

Wer mitdenkt, kann Strom und Kosten reduzieren

Kostenloser Stromspar-Check der Caritas für Menschen mit wenig Geld – Experte gibt Tipps

Von Sabine Krauss

LANDKREIS TUTTLINGEN - Einsparungen von bis zu 1800 Kilowatt pro Jahr, 300 bis 600 Euro weniger Stromkosten: Was gut klingt, ist oft gar nicht so schwer zu erreichen. Seit zehn Jahren gibt es in Tuttlingen den Stromspar-Check, ein kostenloses Angebot der Caritas Schwarzwald-Alb-Donau für die ganze Region. Das Angebot darf zwar nur von Geringverdienern in Anspruch genommen werden – die Tipps umsetzen können jedoch alle.

Strompreise für private Verbraucher waren in Deutschland Anfang 2022 so hoch wie noch nie zuvor. Zahlten Haushalte 2021 im Schnitt noch 31,89 Cent pro Kilowattstunde, waren es Anfang des Jahres bereits 35,64 Cent. Besonders Menschen, die ohnehin nicht viel Geld haben, geraten durch die steigenden Energiepreise in Nöte. Schon vor zehn Jahren hat die Caritas das vom Bundesumweltministerium und dem Landratsamt Tuttlingen geförderte Projekt ins Leben gerufen: den Stromspar-Check. In Tuttlingen gibt es dafür ein extra Büro, das sich in der Gartenstraße 19 befindet. Acht Ein-Euro-Jobber könnten theoretisch dort arbeiten und nach einer Schulung Beratungen und Haushaltsanalysen durchführen. Derzeit besetzt sind allerdings nur zwei der Stellen. Durch Corona sei einiges zum Erliegen gekommen, bedauert Projektkoordinator Markus Gruhler.

Das Angebot des Stromspar-Checks richtet sich allerdings nur an Personen, die unter einer bestimmten Einkommensgrenze liegen (siehe Extra-Kasten). Nach einem telefonischen Vorgespräch kommen die Stromspar-Experten auf Wunsch nach Hause. Dort wird alles unter die Lupe genommen, was Energie ver-



Welche Geräte verbrauchen wie viel Energie? Und wie lässt sich ein wenig sparen? Experten des Caritasverbands helfen Menschen mit wenig Geld weiter. Doch die Tipps umsetzen können alle. FOTO: DPA THEMEDIENST

braucht und mittels Stromzählgeräten gemessen. Anschließend wird eine Haushaltsanalyse erstellt. Ist der Klient einverstanden, wird sogar kostenlos nachgerüstet: Gruhler und sein Team bauen **Energiesparleuchten** ein und ersetzen alte Duschköpfe durch **Wasserspar-Duschköpfe**. Selbiges passiert an den Wasserhähnen: Dort werden sogenannte **Durchflussbegrenzer** eingebaut. Bei gleichem Druck fließt weniger Wasser aus den Hähnen und aus dem Duschkopf – „das spart zum einen Wasser, zum anderen Energie, die zur Erhitzung des Wassers benötigt wird“, erklärt der Experte. Wasserboiler bekommen **Zeitschaltuhren**, sodass sie während der Nacht oder wenn tagsüber niemand zu Hause ist, nicht unnötig erhitzen.

Beispiele, wie wichtig die Arbeit des Stromspar-Teams ist, hat Gruhler genügend parat. Er erzählt von einem verzweiferten Mann, der eine ihm unerklärliche Strom-Nachzahlung von 2000 Euro erhielt. Der Stromverbrauch in der Wohnung war so hoch, dass auch Gruhler stutzig wurde. Nach einem gründlichen Rundgang entdeckte er schließlich den Übeltäter: In der hinteren Ecke des Badezimmers fand er einen kleinen Radiator, der pro Stunde 2000 Watt verschlang. „**Heizlüfter und Radiatoren** sind schlimme Stromfresser“, weiß Gruhler. Könnte man auf ein derartiges Gerät nicht verzichten, zum Beispiel weil es im Badezimmer

keine Heizung gäbe, „sollte man darauf achten, dass der Heizlüfter nur für kurze Zeit läuft“.

