



KASPAR HAUSER STIFTUNG

Sonderausgabe

RUNDE SACHE



Energiesparen
für die Umwelt und den Geldbeutel
2022

RUNDE SACHE

SONDERAUSGABE

Inhalt

Editorial – der Text am Anfang	S.	3
Informationen der Vorständin	S.	4
Wie und wo... Energie sparen in Einfacher Sprache	S.	8
Ideen und Vorschläge zum Energiesparen	S.	16
Energiespar-Tipps auch für zuhause	S.	22
Kleine Erinnerungs-Zeichen große Wirkung	S.	26

Impressum

Herausgeberin: Kaspar Hauser Stiftung
Gemeinnützige Stiftung bürgerlichen Rechts

Vorständin: Birgit Monteiro
Rolandstraße 18-19 | 13156 Berlin
Telefon: 030 47 49 05-0 | info@kh-stiftung.de
www.kh-stiftung.de

Nachdruck/Vervielfältigung, von Texten, Fotos und Grafiken, auch auszugsweise nur mit Erlaubnis der Herausgeberin.

Redaktionsteam: Birgit Monteiro (V.i.S.d.P.),
Julia Meumann, Volkmar Eltzel

Layout: Bezirke*Plus*-Verlag Volkmar Eltzel

Titelbild: Volkmar Eltzel

Redaktionsschluss: 09.10.2022

Auflage: 500 Exemplare



Es geht ums Klima. Es geht ums Geld. Jede und jeder kann Energie sparen. Wir zeigen, wie es geht...

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Preise steigen. Am Monatsende sind Konto und Geldbeutel leerer als sonst. Deshalb müssen wir etwas tun. Auf der Arbeit und zu Hause.

Wir als Kaspar Hauser Stiftung hatten in der Vergangenheit mehrjährige Verträge, über die wir günstig mit Strom und Gas versorgt worden sind. Diese Verträge wurden uns zum 31. Dezember 2022 gekündigt.

Für das Jahr 2023 werden uns Strom und Gas zu Preisen angeboten, die zwischen 500 und 1.000 Prozent unserer bisherigen Preise liegen. Da können wir noch so gut unsere Kostensätze mit dem Senat verhandeln, solche großen Steigerungen werden wir kaum vollständig refinanziert bekommen.

Das bedeutet, dass wir alles dafür tun müssen, um weniger Strom und Gas zu verbrauchen. Das schaffen wir nur, wenn Sie alle mitmachen. Ich bitte Sie dringend darum!

Eine Arbeitsgruppe „Energie einsparen“ hat auf Initiative des Betriebsrates Einsparvorschläge erarbeitet. Diese und andere Einsparvorschläge für die Arbeit und für zu Hause stellen wir in dieser Sonderausgabe der „Runden Sache“ vor. Besonders wichtig wird sein, dass alle mitmachen, dass jede und jeder ihren/ seinen Beitrag leistet, um Strom und Gas zu sparen.

Möchten Sie in der AG „Energie einsparen“ mitdenken und mitarbeiten? Haben Sie weitere Ideen, wie wir Strom selbst erzeugen und Energie einsparen können?

Dann sprechen Sie gern Ihre Abteilungsleitung an, schreiben mir einen Brief oder eine E-Mail.

Ihre Birgit Monteiro
Vorständin

birgit.monteiro@kh-stiftung.de





Was können und müssen wir als Kaspar Hauser Stiftung angesichts der drastisch steigenden Strom- und Gaspreise tun?

1. Die Versorgung der Stiftung mit Strom und Gas sicherstellen

- In der Vergangenheit konnten wir uns über mehrjährige Verträge sehr günstige Preise für Strom und Gas sichern. Diese Verträge wurden uns zum 31. Dezember 2022 gekündigt. Das ist schlecht.
- Die gute Nachricht ist jedoch: Sollten wir, weil z.B. die Preise weiterhin exorbitant hoch sind, keine neuen Verträge über die Versorgung mit Strom und Gas abschließen können, fallen wir automatisch in die sogenannte Grundversorgung. Damit ist die Versorgungssicherheit für unsere Einrichtung gewährleistet.
- Nachteil der Grundversorgung: Die Preise sind relativ hoch und schwankend, deshalb schwer planbar.
- Vorteil der Grundversorgung: Wir können, wenn die Preise sinken, jederzeit neue Lieferverträge abschließen, müssten also die derzeit überhöhten Preise nicht langfristig zahlen.



