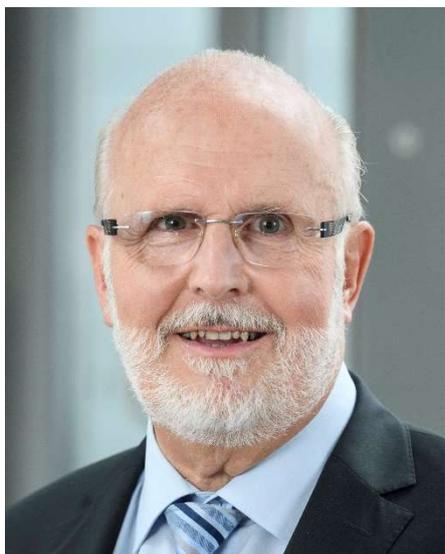


3/2022

Seniorenbrief

des VBE-Bundesverbandes

Sonderausgabe: Energie sparen



Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Schwerpunkt dieser Ausgabe sind Tipps zum Energiesparen. Zum einen geht es um die Reduzierung von Heizkosten und zum anderen informieren wir über Möglichkeiten zum Stromsparen.

Außerdem gibt es wieder einen heiteren Beitrag in Sütterlin-Schrift. Lassen Sie sich überraschen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Ihr

Max Schindlbeck
VBE-Bundesseniorensprecher

Energie sparen: Gut gegen die Abhängigkeit von Öl und Gas

Energie sparen hilft gleich dreifach: Es dämpft die steigenden Energiekosten, hilft gegen die Abhängigkeit von Öl- und Gas-Importen und es hilft bei der Bewältigung der Klimakrise. Die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen hat Tipps zusammengestellt, wie Haushalte Strom- und Heizkosten sparen können.

Bundesseniorenvertretung

im Verband Bildung und Erziehung

Bundessprecher: Max Schindlbeck, Mozartstr.9, 86470 Thannhausen

10 Tipps zum Heizkosten sparen

1. Thermostat richtig einstellen

Stellen Sie das Thermostat auf die gewünschte Raumtemperatur ein. Ist diese höher als erforderlich, verbrauchen Sie unnötig Energie. Und jedes Grad weniger senkt Ihren Verbrauch um etwa 6 %.

Stufe 1 entspricht etwa einer Temperatur von 12 Grad. Der Abstand zwischen einer Stufe beträgt dabei etwa 4 Grad, die kleinen Striche dazwischen markieren jeweils ein Grad. Stufe 5 entspricht also bereits etwa 28 Grad.

Im Wohnzimmer sind wohlige 20 Grad perfekt, im Schlafzimmer reichen oft auch nur 18 Grad, in weniger genutzten Räumen sogar 16 Grad! Niedriger sollte es nicht werden, da sonst Schimmel droht.

Ein programmierbares Thermostat hilft Ihnen beim Sparen. Hier können Sie die genaue Temperatur einstellen oder auch Uhrzeiten, zu denen geheizt werden soll.

2. Heizung entlüften, damit es nicht gluckert

Ihre Heizkörper werden nicht richtig oder unterschiedlich warm? Es gibt Gluckengeräusche? Dann ist eventuell Luft im System – das verbraucht mehr Energie. Mit einem Entlüfterschlüssel können Sie ganz einfach selbst die Luft aus dem heißen Heizkörper rauslassen.

Bevor Sie ein Entlüftungsventil öffnen, stellen Sie einen kleinen Behälter darunter, mit dem Sie austretendes Wasser auffangen können, und legen Sie einen Lappen bereit. Drehen Sie das Thermostatventil nun vollständig auf (meist Stufe 5) und lassen Sie den Heizkörper warm werden. Dann öffnen Sie kurz das Entlüftungsventil, bis die Luft entwichen ist und nur noch heißes Wasser herauskommt. Danach das Ventil wieder fest verschließen. Jetzt können Sie das Thermostat wieder herunter drehen.

