

Einfacher Energie sparen zu Hause



Praktische Tipps
für den Alltag

Rega Kerner

Rega Kerner

Einfacher Energie sparen zu Hause

Praktische Tipps für den Alltag

1. Auflage ©2022

Texte & E-Book: medienschiff.de

Titelbild: [Cover dein Buch](#)

Inhaltsverzeichnis



[Ein Energiespargedicht: Die Tropfensumme](#)

[Warum diese Tipps >echt< alltagstauglich sind](#)

[Wie spare ich Strom?](#)

[\(Warm-\) Wasser sparen leicht gemacht](#)

[Wäsche sparsam waschen](#)

[Energiesparend kochen](#)

[Kaffee, Tee und Küchenmaschinen](#)

[Bewegungsenergie](#)

[Wie spare ich Heizkosten?](#)

[Balkon und Garten](#)

[Sind wir Konsumdeppen?](#)

[Die Einheit der Energie verstehen](#)

[Sprintsparend Auto fahren](#)

[Energiebewusst einkaufen und essen](#)

[Wann Hamstern Energie spart – und wann nicht](#)

[Reparieren statt Neukauf](#)

[Von Suchmaschinen und Videos](#)

[Fleischesser versus Veganer? Stopp!](#)

[Falls du doch investieren willst und kannst](#)

[Sonstige Umweltthemen mit Energiebezug](#)

[Spiele und Challenges zum Energiesparen:](#)

[Familienspartag](#)

[Wir knacken unsere Jahresrechnung](#)

[Kanister- und Kerzentag](#)

Schlusswort: Viele kleine Tropfen füllen die Tanks.
Weiterführende Links



Anhang: Leseproben

Schiffschwein Spekje

Autobiographischer Roman

Die Maskenpflicht des Weihnachtsmannes

Adventskalender für den Lockdown? (Ironische
Novelle)



Impressum, Vita & Werke



Ein Energiespargedicht: **Die Tropfensumme**

Viele Tropfen füllen das Fass
und viele Fässer den Tank.
Erst im Ergebnis wird es krass,
die Tropfenmasse macht die Erde krank.

Energie ist die Summe aller Nutzung,
ihre Quellen wandelbar, in jede Form,
ob Lampe, Auto oder Heizung,
kleinste Tropfen helfen enorm.

Nicht nur Strom, Gas, Öl bei dir zu Haus,
auch jedwedes Ding, das du sonst gebrauchst,
benötigt entweder direkt Energie
oder entstand einst durch sie,
gefertigt in der Industrie.

Wir sind über achtzig Millionen,
das ist unsere Macht.
Schaltet jeder nur ein Standby aus,
wird ein Kraftwerk dichtgemacht.

Überleg, ob du heute etwas langsamer fährst
oder der Kollegin Platz im Wagen gewährst,
bei gebrauchten Klamotten gibt es wahre Schätze
und Lichtschalter drückst du ohne Hetze.

Kleinkram sparen können ich und du,
dem Staubsauger gönne einen Tag Ruh
oder heiz ein Grad minder und im Nu
geht eine ganze Pipeline zu.

Ob du arm bist oder reich,
völlig anders oder eher gleich,
in winziger Wohnung oder riesigem Haus,
links, rechts oder in der Mitte geradeaus,
auch egal, welche Partei man wählt:

DEIN Tropfen zählt!

Warum diese Tipps ›echt‹ alltagstauglich sind

Wieso mutiert eine Romanautorin urplötzlich zur Energie-Spar-Ratgeberin?

Der Auslöser kam mit der Post: In Form einer Vergleichsgrafik. Erstellt von unseren Stadtwerken, zeigte das Balkendiagramm den gemittelten Energiebedarf verschiedener Haushaltsgrößen. Im Verhältnis zur eigenen Rechnung.

Demnach verbrauchen meine Tochter und ich nur ungefähr **die Hälfte des Durchschnitts** in Bremen!