2. Keine Verträge zu Wucherbedingungen abschließen

- Anfang August 2022 haben wir über das BFE Institut für Energie und Umwelt die Neu-Ausschreibung unserer Verträge gestartet. Bereits damals war der Energiemarkt sehr unruhig und viele Versorger konzentrierten sich auf das Bestandskundengeschäft und boten Neukunden keine Verträge an. Einige Versorger mussten sogar den gesamten Vertrieb einstellen.
Aus diesen Gründen haben wir für die Stromversorgung nur drei Angebote erhalten: Das günstigste lag bei ca. 800 Prozent unseres bisherigen Preises. Bei Gas haben wir sogar nur ein Angebot erhalten: Es lag bei fast 1.000 Prozent unseres bisherigen Preises.
Wir haben keinen Zuschlag erteilt.
- In der Folge haben wir weitere Angebote von anderen Anbietern und Vermittlern eingeholt, sie waren ähnlich teuer.
- Mit dem BFE, Institut für Energie und Umwelt GmbH, haben wir vereinbart, im Oktober/November eine weitere Ausschreibung vorzunehmen. Wir hoffen dann auf eine Beruhigung des Marktes.
- Der Energiemarkt kann sich nur beruhigen, wenn die Bundesregierung, wie angekündigt, gemeinsam mit der von ihr einberufenen Expertenkommission geeignete Maßnahmen beschließt, um die hohen Energiekosten zu bremsen. Wir setzen auf die Zusage des Bundeskanzlers, Olaf Scholz, u.a. vom 15. September 2022 zu den Energiepreisen: „Wir werden auch das Preisproblem in den Griff bekommen.“
- Noch eine ungewöhnliche Prüf-Variante: Es ist möglich, Strom und Gas zum jeweils tagesaktuellen Preis einzukaufen. Das wäre für uns Neuland und aufwändig. Ein Anreiz könnte die Zusage des Anbieters sein, jeweils auch tagesaktuell einen Überblick über alle Verbräuche zu erhalten. Das führt sicherlich zu einer höheren Einsparmotivation als jährliche Abrechnungen.



Dennoch ist dies für uns derzeitig nicht die präferierte Wahl. Denn unsere Kernkompetenz ist die Eingliederungshilfe und nicht das tägliche Beschaffen von Strom und Gas. Aber in ungewöhnlichen Zeiten müssen wir auch ungewöhnliche und neue Wege prüfen und nicht von vornherein ausschließen.

3. Stromerzeugung gemeinschaftlich neu organisieren

- Am 08. September 2022 ist die Kaspar Hauser Stiftung Mitglied der Energiegenossenschaft StromKreis e.G. geworden, die den Strom für das Stadtgut Blankenfelde selbst erzeugt und den Genossenschaftsmitgliedern zur Verfügung stellt. Leider ist die erzeugte Strommenge eher gering, so dass wir nicht noch weitere Standorte über die Genossenschaft versorgen können.
- Die LAG WfbM, in der wir Mitglied sind, plant außerdem die Gründung eines Solarvereins. Wir haben unsere Mitwirkung zugesagt. Das ist aber ein Vorhaben, das erst in ein paar Jahren Früchte tragen wird. Gleiches gilt für unsere nachhaltigen Energiekonzepte bei Neubauvorhaben.



4. Wir wollen selbst mehr Strom produzieren

- Wir produzieren bereits selbst Strom. Mit einer etwas in die Jahre gekommenen Solaranlage auf dem Dach des Quergebäudes Rolandstraße und mit zwei Blockheizkraftwerken.

Wir prüfen, ob, wann und wie wir den selbst produzierten Strom nicht mehr für niedrige Entgelte ins Stromnetz einspeisen, sondern selbst für unsere Bedarfe verbrauchen können, um die Mengen des teuer zu erwerbenden Stroms zu reduzieren. Und wir suchen weitere Möglichkeiten, zusätzliche Solarpaneele auf unseren Grundstücken in der Roland- und der Platanenstraße installieren zu können.

Welche Ideen zur eigenen Stromerzeugung haben Sie?

