entspricht der Klimabilanz einer Plastiktüte.

Doch leider sehen Nutzer einer Internetseite nicht an, ob sie grünen Strom verwendet. Aber Sie können es prüfen: Dazu einfach die Webadresse auf der Seite [www.thegreenwebfoundation.org](http://www.thegreenwebfoundation.org) eingeben. Eine Bewertung des Energieverbrauchs internationaler Internet-Unternehmen findet sich in der Greenpeace-Studie „Clicking Clean“.

Entscheidend für den Energiehunger einer Webseite ist neben den genutzten Servern, auf denen sie gespeichert ist, ihre Größe und die Art der darauf eingebundenen Dateien. Bilder, Audiodateien oder Filme benötigen zum Beispiel viel Speicherplatz. Dies berücksichtigt das Testportal [www.websitecarbon.com](http://www.websitecarbon.com). Dort erhalten Interessierte eine Hochrechnung, wie viel Kohlendioxid ein Klick auf eine bestimmte Webseite verursacht.

Zum Thema „Nachhaltig online – Trägt Digitalisierung zum Klimaschutz bei?“ bietet der VerbraucherService eine Ausstellung und Vorträge. Informationen dazu in den VSB-Beratungsstellen und unter [www.verbraucherservice-bayern.de](http://www.verbraucherservice-bayern.de)

### WLAN statt mobiler Daten

WLAN benötigt deutlich weniger Energie als die „mobile Datenübertragung“. Nutzen Sie es wo immer möglich. Es benötigt deutlich weniger Energie. Schalten Sie unterwegs das WLAN aus, wenn Sie es nicht brauchen. Die ständige Suche nach Netzen erhöht den Stromkonsum.

### E-Mails löschen und sparsam nutzen

Seien Sie sparsam beim Versenden von E-Mails und löschen Sie sie regelmäßig. Achten Sie auf kleine Verteiler und verschicken Sie Fotos in niedriger Auflösung. Selbst eine E-Mail ohne Anhang verursacht etwa zehn Gramm Kohlendioxid. Das entspricht der Klimabilanz einer Plastiktüte. Und 2018 wurden weltweit täglich 280 Milliarden E-Mails versandt! Jede online in einem Postfach gespeicherte E-Mail benötigt Platz auf einem Server, der wiederum Energie kostet.

### Immer online – muss das sein?

Entschlacken Sie digital: Überlegen Sie, wie oft und wofür Sie tagsüber zum Handy greifen. Lassen Sie sich statt vom Smartphone vom Wecker wecken und prüfen Sie morgens nicht als Erstes Ihre E-Mails oder Nachrichten auf WhatsApp, Facebook oder Instagram. Stellen Sie die Push-Mitteilungen ab, die darauf hinweisen, dass neue Nachrichten angekommen sind. Schalten Sie Ihr Handy einfach ab und zu mal ab und seien Sie nicht online. Sie werden sehen, diese Maßnahmen tun nicht nur der Umwelt gut, sondern auch Ihnen: Neben Energie sparen Sie viel Zeit.

Und zum Schluss noch eine Idee: Warum nicht zusammen mit anderen digital abspecken? Die kommende Fastenzeit ist eine gute Gelegenheit dazu.

Der VerbraucherService Bayern beteiligt sich am 6. April an der vom Landratsamt und der Diözese Passau initiierten Klimafastenaktion „Braucht’s des WIRKLICH?“ mit einem Workshop zum digitalen Fasten. Informationen und Anmeldung bei VSB-Umweltreferentin Marianne Wolff unter Tel. 0851 33492.

Gerti Fluhr-Meyer

## **VS**-Tipp: Nachtmodus am Computer nutzen

**Ich verbringe sehr viel Zeit am Computer – in der Arbeit und privat.  
Wäre es sinnvoll, dass ich mir eine Brille mit Blaulichtfilter anschaffe?**

*Christina M.*

Dazu ist keine klare Empfehlung möglich. Ein Nutzen oder Schaden von Gläsern, die Blaulicht ausfiltern, ist wissenschaftlich nicht bewiesen. In Tierversuchen zeigt Blaulicht zwar schädliche Wirkungen auf die Netzhaut. Doch für die relativ geringe Lichtstärke, die Computer ausstrahlen, fehlt dafür beim Menschen bislang der Nachweis.

Blaulicht kann zudem die Bildung des Schlafhormons Melatonin unterdrücken. Denkbar sind deshalb Störungen des Schlafrhythmus durch nächtliches Blaulicht von Bildschirmen. Ein Filter in der Brille entfernt aber nicht nur das künstliche Blaulicht, sondern auch den Blauanteil aus dem Tageslicht, was den Schlaf-Wach-Rhythmus ebenfalls beeinträchtigen könnte. Gesundheitlich unbedenklich ist die Verwendung des Nachtmodus, den viele Computer haben. Er reduziert den Blaulichtanteil erheblich.

