



## PRESSEMITTEILUNG

Berlin, 25. November 2021

### Advent, Advent, der Zähler rennt: Weniger Energie beim Streamen verbrauchen

**In der Advents- und Weihnachtszeit verbringen Menschen gern viel Zeit zuhause im Kreise der Familie. Längst gehören Streamingdienste wie Netflix, Amazon Prime & Co. zum weihnachtlichen Standardprogramm, um Serien, Filme und Musik genießen zu können. Die Energieberatung der Verbraucherzentrale erklärt, wie beim Streamen Energie eingespart werden kann.**

Um Audio- und Videoinhalte speichern und zur Verfügung stellen zu können, sind riesige Serverfarmen notwendig. Der Betrieb dieser Farmen und der tagtägliche millionenfache Zugriff auf deren Inhalte durch unzählige Personen verbraucht viel Energie und schadet der CO<sub>2</sub>-Bilanz.

„Aus diesen Gründen auf Streaming zu verzichten ist realitätsfern. Wer diese Dienste jedoch nutzt, sollte wissen, wie energiehungrig alltägliche digitale Vorgänge sind“, erläutert Martin Brandis, Experte der Energieberatung der Verbraucherzentrale. So entspricht das einstündige Streamen eines Films in etwa der Emission eines Kleinwagens bei einem Kilometer Autofahrt.

Unser „digitaler“ Fußabdruck wächst mit jedem Klick: Ob bei der Nutzung sozialer Netzwerke und installierter Apps, Webseiten oder E-Mail-Diensten. Das Video-Streamen, also die Übertragung von Bewegtbildern, ist besonders energieintensiv. Laut einer Studie des „Think Tank Shift Project“ sorgt Video-Streamen für mindestens ein Prozent der weltweiten CO<sub>2</sub>-Emissionen. Allein im Jahr 2018 waren es über 300 Millionen Tonnen, das entspricht in etwa dem jährlichen CO<sub>2</sub>-Ausstoß Spaniens.

In Deutschland sind schätzungsweise mehr als drei Viertel aller übertragenen Daten Videos. Wie viel Treibhausgase damit genau verursacht werden, ist kaum zu ermitteln. Aber: Videos, die über mobiles Internet ohne vorherigen Download in hoher Qualität gestreamt werden, benötigen am meisten Energie:

- Bei einem 3,5-stündigen Videostream jeden Tag in hoher Qualität entstehen 65 Kilogramm CO<sub>2</sub> pro Jahr.
- 250 Gigabyte gespeicherte Dateien in einer Online-Cloud, zum Beispiel als Backup einer Festplatte, verursachen 31 Kilogramm CO<sub>2</sub>.

Mit einfachen Maßnahmen lässt sich der „digitale“ Fußabdruck beim Streamen reduzieren:

- Streamen Sie Musik nicht jedes Mal neu, sondern laden Sie diese einmalig herunter und speichern Sie sie lokal. Schalten Sie die Autoplay-Funktion aus. Dann werden nur die Videos heruntergeladen, die Sie auch wirklich sehen wollen.
- Das Herunterladen von Audiodateien verbraucht nur einen Bruchteil des Datenvolumens welches Videos verbrauchen. Nutzen Sie zum Musikhören daher besser Musikstreaming-Dienste.

### PRESSEKONTAKT

Jacqueline Schuster

Verbraucherzentrale  
Bundesverband e. V.  
Team Energieberatung  
Rudi-Dutschke-Straße 17  
10969 Berlin

Tel.: (030) 25 800-156  
eteam@vzbv.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages





- Nutzen Sie zur Datenübertragung lieber Ihr LAN-Kabel. Wer darüber auf die jeweilige Streaming-Plattform zugreift, verursacht weniger CO<sub>2</sub> als mit einer Internetverbindung über den Mobilfunk.
- Achten Sie beim Video-Streamen auf die passende Bild-Qualität: Wer die Auflösung etwas senkt, zum Beispiel auf 720p oder 480p, statt in voller HD-Auflösung zu schauen, verbraucht weniger Energie. Eine Anleitung zum Ändern der Auflösung finden Sie auf der Website Ihres Streaming-Anbieters.
- Nutzen Sie Ihre Geräte so lange wie möglich. Bevorzugen Sie beim notwendigen Neukauf von Unterhaltungselektronik energieeffiziente Geräte. Das EU-Energielabel, der Blaue Engel oder „TCO Certified“ bieten hier Orientierung.

Grundsätzlich gilt: Endgeräte mit großen Bildschirmen verbrauchen mehr Strom als kleine und generell sollten Tabs und Fenster im Web Browser geschlossen werden, wenn sie gerade nicht gebraucht werden.

Bei Fragen zu energieeffizienten Geräten und Stromsparen hilft die Energieberatung der Verbraucherzentrale mit ihrem umfangreichen Angebot weiter. Die Beratung findet online, telefonisch oder in einem persönlichen Gespräch statt. Unsere Energie-Fachleute beraten anbieterunabhängig und individuell. Mehr Informationen gibt es auf [www.verbraucherzentrale-energieberatung.de](http://www.verbraucherzentrale-energieberatung.de) oder bundesweit kostenfrei unter [0800 – 809 802 400](tel:0800-809802400). Die Energieberatung der Verbraucherzentrale wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie.

#### Über uns:

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale bietet das größte unabhängige Beratungsangebot zum Thema Energie in Deutschland. Seit 1978 begleitet sie private Verbraucher:innen mit derzeit über 700 Energieberater:innen und an mehr als 900 Standorten in eine energiebewusste Zukunft. Jedes Jahr werden mehr als 150.000 Haushalte zu allen Energie-Themen unabhängig und neutral beraten, beispielsweise Energiesparen, Wärmedämmung, moderne Heiztechnik und erneuerbare Energien. Die durch die Beratungen eines Jahres bewirkten Energieeffizienzmaßnahmen führen zu einer Einsparung an Energie, die einem Güterzug von über 100 km Länge voller Steinkohle entspricht.