5. Vor allem: Wir wollen und müssen unseren Strom- und Gasverbrauch erheblich reduzieren!

Dazu werden wir viele kleine und große Schritte gehen.

Die (ursprünglich aus ganz anderen Gründen) geplante Einstellung des Betriebs unserer Wäscherei zum 31. Dezember 2022 wird einen ersten wichtigen Beitrag zur Reduzierung unserer Energiemengen leisten.

Weitere Maßnahmen finden Sie in der Darstellung zu den von der „AG Energie einsparen“ erarbeiteten Maßnahmen.

**Bitte unterstützen Sie uns beim Einsparen von Energie, wo immer es geht. Sie sind die Expert*innen vor Ort.
Wo sehen Sie weitere Einsparpotenziale?**

Nur gemeinsam können wir es schaffen, dass wir nicht all unsere Sachkosten zur Finanzierung teurer Strom- und Gasrechnungen einsetzen müssen, sondern möglichst viel Geld für unsere Arbeit mit den Menschen mit Assistenzbedarf sowie ein buntes und kulturvolles Miteinander gesichert bleibt.

Ihre Birgit Monteiro



Wie und wo können wir Energie sparen?

Energiesparen ist gut für die Umwelt und das Klima.

- ☉ Außerdem kostet Energie immer mehr Geld.
- ☉ Strom und Gas werden teurer.
- ☉ Energiesparen wird darum immer wichtiger.
- ☉ Wir verbrauchen zum Beispiel Energie für:
 - Strom für Elektro-Geräte.
 - Heiz-Öl.
 - Sprit zum Autofahren.
- ☉ Durch Strom leuchten zum Beispiel Lampen und durch Gas werden viele Heizungen warm.

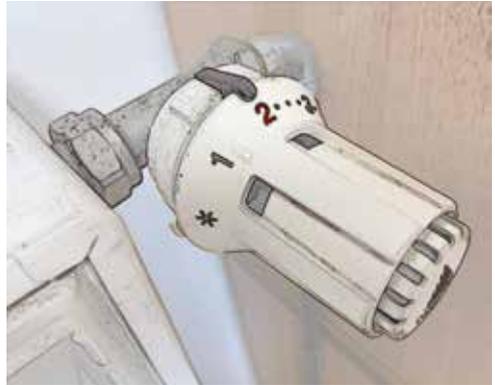
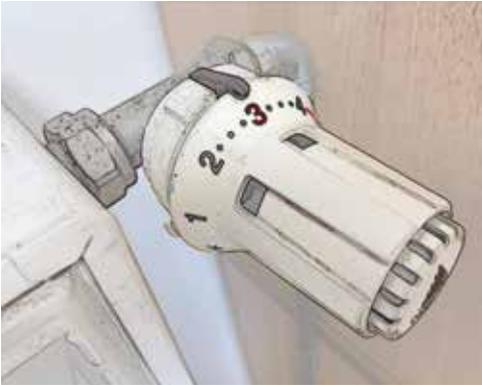
Heizen in der kalten Jahreszeit

Im Oktober beginnt die kalte Jahreszeit und die Temperaturen sinken. Wir müssen zu Hause und auf der Arbeit die Heizungen anstellen, um ein gesundes Raum-Klima zu schaffen.

Folgende Tipps können wir beachten, um unsere Kosten möglichst gering zu halten:

- Die Heizkörper nicht durch Möbel oder Vorhänge verdecken und nichts davorstellen.
- Für Wohnräume wird eine Temperatur um die 20 Grad empfohlen. Das entspricht auf den meisten Thermostaten der Einstellung - 3 - (Grundeinstellung).
- Wenn niemand zuhause ist, können die Regler auf - 2 - runter gestellt werden.

in Einfacher Sprache



- Nach Feierabend und am Wochenende müssen die Regler auch am Arbeitsplatz auf - 2 - runter gestellt werden.
- Mit jedem Grad weniger sparen wir Energie.
- Wie warm es wirklich ist, kann mit einem Raum-Thermometer geprüft werden.
- Keller-Räume und Lager-Räume müssen nicht beheizt, aber vor Frost geschützt werden.
- **Achtung: Wenn die Räume zu kalt und zu feucht sind, dann kommt Schimmel! Schimmel ist giftig und ungesund.**

Lüften ist wichtig!