Beim Strom bedeutet unsere Hälfte des Zwei-Personen-Durchschnitts sogar weniger, als ein Ein-Personen-Haushalt verbraucht. Zum Gasverbrauch zeigt die Statistik keine Personenzahl, sondern vergleichbare Wohnungsgröße. Darunter fällt alles unter 60 qm als kleinste genannte Einheit, also auch die Mehrheit der Einpersonenhaushalte.

Umso erstaunlicher, dass wir *zu zweit* nur halb soviel benötigen.

Dabei haben wir keineswegs das Gefühl, auf irgendetwas zu verzichten oder uns einzuschränken. **Wie kann das sein?**

Ein Energiesparhaus? Nein, im Gegenteil. Wir wohnen in der Erdgeschosswohnung eines alten Wohnblocks, diese

Nachkriegsbauten sind berüchtigt für miserable Energiewerte.

In meinem Haushalt gibt es keine teuren neuen Energiespargeräte. Vom Kühlschrank über Waschmaschine, Geschirrspüler, Fenster und Wasserboiler bis zur Gasheizung ist hier alles mindestens zwei oder mehr *Jahrzehnte* alt.

Ergo: *Unser geringer Verbrauch widerspricht jeder modernen Energiesparlogik! Warum?*

Auf der Suche nach Antworten befragte ich ein paar Freunde zu ihren jährlichen Kilowattstunden.

Und bekam Schnappatmung!

Sie nannten schwindelerregende Zahlen, teils über das Dreifache meiner Werte. Was mir bewusst machte, dass der ›Durchschnittswert‹ unserer Stadtwerke kein üblicher Verbrauch ist, sondern beinhaltet, dass viele - rein rechnerisch die Hälfte - sogar da drüber liegen!

Das war der Moment, in dem mir dämmerte, ich sollte diesen Ratgeber schreiben.

Klimawandel, explodierende Energiepreise, Sanktionen gegen Russland ... es gibt Gründe genug: Angesichts der Weltlage schien es mir dringend an der Zeit, meine eigene Sparsamkeit näher zu ergründen und das Ergebnis weiter zu verbreiten.

Denn wenn es mir so leicht fällt, kannst du das auch.

Stell dir vor, es wäre wirklich total einfach, 50% Energie zu sparen – und alle machen mit!

Oder wenigstens viele – das würde schon reichen, um Pipelines schmerzfrei dichtzudrehen und einen Haufen weiterer Probleme von einem Tag auf den anderen zu verringern oder sogar nahezu in Luft aufzulösen! Ich weiß, das geht und ist keine Hexerei.

Wie konnte ich quasi unbemerkt sparsam werden?

Der Ursprung ist klar:

In langen Berufsjahren als **Binnenschifferin** ist mir bewusster Umgang mit begrenzten Energiereserven in Fleisch und Blut übergegangen.

An Bord ist das Lebensgefühl näher an den elementaren Bedürfnissen - Wärme, Wasser, Nahrung - nichts kommt von selbst in die Schiffswohnung: Vor jeder Reise werden die Wasser- und Dieseltanks gefüllt, die Rechnung führt den exakten Verbrauch in Litern und Euros (oft schmerzhaft) vor Augen und unterwegs wird der Bestand am Peilglas des Tanks im Blick behalten. Ohne Diesel erzeugt der Generator keinen Strom, ohne Strom läuft keine Wasserpumpe, alle Lebenssysteme hängen voneinander ab.

Auch muss jederzeit genug Energie- und Nahrungsvorrat vorhanden sein, um technische Ausfälle, Sturm, Hoch- sowie Niedrigwasser irgendwo in der Pampa überbrücken zu können. Bei Strom- oder Wasserausfall krabbelt man seufzend in den Maschinenraum, um an Pumpen und

Motoren zu schrauben. Denn es gibt keinen Vermieter, den man bei Problemen anrufen könnte. An Land betrachtet niemand das Drücken eines Schalters als Leistungsanfrage ans Kraftwerk, doch an Bord hört man dies sogar: So mancher Generator brummt bei erhöhtem Stromverbrauch mahnend einen Tick lauter.