*Prof. Dr. Horst Helbig, Direktor der Klinik  
für Augenheilkunde am Universitätsklinikum Regensburg*



**Spezielle Brillen mit Filter sollen  
Augen vor blauem Licht schützen.**

## **Leise köchelt das Huhn**

### **Das Geheimnis der Heilkraft von Hühnerbrühe**

**E**ine Schale heißer, selbst zubereiteter Hühnersuppe – was gibt es Wohltuenderes bei einer Erkältung? Die Suppe sorgt für Flüssigkeitszufuhr, sie fördert die Durchblutung, sie wärmt, und ihr Dampf löst den Schleim aus den oberen Atemwegen. Damit sich ihre Wirkung voll entfaltet, ist es wichtig, Huhn oder Hühnerteile mit kaltem Wasser aufzusetzen, die Suppe langsam zu erhitzen und sie mindestens zwei Stunden leise (auf keinen Fall sprudelnd!) köcheln zu lassen.

„So lösen sich wertvolle Eiweißstoffe weitgehend vollständig aus dem Fleisch, ohne zerstört zu werden“, meint Annegret Hager vom

VerbraucherService Bayern in Würzburg. Die Eiweißstoffe sind wissenschaftlichen Studien zufolge der mögliche Grund für die entzündliche und zellschützende Wirkung, die dem Hausmittel nachgesagt wird.

*gfm*



**Öffnungszeiten:** Mo–Fr 9–12,  
Mo, Di 14–16, Do 14–17 Uhr  
(wenn nicht anders angegeben)  
[www.verbraucherservice-bayern.de](http://www.verbraucherservice-bayern.de)

91522 **ANSBACH**  
Kannenstr. 16, Tel. 0981 97789793  
Mo, Di 10–13, Do 10–17, Fr 10–14 Uhr  
[ansbach@verbraucherservice-bayern.de](mailto:ansbach@verbraucherservice-bayern.de)

63739 **ASCHAFFENBURG**  
Dalbergstr. 15, Tel. 06021 3301218  
Mo, Di, Do 9–12, 14–16, Fr 9–12 Uhr

86152 **AUGSBURG**  
Ottmarsgässchen 8, Tel. 0821 157031  
Mo, Do 9–16, Di 9–17, Mi, Fr 9–12 Uhr  
[augsburg@verbraucherservice-bayern.de](mailto:augsburg@verbraucherservice-bayern.de)

96047 **BAMBERG**  
Grüner Markt 14, Tel. 0951 202506  
[bamberg@verbraucherservice-bayern.de](mailto:bamberg@verbraucherservice-bayern.de)

93413 **CHAM**  
Obere Regenstr. 15, Tel. 09971 6753  
Mo 13–17, Di, Do, Fr 9–13 Uhr  
[cham@verbraucherservice-bayern.de](mailto:cham@verbraucherservice-bayern.de)

86609 **DONAUWÖRTH**  
Münsterplatz 4, Tel. 0906 8214  
Beratung nur telefonisch oder persönlich  
nach Terminvereinbarung

91301 **FORCHHEIM**  
Nürnberger Straße 15, Tel. 09191 64689  
Di 14–17, Fr 9–12 Uhr

85049 **INGOLSTADT**  
Kupferstr. 24, Tel. 0841 9515999-0  
[ingolstadt@verbraucherservice-bayern.de](mailto:ingolstadt@verbraucherservice-bayern.de)  
Mo, Di, Do, 9–12 und 14–16, Mi 9–13, Fr 9–12 Uhr

80335 **MÜNCHEN**  
Dachauer Str. 5, Tel. 089 51518743  
Mo–Fr 9–12, Mo–Do 14–16 Uhr  
[muenchen@verbraucherservice-bayern.de](mailto:muenchen@verbraucherservice-bayern.de)

85375 **NEUFahrN**  
Bahnhofstr. 32, Tel. 08165 9751190  
Mo, Di, Mi, Fr 9–13, Do 15–18 Uhr  
[neufahrn@verbraucherservice-bayern.de](mailto:neufahrn@verbraucherservice-bayern.de)

94032 **PASSAU**  
Ludwigsplatz 4/I, Tel. 0851 36248  
[passau@verbraucherservice-bayern.de](mailto:passau@verbraucherservice-bayern.de)

93047 **REGENSBURG**  
Frauenbergl 4, Tel. 0941 51604  
[regensburg@verbraucherservice-bayern.de](mailto:regensburg@verbraucherservice-bayern.de)

92421 **SCHWANDORF**  
Spitalgarten 1 (Rathaus)  
Tel. 09431 45290; Di 9–12.30 Uhr

83278 **TRAUNSTEIN**  
Bahnhofstr. 1, Tel. 0861 60908  
Di–Fr 8.30–12; Di, Mi 13–16, Do 14–18 Uhr  
[traunstein@verbraucherservice-bayern.de](mailto:traunstein@verbraucherservice-bayern.de)

97070 **WÜRZBURG**  
Theaterstr. 23, Roter Bau, Tel. 0931 305080  
[wuerzburg@verbraucherservice-bayern.de](mailto:wuerzburg@verbraucherservice-bayern.de)