Prüfen Sie vor als auch nach einer Entlüftung den Druck im Heizungssystem und füllen Sie gegebenenfalls Wasser nach. In einem Mehrfamilienhaus mit Zentralheizung ist dafür eine Rücksprache mit dem Gebäudemanagement oder der Verwaltung nötig. Erstreckt sich Ihre Wohnung über mehrere Etagen, ist es sinnvoll, zuerst die unteren Heizkörper zu entlüften und zum Schluss die obersten.

Falls das nicht hilft, können andere Ursachen der Grund sein: Die Heizkurve der Heizungsregelung ist nicht optimal eingestellt oder es ist ein hydraulischer Abgleich notwendig.

3. Keine Möbel und Vorhänge vorm Heizkörper

Verstecken Sie Ihre Heizkörper nicht hinter Vorhängen oder Möbeln. Denn dann staut sich die Wärme dahinter und wird nicht richtig an den Raum abgegeben. Das Zimmer wird so nicht gleichmäßig warm. Für Ihre Einrichtung heißt das: Jeder Heizkörper sollte gut zu sehen sein.

Bundesseniorenvertretung

im Verband Bildung und Erziehung

Bundessprecher: Max Schindlbeck, Mozartstr.9, 86470 Thannhausen

Ein Sofa zum Beispiel sollte mindestens 30 Zentimeter Abstand zur Heizung haben. Vorhänge an Fenstern mit Heizkörpern darunter sollten nicht bodenlang sein, sondern oberhalb der Wärmespenden enden. Verzichten Sie auch auf Heizkörperverkleidungen.

Auch wichtig: Halten Sie die Heizkörper sauber – auch Flusen und Staub können die Wärmeabgabe mindern.

4. Bei Abwesenheit die Heizung herunterdrehen

Wenn niemand zu Hause ist, muss es dort auch nicht wohlig warm sein. Ein Absenken der Temperatur bei Abwesenheit spart Energie.

Wenn Sie dafür aber ungern jedes Heizungsventil einzeln bedienen möchten, können Sie auf programmierbare oder vernetzte Thermostate setzen. Ein Thermostat können Sie schnell und einfach selbst tauschen – auch in einer Mietwohnung!

5. Stellen Sie die Heizung richtig ein

Wie oft haben Sie Ihre Heizung schon eingestellt? Fakt ist: Einstellungen an der Heizung werden oft nicht mehr verändert. Im Extremfall befindet sich die Steuerung sogar noch in der Werkseinstellung bei Auslieferung und wurde nie auf das jeweilige Gebäude angepasst! Wenn Sie die Heizungsanlage richtig einstellen können Sie 10 bis 15 % Energie einsparen.

Am meisten sparen können Sie durch eine auf Sie zugeschnittene Zeitsteuerung. In den meisten Fällen können Sie sogenannte Absenkungszeiten programmieren, zum Beispiel nachts oder am Tag, wenn Sie arbeiten. Mit einem Wochenprogramm können Sie sich Ihr persönliches Heizprofil zusammenstellen.

Statt einer Absenkung gar nicht zu heizen, ist dagegen nicht ratsam. Die Innenwände kühlen zu stark ab und das Schimmelrisiko steigt.

Im Sommer können Sie die Heizungsanlage allerdings komplett abschalten oder auf einen reinen Warmwasserbetrieb für Ihr warmes Wasser umstellen. Etwas komplizierter ist es, die Vorlauftemperaturen richtig einzustellen. Diese sollten mittels der Heizkurve so niedrig wie möglich eingestellt werden. Idealerweise wird die Temperatur so niedrig ausgewählt, dass der Raum bei voll geöffneten Thermostatventilen noch ausreichend warm wird.

6. Heizungskörpernischen dämmen

Besonders in Gebäuden aus den 1960er und 70er Jahren sind Heizkörpernischen in Außenwänden sehr häufig anzutreffen und noch nicht gedämmt. Durch die geringere Wandstärke und die hohe Temperatur des Heizkörpers auf der Wandinnenseite ist der Wärmeverlust besonders hoch. Im Jahr gehen so pro Quadratmeter Heizkörpernische bis zu 15 Euro Heizwärme verloren!