In der Summe entsteht ein ständiges Bewusstsein für sparsamen Umgang sowie technischen Erhalt der nötigen Grundversorgung.

Heute lebe ich nicht mehr an Bord. Alleinerziehend in die Wohnung an Land gezogen, gab es jedoch keinen logischen Grund, meine Gewohnheiten zu ändern. Im Gegenteil, plötzlich arg begrenzte Finanzen animierten mich, sparsames Verhalten zu verfeinern und den neuen Gegebenheiten anzupassen.

Nach erster Analyse komme ich zu dem Schluss, meine niedrige Energie-Rechnung basiert auf der Summe vieler kleiner Bausteine.

Die Basis ist das Bewusstsein, dass alles, aber auch wirklich alles, was man tut: *Energie verbraucht.*

Einmal überlegt, ändert man kleine alltägliche Handlungen.

Aus wiederholten Handlungen werden nach wenigen Tagen, spätestens Wochen, Gewohnheiten. Und das ist grandios:

Gewohnheiten merkt man nicht mehr. Die führt man automatisch aus, ganz nebenbei.

Energiesparen tut gar nicht weh!

Außer, es stört Familienmitglieder, aber nicht ernsthaft:

Meine Tochter und ich lachen zum Beispiel regelmäßig, wenn wir uns gegenseitig das Klolicht ausknipsen. Das passiert unbewusst bei Wahrnehmung von Lichtschein auf dem Flur, im Vorbeigehen. Ein Fluch aus dem Bad zeigt dann den Fehler im Automatismus: Ups, da saß jemand drin.

Für die grundlegenden Tipps bin ich zuerst meinem eigenen Haushalt durchgegangen. Der laut Statistik nachweislich sparsam ist. Dabei erinnerte ich nebenbei die eine und andere Anekdote, ich erzähle also beispielhaft so einiges von mir.

Diese selbst erprobten Sparmaßnahmen ergänzte ich mit überliefertem Wissen. Von meiner Mutter, die im zweiten Weltkrieg aufwuchs und in der Ölkrise bereits Auto fuhr, sowie von meiner Großmutter, die beide Weltkriege und die spanische Grippe überlebte, aber dennoch den Humor bewahrte.

Diese zwei Frauen führten jeweils Haushalte, die Krisen sparsam meisterten. Ich gehöre zu einer Brückengeneration, die mit alten Tricks aufwuchs (oder sie erzählt bekam) und gleichzeitig neue Techniken begeistert mit entwickelte. Obendrauf legte ich einige moderne Recherche, um über

meinen Horizont hinaus **das Beste aus allen Zeiten** zusammen zu führen.

Viele der Ideen sind nicht unbedingt neu, nur teilweise in Vergessenheit geraten und garantiert günstig sowie praxistauglich. Ergänzt durch kreative Kniffe, wie man bekannte Maßnahmen, die manche aus Kosten- oder Zeitgründen aufschieben, erstaunlich einfach mit vorhandenen Mitteln selbst lösen kann.

In dieser **umfassenden Zusammenstellung** findest du gewiss viele Anregungen, die (gegebenenfalls mit individuellen Variationen) auf deine Wohnung und deinen Alltag übertragbar sind.

Ich empfehle, beim Lesen Zettel und Stift bereitzulegen, um Stichworte zu für dich passenden Ideen festzuhalten. Das kann später als Startliste dienen.

Die Notizfunktion vom Smartphone geht natürlich ebenso. Ich bevorzuge Papier, weil wissenschaftlich erwiesen ist, dass man sich einmal Notiertes besser merkt. Von Forschungen, ob digitales Schreiben gleichwertig aufs Gedächtnis wirkt, weiß ich nichts. (Und bezweifle es, da mir im Moment nicht mal einfällt, was ich gestern in sozialen Medien tippte.)