Um die Raum-Luft auszutauschen, muss regelmäßig gelüftet werden. Wenn wir richtig heizen und lüften, dann entsteht kein Schimmel.

Stoß-Lüften hilft am besten. Damit ist gemeint, dass wir unsere Fenster für 5 bis 10 Minuten ganz weit öffnen. So wird die Luft im Raum ganz ausgetauscht. Das machen wir am besten alle 2 bis 3 Stunden.



Wie und wo können wir Energie sparen?

Achtung: Beim Lüften immer die Heizung ausstellen!

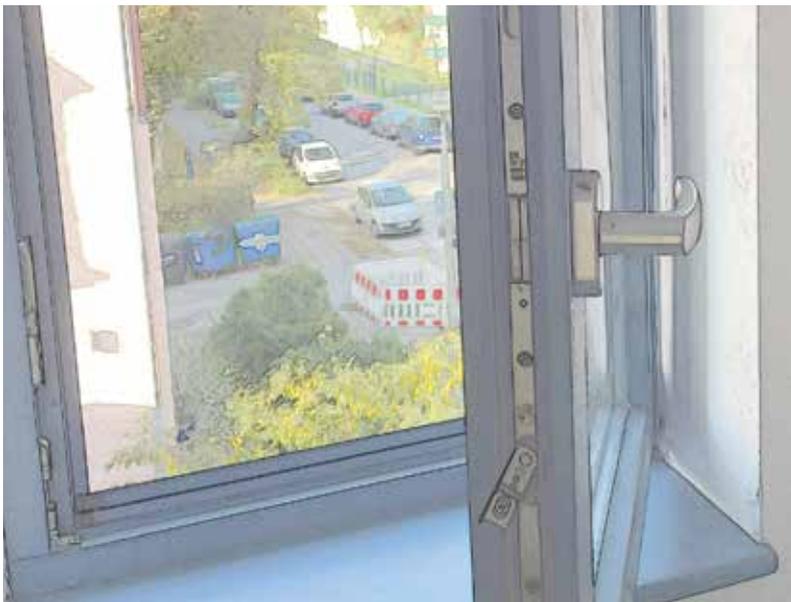
Heizungen messen die Temperatur in der Umgebung. Wird es durch das Lüften kälter, dann verbrauchen sie extra viel Energie, damit es in den Räumen wieder wärmer wird.

Wenn Stoß-Lüften nicht möglich ist, dann müssen die Fenster 15 bis 30 Minuten gekippt werden. Auch hier müssen vorher unbedingt die Heizungen ausgestellt werden.

Außerdem müssen wir lüften:

- Nach dem Duschen oder Baden.
- Nach dem Kochen und
- Wenn wir Wäsche in der Wohnung trocknen.

Sonst bleibt das Wasser in der Luft und es entsteht Schimmel. Der muss dann von Fachleuten beseitigt werden.



Beleuchtung und Strom

So können wir Strom sparen! Fernseher, Computer, Drucker und andere Geräte müssen ausgeschaltet werden, ...

... wenn wir sie nicht nutzen. Solange Lichter und Lampen im Standby leuchten, wird noch Strom verbraucht. Also ist es besser, alle Geräte richtig auszuschalten:

- Aus-Knopf drücken oder den Stecker ziehen.
- Es gibt auch Steckdosen mit Schalter.
- Lade-Geräte nach dem Aufladen aus der Steckdose ziehen.
- Das spart Strom und Geld.

Sparsame Geräte kaufen!

Wenn neue Elektro-Geräte gekauft werden, dann ist es wichtig, auf den Energieverbrauch zu achten.

Sparsame Geräte haben eine dunkelgrüne Markierung.





In der Küche

Kühlschränke nicht zu kalt einstellen!

Zu kalte Kühlschränke verbrauchen unnötig Strom.

- Eine Kühl-Temperatur von 7 Grad reicht aus (Stufe 2 bis 3).
- Der Gefrierschrank soll minus 18 Grad haben.
- Temperaturen können wir mit einem Thermometer überprüfen.
- Das spart Strom und Geld.