Soll der Heizkörper an seiner bisherigen Stelle verbleiben, können Sie mit Hochleistungsdämmstoffen wie Polyurethanplatten oder Aerogelmatten arbeiten. Hierbei ist es sehr wichtig, dass die Dämmung an allen Seiten luftdicht mit der Wand verbunden wird. Da dies nicht immer gewährleistet werden kann, besteht ein erhöhtes Schimmelrisiko. Für weitere Einsparungen ist es gut,

Bundesseniorenvertretung

im Verband Bildung und Erziehung

Bundessprecher: Max Schindlbeck, Mozartstr.9, 86470 Thannhausen

wenn auf der Dämmung eine Aluminium-Kaschierung angebracht ist. Sie reflektiert die Wärmestrahlung zur Raumseite hin. Die Kosten betragen je nach Material 50 bis 80 Euro pro Quadratmeter.

Energetisch günstiger ist es den Heizkörper zu versetzen und die Heizkörpernische mit einem mineralischen Dämmstoff auszufüllen bzw. mit Porenbeton auszumauern.

Wollen Sie in absehbarer Zeit die Fassade erneuern, könnte es besser sein die Außenwand von außen zu dämmen.

7. Heizungsrohre schnell und einfach selbst dämmen

Das Dämmen Ihrer Heizungsrohre und Heizungsarmaturen ist nicht nur Pflicht, sondern Sie sparen pro Meter Rohr bis zu 14 € im Jahr – es lohnt sich also auch bei wenigen Metern. Mit einer Rohrdämmung stellen Sie sicher, dass auf Dauer keine Wärme auf dem Weg vom Keller durchs Haus verloren geht. Die Dämmung macht sich bereits in weniger als einem Jahr bezahlt!

8. Fenster und Türen abdichten

Undichte Fenster oder Außentüren sorgen für unangenehme Zugluft und Wärmeverluste in der Wohnung. So prüfen Sie schnell und einfach, ob Ihre Fenster und Türen dicht sind:

Klemmen Sie ein Blatt Papier zwischen Fensterrahmen und Fensterflügel ein. Falls Sie das Papier bei geschlossenem Fenster nicht herausziehen können, ist das Fenster an dieser Stelle dicht. Wiederholen Sie den Papiertest an mehreren Stellen.

Bei Fenstern reicht es meistens schon, die Dichtung zu erneuern oder die Fensterflügel zu justieren. Bei Wohnungs- oder Haustüren mit offenem Türschlitz kann oftmals nachträglich eine Dichtung – ein sogenannter Kältefeind – eingebaut werden. Haben Sie einen Windfang, sollten Sie ihn bei kalter Witterung stets geschlossen halten.

9. Rollladenkästen dämmen

Ungedämmte Rollladenkästen sind bei vielen Gebäuden ein Schwachpunkt, da sie nur sehr dünne Wände haben und zudem konstruktionsbedingt nie ganz winddicht schließen. In vielen Fällen ist eine Dämmung mit geringem handwerklichen Aufwand möglich. Das lohnt sich: Jeder Quadratmeter bringt bis zu 10 Euro Einsparung pro Jahr.

Die Dämmung kann mit einem individuellen Formteil oder einer flexiblen Dämmplatte erfolgen, die in den vorhandenen Kasten eingepasst und fixiert wird. Besser sind jedoch Hochleistungsdämmplatten aus Polyurethan oder Phenolharz, da sie eine geringere Wärmeleitfähigkeit besitzen. Sie müssen passgenau zugeschnitten und eingebaut werden. Die Kosten betragen je nach Material und Dämmstärke zwischen 15 und 30 Euro pro Quadratmeter. Die Gurtdurchführung und den Rollladenspalt können Sie mit einer Bürstendichtung versehen, um Zugluft zu vermindern. Die Kosten liegen bei 10 bis 15 Euro pro Rollladenkasten.

In einer Mietwohnung sollten Sie vorher erst Rücksprache mit ihrer Vermietung halten.