Hinweis zu möglichen Fehlerchen:

Wegen **Dringlichkeit angesichts der Weltlage**, habe ich dieses Buch total spontan in wenigen Wochen

geschrieben und direkt veröffentlicht. Quasi im Notgang, meine Roman-Manuskripte überarbeite ich normalerweise monatelang mit haufenweise Feedback Dritter. Doch für diesen Ratgeber hätten Verlagsmühlen zu langsam gemahlen.

Ich bitte deshalb um Nachsicht für manche Sätze, die ›wie mir der Schnabel gewachsen ist‹ rauspoltern und eventuell sonstige Unperfektheiten.

Dafür steckt das Büchlein voller Energie, die ich in langen Tag- und Nachtschichten hinein speicherte, damit du sie dir jetzt heraus ziehen kannst.

Aber genug des nervigen Vorgeplänkels, kommen wir zu den echt **praktischen Tipps:**

Wie spare ich Strom?

Untersuchungen schätzen, der gemeinsame Stromverbrauch von Standby-Geräten in Deutschland braucht die **Leistung eines mittleren Atomkraftwerks**. Für den einzelnen Haushalt kann eine Ersparnis um die 100,- Euro jährlich drin sein – nach alten Energiepreisen vor den Krisen, jetzt verdoppelt oder vervielfacht sich das vermutlich.

Für Strom, den man gar nicht nutzt!

Groß am Anfang meiner Liste steht deshalb: **Standby-Geräte aus!** Denn ständiger Wartezustand ist quasi Sinnbild ungenutzt verbrauchter Energie.

Bei mir hängt fast alle Technik auf Schalterleisten, dem Rest wird gnadenlos der Stecker gezogen. Auch Ladegeräte, zum Beispiel vom Handy oder Laptop. Weil die sogar etwas Strom ziehen, wenn gar kein Gerät angeschlossen ist! Das Smartphone hat für meine Bequemlichkeit eine einzeln schaltbare Steckdose. Nebenbei erhöht komplette Abschaltung die Lebensdauer.

Ja, es nervt ein wenig, dass mein Radio sich deswegen keine gespeicherten Sender merken kann. Aber davon lasse ich mich nicht zur Stromverschwendung zwingen. Stattdessen liegt daneben ein Zettel mit den mir wichtigsten Sendefrequenzen. Das Radio ist ein Erbstück. Bei eigener

Anschaffung achte ich seit jeher auf Geräte, die ohne Dauerstandby funktional bleiben.

Ich mag mechanische Schalter am Stecker, die werden einem in allen Größen per Sonderangebot quasi nachgeworfen. Für Digitalfreunde eignen sich dagegen die neueren WLAN- oder Funkversionen.

Apropos WLAN – das braucht daheim ebenfalls niemand, wenn alle schlafen, beziehungsweise zur Schule, in die Firma oder spazieren gehen.

Akku- und batteriebetriebene Geräte lassen mangels Kabel gern vergessen, dass ihr Verbrauch später wieder geladen werden muss. Nachts läuft bei uns nur ein Handy wegen der Weckfunktion. Alles andere ist final aus. Bei selten genutzten Teilen wird zudem der Akku gelöst, um Kriechverbrauch zu vermeiden.

Angewöhnte Routine beim Smartphone ist, nach dem Abziehen vom Ladegerät grundsätzlich den Energiesparmodus zu aktivieren.

Nebenfunktionen wie Standort, Hotspot, Bluetooth et cetera sind bei mir im Normalbetrieb aus. Alle Apps werden nach Gebrauch komplett geschlossen, statt im Hintergrundmodus geöffnet zu verweilen. Denn selbst unsichtbar offene Apps erhöhen den Stromverbrauch.

Außer, man benötigt die App bald erneut. Dann kann der energieintensivere Startvorgang mehr verbrauchen als