Außerdem muss warmes Essen immer abkühlen, bevor wir es in den Kühlschrank stellen. Die Kühlschrank-Tür sollte nur kurz und nicht zu oft geöffnet werden.

Wasserkocher verbrauchen wenig Strom!

Wenn wir kochendes Wasser benötigen, dann können wir das Wasser vorher im Wasserkocher erwärmen und dann in den Topf gießen.

Töpfe benötigen einen passenden Deckel.

Die Größe der Töpfe muss zu der Größe der Herdplatte passen.

Das spart beim Kochen Energie.

Im Bad

Föhnen verbraucht viel Strom! Im Sommer können wir die Haare an der Luft trocknen lassen, dann sparen wir Strom.

Auch Baden verbraucht viel Strom!

Duschen ist sparsamer als Baden.

Das müssen wir beachten:

- Möglichst kurz duschen.
- Nicht zu heiß duschen.
- Das Wasser beim Einseifen ausmachen.
- Zum normalen Händewaschen ist kaltes Wasser und Seife ausreichend.
- Kaltes Wasser verbraucht wenig Energie – warmes Wasser verbraucht sehr viel Energie.





Wie und wo können wir Energie sparen?

Waschen und trocknen

ECO-Programme sparen Energie!

Viele Waschmaschinen haben ein ECO-Programm. Diese Programme sparen Energie, auch wenn sie oft länger dauern.

Mit Waschmittel werden die meisten Sachen bei 30 oder 40 Grad sauber. 60 Grad sind nur bei starken Verschmutzungen nötig. Wenn wir unsere Kleidung nicht zu oft und nicht zu heiß waschen, dann sparen wir Strom.

Ist die Kleidung wirklich schmutzig?

Kleidung muss nicht so oft gewaschen werden:



- Wir können einzelne Flecken mit der Hand auswaschen.
- Zum Beispiel im Waschbecken.
- Kleidung kann ausgelüftet werden.
- Zum Beispiel auf einem Bügel am Fenster oder auf dem Balkon.
- So bleibt auch die Kleidung länger neu.

Trockner verbrauchen viel Energie!

Elektrische Trockner verbrauchen viel Strom.

Wäsche trocknet am besten an der frischen Luft.

Oder am geöffneten Fenster.

Das schont auch die Wäsche! Die Wäsche bleibt länger neu.

Praktisch ist auch ein Trocken-Raum im Haus.

Wenn wir Wäsche in der Wohnung trocknen, dann muss viel gelüftet werden. Sonst entsteht Schimmel.



Der Bund fördert Beratungsangebote

Wer zu wenig Geld hat, der kann Wohn-Geld beim Amt beantragen.

Mit dem Wohn-Geld kann die Miete gezahlt werden. Oder auch die Heizung. Das Geld muss nicht zurückgezahlt werden.

Wer bekommt Wohn-Geld?

Fragen zum Wohn-Geld können an unsere Mitarbeiter*innen vom Sozialdienst gestellt werden. Weitere Informationen gibt es auf der Internetseite des Berliner Mietervereins.





Heizung SPAREN!

- Stufe 3 bei Heizungen entspricht etwa 20 °C. Neue Verordnung: Büros dürfen nur noch 19 °C warm sein. Arbeitsräume und BFB Räume dürfen wärmer sein. Gemeinschaftsflächen wie Flure, Lager usw. dürfen nicht beheizt werden. Raumanalyse läuft.
- Pankstraße: Die GSG auffordern, die Heizkörperthermostate einzustellen bzw. zu überprüfen. Die Einstellung von Heizkörpern ist teilweise nicht möglich.
- Nacht- und Wochenendabsenkung der Heizungsanlagen überprüfen und dort, wo es möglich ist, einstellen.
- Heizungsanlage Platanenstraße: Möglichkeiten für zusätzliche Energiesparmaßnahmen prüfen.
- Blankenfelde Garagen-Werkstatt: Ist heizen mit Infrarot zu teuer? Ist das Energieverschwendung?
- Hydraulikcheck bzw. Einstellen der Heizungen.
- Besser Stoßlüften anstatt Fenster lange anzukippen.



Strom SPAREN!