Bundesseniorenvertretung

im Verband Bildung und Erziehung

Bundessprecher: Max Schindlbeck, Mozartstr.9, 86470 Thannhausen

10. Richtig lüften hilft beim sparsamen Heizen

Richtiges Lüften ist gar nicht schwierig und spart Energie. Die wichtigste Regel lautet in der Heizperiode: Mehrfach täglich stoßlüften statt dauerhaft kipplüften! Öffnen Sie die Fenster möglichst komplett für wenige Minuten. So wird die Luft im Raum schnell ausgetauscht, ohne dass die Wände innen auskühlen. Sind die Fenster wieder geschlossen, muss die Heizung danach nur die frische Luft erwärmen, nicht die massiven Bauteile. Das geht viel schneller und braucht deutlich weniger Energie. Noch schneller und sparsamer geht der Luftaustausch übrigens vonstatten, wenn gegenüberliegende Fenster oder Türen gleichzeitig geöffnet werden, also Durchzug entsteht.

Aus dem Internetauftritt der Verbraucherzentrale NRW e.V., Januar 2022

Tipps zum Strom sparen

Stromsparen hat eine direkte Auswirkung auf Ihr Konto, vor allem wenn die jährliche Stromabrechnung ins Haus flattert. Denn hier kann es zu hohen Nachzahlungen kommen. Besonders in Zeiten von steigenden Strompreisen. Es lohnt sich also zu sparen! Mit unseren Informationen und Tipps können Sie Ihre Stromkosten um bis zu 50 % reduzieren.

Wo kann ich Strom sparen?

Strom sparen können Sie überall: In der Küche, beim Waschen und Trocknen, bei der Beleuchtung sowie bei der Unterhaltung und im Home Office. Das geht bereits durch ganz einfache Verhaltensänderungen im Alltag!

Was verbraucht am meisten Strom?

Besonders viel Strom verbrauchen wir bei unserer Kommunikation und Unterhaltung – durchschnittlich fast 1/3 des Stromverbrauchs in einem Haushalt. Hierunter fallen Fernseher, Computer, Spielekonsolen und alles was dazu gehört. Hier lohnt es sich also besonders auf effiziente Geräte zu setzen.

Es gibt aber auch andere typische Stromfresser im Haushalt. Hierzu zählen zum Beispiel sehr alte „weiße“ Haushaltsgeräte wie Waschmaschine oder Kühlschrank und Gefriergerät. Bei solchen Großgeräten sollten Sie nach etwa 10 bis 15 Jahren ausrechnen, ob sich ein Neukauf für Sie lohnt.

Auch die alte Heizungspumpe kann ein richtiger Stromfresser sein. Der Austausch gegen eine neue, hocheffiziente Pumpe spart etwa 90 % Strom.

Wie finde ich Stromfresser im Haushalt?

Den Stromverbrauch können Sie ganz einfach mit einem Strommessgerät messen. Vergleichen Sie den gemessenen Stromverbrauch mit einem neuen, energieeffizienten Modell im Handel.

Bundesseniorenvertretung

im Verband Bildung und Erziehung

Bundessprecher: Max Schindlbeck, Mozartstr.9, 86470 Thannhausen

Den Jahresstromverbrauch können Sie einfach beim Energieeffizienzlabel am Gerät ablesen. Oft zahlt sich der Austausch Ihres Altgeräts trotz eines höheren Kaufpreises schnell aus.

Aber auch ausgeschaltete Elektrogeräte entpuppen sich manchmal als „heimliche“ Stromfresser. So können Sie sie ohne Messgerät entlarven: Fühlen Sie, ob das Netzteil warm ist. Wenn ja, dann verbraucht das Gerät weiterhin Strom. Das ist häufig bei Steh- oder Schreibtischlampen, Laptops oder anderen Bürogeräten der Fall. Die ungenutzte Leistungsaufnahme kann hier von 0,5 bis 10 Watt variieren – auf das Jahr hochgerechnet lohnt es sich also öfter mal den Stecker zu ziehen!

Das gilt immer: Stand-By-Funktion lieber nicht nutzen

Die sogenannte Stand-By-Funktion verbraucht weiter Strom, wenn auch wenig: Die Stand-By-Leistung von neueren Geräten darf nach EU-Vorgabe nur noch bis zu 0,5 Watt betragen.