Läuft der Stromzähler richtig, wird überhaupt richtig abgerechnet? Auch solche Fragen klärt der Stromspar-Check. Immer schlimmer werden dabei die Wohnungen, in die er eingeladen werde, schildert Gruhler. „Inzwischen wird alles vermietet, was sich irgendwie vermieten lässt.“

Doch was kann man sonst noch tun, um Strom, Heizenergie und Wasser zu sparen, ohne seine Lebensqualität drastisch einschränken zu müssen? Viele der Tipps, die Markus Gruhler empfiehlt, sind zwar bekannt, werden aber aus Bequemlichkeit oder auch Unwissen doch nicht umgesetzt. Und: „Es sind viele kleine Dinge, die später das große Ganze ausmachen“, weist Gruhler darauf hin, dass es sich durchaus lohne, seine Gewohnheiten auf den Prüfstand zu stellen.

Hier eine kleine Auswahl:

- „Sie glauben nicht, wie es sich lohnt, die **Heizung herunterzudrehen**“: den Regler auf Stufe 2, statt auf Stufe 3 kann bis zu zwölf Prozent der Energiekosten einsparen, meint Gruhler. Achtet man dann noch konsequent darauf, dass die Heizungen runter gedreht werden, wenn man das Haus verlässt, mache sich das auf der Rechnung umso bemerkbarer. „Es ist ein verbreiteter Irrglaube, dass Menschen denken, aufheizen würde mehr Energie verbrauchen,

als die Temperatur konstant gleich zu halten.“

- **Kein Sofa oder bodenlange Gardinen** vor den Heizkörper, nachts die Rollläden zu: Letzteres spare bis zu 20 Prozent Energie ein.

- **Stand-by von Geräten vermeiden**: „Viele denken, das macht nichts aus“, so der Stromspar-Profi. Doch: Würde in ganz Deutschland auf den Stand by-Modus verzichtet werden, „bräuhete man zwei Kraftwerke weniger“.

- Die **eingestellte Helligkeit** von Fernsehern und Monitoren überprüfen, die den Stromverbrauch stark beeinflusst. „Keine Stadionbeleuchtung“, weist Gruhler auf Einsparungen von bis zu 50 Prozent hin.

- „Regelmäßig **Kühl- und Gefriergeräte abtauen**“: Eine nur fünf Millimeter dicke Eisschicht erhöht den Stromverbrauch bereits um bis zu 30 Prozent. Überhaupt: „Man sollte sich ohnehin überlegen, ob man alle Kühlgeräte braucht, die man besitzt“, rät Gruhler. Er habe Haushalte erlebt, in denen in einem zweiten Kühlschrank lediglich einige Getränkeflaschen gekühlt worden seien.

- Beim Kochen: **Schnellkochtöpfe** reduzierten den Stromverbrauch um bis zu 50 Prozent. Wer zudem Herdplatten frühzeitig ausschaltet, kann je nach Herdmodell deren **Nachhitze** nutzen und dabei bis zu 15 Prozent Strom einsparen.

- Wasser, etwa zum Nudeln ko-

chen, nicht auf dem Herd erhitzen, sondern **im Wasserkocher**. Bei einem Liter Wasser wird etwa ein Drittel, bei einem halben Liter Wasser sogar fast die Hälfte an Energie eingespart, die ein Elektroherd benötigt.

- Wenn Glühlampen und Halogenleuchtungen durch gleich helle **LED-Lampen** ersetzt werden, kann der Stromverbrauch um bis zu 80 Prozent reduziert werden, so Gruhler. Die höheren Ausgaben für die LED's würden bereits im ersten Jahr durch die Stromersparnis ausgeglichen werden. „Man kann auch viel Strom sparen, wenn man nur die Bereiche gut beleuchtet, in denen tatsächlich viel Licht benötigt wird“, sagt Gruhler.

Einkommensgrenzen

Das kostenlose Angebot der Caritas können Personen in Anspruch nehmen, die unter einer bestimmten Einkommensgrenze liegen: Bei einer Person sind es 1260 Euro, bei zwei Personen 1730 Euro, bei drei Personen 2000 Euro, bei vier Personen 2250 Euro und bei fünf Personen 2520 Euro. Für alle kostenlos sind die vielen Tipps zum Energie- und Stromsparen, die auf der **Internetseite www.stromspar-check.de** zusammengefasst sind. (skr)



LED's, Wasserspar-Duschköpfe, Durchflussbegrenzer, Zeitschaltuhren: Markus Gruhler weiß, wie man ganz einfach Energie sparen kann. FOTO: SKR