- Maschinen in Werkstätten und Bereichen prüfen: Sind die Maschinen ausgelastet oder ist ggf. die Kapazität zu groß?
- Zeit, ab der Energie (Strom/Heizung) verbraucht wird, in Werkstätten und Bereichen auf eine Anfangszeit begrenzen.
- Leasing-Geräte in Küchen / Cafeterien: Eistruhen, Kühlschränke ggf. kleiner und mit weniger Leistung ausreichend? Eisverbrauch versus Truhengröße?
- Geschirrspüler verbrauchen weniger Strom als Handspülen, wenn sie voll beladen sind .
- Industriestrom verwenden für die Werkstätten bzw. da, wo es geht.
- Energiegewinnung durch: Solaranlagen, Windkraftanlagen, Körperbewegung?
- Geräte mit Standby-Modus nachts und an Wochenenden nach Möglichkeit ausschalten, zum Beispiel Drucker, Computer, Radios, Fernseher, Router, Server usw. Abstimmung mit IT erforderlich.
- PC unbedingt abmelden! Abstimmung mit IT erforderlich.





Strom SPAREN!

- Stecker ziehen, wenn Elektrogeräte nicht benutzt werden, zum Beispiel bei Wasserkochern, Ladegeräten, Tischlampen usw.
- Prüfung: Automatiktüren per Hand betätigen, wo es technisch möglich ist.
- Weihnachtslichter: nur LED verwenden und Einschaltzeiten minimieren.
- Maschinen im AB prüfen: Metallwerkstatt, Kühlagerung, Kerzenkessel, Keramik, Küchengeräte, Öfen, Herde, Nähmaschinen, Bügeleisen usw. Alle Geräte prüfen auf Bedarf, Verbrauch und Alternativen.
- Prüfung: Kann die Lagerung von Medikamenten in Kühlschränken zentralisiert werden? Können so einige Kühlschränke vom Netz? Sind einige Kühlschränke überdimensioniert? Wie weit weg darf ein Notfallmedikament lagern?
- Küchengeräte im AB prüfen: Kapazität versus Verbrauch. Entspricht die Größe des Kühlschranks der Menge an gelagerten Lebensmitteln/ Waren?
- Strombetriebene Handtuchspender schrittweise ersetzen.



Strom SPAREN!

- Prüfung: Welche Kühlschränke für Lebensmittel sind entbehrlich, überdimensioniert, mit schlechter Effizienz? Kühltemperatur optimieren. Eco-Modus möglich?
- Brauchen wir alle geliehenen Kühlschränke/ Truhen in der Cafeteria? Größe und Stromverbrauch prüfen. Brauchen wir Eis im Verkauf? Statt Eis z.B. Sorbet anbieten?
- Prüfung: welche Kaffeemaschinen / Wasserkocher sind entbehrlich bzw. werden nicht gebraucht?
- Prüfung Keramiköfen Blankenfelde und Keramikwerkstatt Platanenstraße: Werden alle Brennöfen benötigt? Wie oft wird gebrannt, bei welcher Bestückung? Sind Zeitschaltuhren richtig eingestellt?
- Dreiwegeventil der Lüftungsanlage in der Rolandstraße reparieren.
- Wo sind Zeitschalter oder Bewegungsmelder für Beleuchtung von Fluren, Kellern, Lagern, Postraum etc. möglich. Sind die Leuchtmittel dafür geeignet? – Ersetzen. Außen- und Schaufensterbeleuchtung, Nachtbeleuchtung von Fassaden und Innenbereichen möglichst ausschalten.





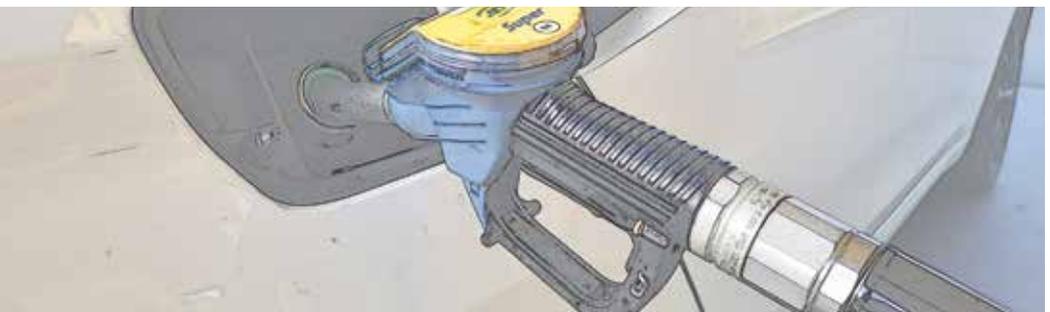
Wasser SPAREN!