Aber: Das gilt nicht für Geräte, die mit einem Netzwerk verbunden sind – zum Beispiel Smart-TVs, Drucker oder Spielekonsolen. Hier gilt die EU-Obergrenze nicht. Bei solchen Geräten lohnt sich das Abschalten besonders, wenn Sie sie gerade nicht verwenden.

Achtung: Es gibt einige wenige Geräte, zum Beispiel OLED-Fernseher, die auch während der Nichtnutzung Strom benötigen. Prüfen Sie hierzu die Angaben in der Gebrauchsanweisung des Gerätes.

Worauf Sie beim Neukauf achten müssen

Bei jedem Neukauf sollten Sie auf den Stromverbrauch des Gerätes achten. Manchmal haben auf den ersten Blick vergleichbare Geräte sehr unterschiedliche Energie-Verbrauchswerte. Das macht sich in der nächsten Stromrechnung bemerkbar. Achten Sie neben einer hohen Effizienzklasse auch auf den konkret angegebenen Stromverbrauch in kWh pro Jahr.

Einfache Stromspartipps für den Haushalt

Kühlschrank, Gefrierschrank, Gefriertruhe

1. Stellen Sie die Temperatur im Kühlschrank richtig ein: 7 °C im oberen Fach reichen vollkommen aus. Wenn Sie die Temperatur um nur 1 °C niedriger stellen, steigt Ihr Stromverbrauch bereits um etwa 6 %.
2. Ausnahme: Wenn Sie sehr häufig schnell verderbliche Lebensmittel wie Hackfleisch nutzen, sollten Sie die Kühlschranktemperatur auf 2 °C senken. Dann halten sich die Lebensmittel länger und es kommt zu weniger Lebensmittelverschwendung.
3. Stellen Sie die Temperatur im Gefrierschrank richtig ein: Minus 18 °C sind optimal.
4. Halten Sie die Türen von Kühl- und Gefrierschrank nicht zu lange offen und schließen Sie diese so schnell wie möglich wieder.
5. Lassen Sie Speisen erst komplett abkühlen, bevor Sie sie in den Kühlschrank stellen.
6. Wenn sich im Kühlschrank oder in der Gefriertruhe Eis angesammelt hat, lohnt sich das Abtauen.

Bundesseniorenvertretung

im Verband Bildung und Erziehung

Bundessprecher: Max Schindlbeck, Mozartstr.9, 86470 Thannhausen

7. Weniger ist mehr: Überlegen Sie, ob Sie zusätzliche Geräte wie zum Beispiel einen Party-Kühlschrank im Keller wirklich brauchen.

Spülmaschine

1. Räumen Sie Ihre Spülmaschine möglichst voll, um Wasser und Energie zu sparen. In eine Standard-Spülmaschine passen etwa 80 Teile.
2. Nutzen Sie das Eco-Programm Ihrer Spülmaschine oder niedrige Temperaturen von 45 °C bis 55 °C. Die Programme dauern zwar etwas länger, sparen aber Wasser und Energie.
3. Lieber nicht nutzen: Kurzprogramme brauchen mehr Wasser und Strom, weil hier bei weniger Zeit höhere Temperaturen benötigt werden.
4. Spart zwar keine Energie, aber dafür Wasser: Ein Vorspülen ist nicht notwendig. Grobe Speisereste können Sie mit dem Besteck im Restmüll entfernen.

Herd und Backofen

1. Kochen und braten Sie immer mit Deckel. Das spart Zeit und Strom.
2. Garen Sie Gemüse, Eier und Kartoffeln mit lediglich 1–2 cm Wasser. Dabei bleiben auch die Vitamine erhalten.
3. Füllen Sie Ihren Wasserkocher nur mit der Menge, die Sie auch tatsächlich benötigen.
4. Den Wasserkocher können Sie auch nutzen, wenn Sie zum Beispiel Wasser zum Kochen brauchen: Das Erhitzen im Wasserkocher geht viel schneller!
5. Backen mit Umluft spart etwa 15 % Energie im Vergleich zu Ober- und Unterhitze.
6. Bei den meisten Speisen wie Auflauf, Pizza oder Kuchen können Sie aufs Vorheizen verzichten und zudem den Backofen einige Minuten früher ausmachen.