- Wasserhähne prüfen, ob die eingebauten Wasserspardüsen funktionieren.
- Den Warmwasserverbrauch verringern. Dort, wo es möglich ist, nur kaltes Wasser anstellen.



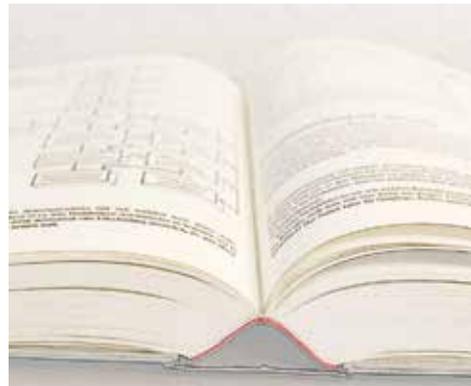
Treibstoff SPAREN!

- KFZ Fahrplan optimieren, Einkäufe und Transportfahrten bündeln.
- Kraftstoff sparender Fahrstil: langsam an rote Ampeln heran fahren, ausrollen lassen, sanft beschleunigen, nicht rasen.
- Preisentwicklungen für Kraftstoffe beobachten, auch wochentag- und tageszeitabhängig.



✓ ANALYSE & KOMMUNIKATION

- BFE Institut für Energie und Umwelt GmbH: Prüfung PV Anlagenversetzung und Neuinstallation. Beratung zu Energiesparmaßnahmen.
- Periodische Veröffentlichung des Energieverbrauchs.
- Periodische Kontrollen der Umsetzung beschlossener Sparmaßnahmen.
- Sammlung und Dokumentation der Energiesparmaßnahmen für die Rechenschaftslegung.
- Austausch mit anderen Werkstätten. Durchführung Energiestammtisch.
- Prüfung: Wo ist die Arbeit im Homeoffice möglich, sinnvoll und gewünscht?





Türen & Fenster dicht

Wenn die Türen und Fenster dicht sind, dann zieht es in der kalten Jahreszeit auch nicht. Türdichtschienen mit Bürsten oder Gummilaschen gibt es in jedem Baumarkt. Sie sind per Klebestreifen leicht und schnell angebracht. Ebenso Dichtungsbänder für die Anschlagseiten von Fenstern und Türen. Achtung, Preise vergleichen lohnt sich! Die Unterschiede können mehrere Euro für dieselbe oder ähnliche Qualität betragen. Beim Kauf mehrerer Exemplare kommt rasch ein Süssmchen zusammen.



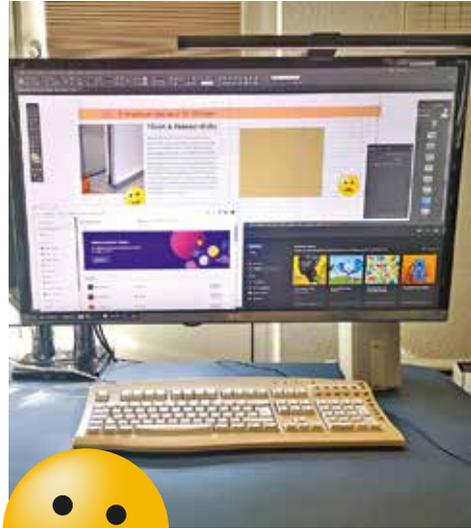
Nicht über Nacht laden

Ladegeräte von Mobiltelefonen, Notebooks, eBook Reader und Tablets verbrauchen auch dann noch etwas Energie, wenn die Geräte voll aufgeladen sind. Deshalb ist es besser, die Teile nicht über Nacht an der Steckdose angestöpselt zu lassen. Also: tagsüber laden und den Stecker ziehen, sobald 100% Power angezeigt wird.

So kann man übrigens auch entspannter, weil sicherer schlafen. Es soll Geräte mit Billigakkus geben, die sich überladen und dann anfangen zu schmoren.