Waschmaschine und Wäschetrockner

1. Achten Sie darauf, das Gerät ausreichend voll zu machen.
2. Waschen Sie mit niedrigen Temperaturen von 30 °C bis 40 °C. Das reicht bei normal verschmutzter Alltagswäsche völlig aus und hat auch den Vorteil, dass Ihre Kleidung länger hält.
3. Stellen Sie einen hohen Schleudergang bei der Waschmaschine ein, wenn Sie einen Wäschetrockner nutzen. Das spart Zeit im Trockner, weil die Wäsche weniger nass ist.
4. Noch besser als ein Wäschetrockner: Lassen Sie Ihre Wäsche einfach an der Luft trocknen. Das geht auch im Winter!
5. Nutzen Sie Eco-Programme: Die dauern zwar etwas länger, verbrauchen aber weniger Strom und Wasser.

Bundesseniorenvertretung

im Verband Bildung und Erziehung

Bundessprecher: Max Schindlbeck, Mozartstr.9, 86470 Thannhausen

Stromsparen im Bad

1. Wenn Sie Ihr Wasser mit Strom erhitzen, lohnt sich ein Sparduschkopf in Badewanne und Dusche sowie ein Strahlregler („Perlator“) beim Wasserhahn. Diese sorgen dafür, dass weniger warmes Wasser verbraucht wird. Beides erhalten Sie bereits für wenige Euro im Baumarkt.
2. Stellen Sie außerdem die Temperatur am Durchlauferhitzer nicht zu hoch ein: Am besten so, dass der Wasserhahn auf „ganz heiß“ die angenehmste Temperatur hat.

Einfache Stromspartipps fürs Wohnen und Arbeiten im Home Office

Beleuchtung

1. Ersetzen Sie Glüh- und Halogenlampen durch sparsame LED. Sie verbrauchen bis zu 90 % weniger Strom und sind in allen Fassungen und Formen zu haben.
2. Vergessen Sie nicht das Licht auszuschalten, wenn Sie es nicht benötigen!
3. Hat Ihre Steh- oder Tischlampe nicht nur einen Schalter, sondern wird auch mit einem Netzteil betrieben, dann ziehen Sie immer den Stecker oder nutzen sie zusätzlich eine abschaltbare Steckerleiste. Denn diese Lampen verbrauchen auch im ausgeschalteten Zustand oft weiter Strom.

Fernseher, Audio und Spielekonsole

1. Große Fernseher können auch die bestmögliche Energieeffizienzklasse haben. Aber der Stromverbrauch ist höher als bei kleineren Geräten – wenn Sie auf den tatsächlichen Stromverbrauch achten. Fragen Sie sich daher: Brauchen Sie wirklich die größte Bildschirmdiagonale?
2. Schalten Sie Ihre Spielekonsole komplett aus. Diese zieht oft im Stand-By-Modus weiterhin Strom, um zum Beispiel nachts selbstständig Updates zu installieren oder die USB-Anschlüsse mit Strom zu versorgen.
3. Nutzen Sie für Receiver, Sprachassistenten und Spielekonsolen am besten eine schaltbare Steckerleiste: Dann können Sie alle Geräte auf einmal ausschalten.
4. Helligkeit einstellen: Wenn Sie nicht die maximale Helligkeit einstellen, dann sparen Sie etwas Strom.
5. Auch bei einem Controller können Sie teils die Akzent-Beleuchtung für Tasten ausstellen – dann hält er etwas länger bis zum nächsten Aufladen.

Computer und Smartphone

1. Laptop statt Desktop nutzen: Laptops verbrauchen grundsätzlich viel weniger Strom als Desktop-Computer. Wenn Sie Ihren Rechner vor allem fürs Surfen, für Office-Anwendungen oder zum Filme schauen nutzen wollen, dann überlegen Sie, ob ein Laptop für Sie nicht ausreicht. Es gibt auch Laptops für leistungsstarke Anwendungen – zum Beispiel für Grafik-

Bundesseniorenvertretung

im Verband Bildung und Erziehung

Bundessprecher: Max Schindlbeck, Mozartstr.9, 86470 Thannhausen

Arbeiten oder zum Gaming. Auch sie verbrauchen trotz der stärkeren Komponenten wesentlich weniger Strom als ein Desktop-Computer. Und falls Sie eventuell nur surfen wollen: Noch weniger verbrauchen Sie mit einem Tablet!