Monitor nicht anlassen

Wird der Computer-Arbeitsplatz auch nur für kurze Zeit verlassen, bitte zumindest die Monitore ausschalten. Sie können, je nach Größe, schon mal an die 80 Watt ziehen. Außerdem macht es einen Unterschied, ob viele Programme geöffnet bleiben oder geschlossen werden, denn sie erfordern permanente Prozessorleistung. Das wiederum verbraucht ebenfalls Energie. Wer mehr als eine Stunde weg ist, sollte sich ggf. aus dem Netzwerk abmelden und den Computer herunterfahren.



Ein Schalter – alles aus

Viele Elektrogeräte verbrauchen auch Energie, wenn sie sich im Standby-Modus befinden. Computer, Monitore, Drucker, Router, Fernseher und Musikanlagen sind nur einige Beispiele. Auch Geräte, an deren Elektrokabel sich ein Transformatorblock befindet, ziehen etwas Strom, selbst wenn sie ausgeschaltet sind. Eine gute Lösung sind deshalb Steckdosenleisten mit Schalter. Wenn also mehrere Geräte nicht genutzt werden, zum Beispiel über Nacht oder im Urlaub – einmal schalten und alle sind aus.





Heizkörperregler

Die Anschaffungspreise für die Heizkörperregler sind nicht gerade gering, denn auch die Nachfrage ist momentan groß. Wer sich die Investition leistet, kann jedoch die Raumtemperatur bis auf ein halbes Grad genau einstellen. Als Zusatz empfiehlt sich noch ein Sensor, der im Raum plaziert wird, damit die Zimmertemperatur an der gewünschten Stelle gemessen wird. Wer zudem eine Fritzbox hat, kann alle Regler am Computer und per App auch von Ferne auf dem Smartphone einstellen sowie Zeiten programmieren.



Alte Glühlampen

Alte Glühlampen, leicht zu erkennen an dem Glühdraht, können bei längerem Betrieb echte Stromfresser sein. Sie verbrauchen je Sorte 40, 60 oder gar 75 Watt je Stunde. So genannte Energiesparlampen sind da schon sparsamer. Wenn sie jedoch mal zerbrechen, sollte man lüften und den Raum verlassen, wegen der giftigen Quecksilbergase. Auch Neonröhren enthalten gefährliche Stoffe und sind Sondermüll. LED-Lampen sind hingegen effizient und unbedenklich. Die Anschaffungspreise sind mittlerweile erträglich.

Energiemessgerät

Ab etwa 15 Euro kosten so genannte Energiemessgeräte. Mit ihnen kann man kleine und große Stromfresser und Kostenverursacher leicht ermitteln. Den Leistungsmesser einfach in eine Steckdose stecken und den Stecker des zu prüfenden Stromverbrauchers oben drauf. Gute Messgeräte können die Leistung bis auf 0,1 Watt genau messen. Hat man den aktuellen Preis je kWh des Energieanbieters zuvor eingegeben, kann man auch die Kosten ablesen, die ein elektrisches Gerät ab einer Startzeit verursacht.



Wasserspar-Duschkopf

Duschen ist nicht nur für die Körperhygiene gut, sondern auch angenehm. Wohl deshalb singen viele Menschen gerne dabei. Darauf möchte man nur ungerne verzichten. Ein wassersparender Duschkopf kostet nicht viel und kann das Vergnügen noch vergrößern, denn der Druck der Wasserstrahlen ist erhöht bei vermindertem Wasserverbrauch. Besonders Warmduscher*innen können so Energie und Kosten sparen und müssen nicht aufhören, bevor das eine oder andere Lied zu Ende geträllert ist.





**Wasser
sparen**

**Licht
aus**



**Stecker
raus**

**Tür
zu**



**Monitor
aus**



**LED
Lampen**



**PC
aus**

**weniger
Standby
Modus**

**mehr
30 Grad
Wäsche**

**Kühl-
schrank
zu**

MITEINANDER, FÜREINANDER, GEMEINSAM AUF DEM WEG



AdobeStock | leledaniela



Mitgliedschaften und Kooperationen



Anthropoi
Bundesverband
Gemeinsam Mensch sein.



DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND



BERLIN

LAG WfbM

Landesarbeitsgemeinschaft
Werkstätten für behinderte Menschen e.V.