2. Nutzen Sie beim Computer den „Energiesparmodus“ oder „Ruhezustand“ – vor allem wenn Sie oft den Arbeitsplatz verlassen. Richten Sie Ihren Computer so ein, dass dieser nach spätestens 15 Minuten Inaktivität in eine der beiden energiesparenden Einstellungen wechselt. Aber Achtung, auch Sparmodi sind unterschiedlich: Während mancher Stromsparmodus weiterhin Strom verbraucht, ist der „Ruhezustand“ mit dem Ausschalten des Geräts zu vergleichen.
3. Die Verwendung eines Bildschirmschoners beim Computer ist keine Energiesparmaßnahme und „schont“ auch nicht den Bildschirm. Der Monitor und die Grafikkarte des PC verbrauchen gerade bei bunten bewegten Bildern mehr Strom!
4. Besorgen Sie sich eine Steckerleiste mit Schalter um Geräte, die Sie gemeinsam mit dem Computer nutzen, zum Beispiel Drucker oder Lautsprecher, einfach gleichzeitig vom Stromnetz zu nehmen.
5. Schalten Sie nachts das WLAN des Routers aus. Hierzu müssen Sie den Router aber nicht unbedingt vom Netz nehmen. Bei den Einstellungen können Sie stattdessen eine Zeitsteuerung einstellen und die WLAN—Funktion nachts deaktivieren.
6. Auch beim Smartphone können Sie nachts in den Flugmodus wechseln: So müssen Sie weniger oft aufladen.
7. Lassen Sie Ladegeräte nicht weiter in der Steckdose – es könnte sich um heimliche Stromfresser handeln.
8. Unnötige Funktionen und Programme ausschalten: Das gilt z. B. für den Router, aber auch für Ihren Computer und Ihr Smartphone. Je weniger Dienste und Programme im Hintergrund laufen, desto weniger muss der Prozessor arbeiten. Schauen Sie hierzu beispielsweise in die Autostart-Einstellungen und schließen Sie Programme wieder, wenn Sie sie nicht mehr nutzen.

Schon gewusst? Rund 300 Watt und mehr kann ein High-End-Gaming-Computer durchschnittlich im Betrieb verbrauchen. Bei 3,5 Stunden Gaming pro Tag sind das über 1 kWh Energie am Tag und über 380 kWh im Jahr – dafür könnten Sie rund 500 mal die Wäsche waschen, etwa 1900 Kilometer elektrisch fahren oder ein Jahr lang 2 Kühl-Gefriergeräte betreiben.

Und nicht vergessen: Insbesondere beim Online-Gaming kommt noch ein zusätzlicher Energieverbrauch für die Internetverbindung und den Serverbetrieb hinzu.

Aus dem Internetauftritt der Verbraucherzentrale NRW e.V., Januar 2022

Bundesseniorenvertretung

im Verband Bildung und Erziehung

Bundessprecher: Max Schindlbeck, Mozartstr.9, 86470 Thannhausen

**Heitere und nachdenkliche Lehrgeschichten aus früheren Zeiten,
geschrieben in altdeutscher Schrift:**

Mein Name

Als ich noch Korrektor war, interessierte ich
 an einer Gründ- und Hilfsangelegenheit.
 Gekleidet wurde diese Schule von einem sehr
 verständnisvollen Rektor Meier (Name ge-
 ändert). Allerdings hatte er große Geld-
 problemen. Und so konnte es nicht ausbleiben,
 daß er letztlich gezwungen wurde, trotz-
 zwei Monate Urlaub und ich in dieser
 Zeit die Schule leiten mußte.
 Die Kinder hörten jetzt meine Türöffner
 und merkten, daß ein anderer "Eis" im
 Büro war. Ein paar Tage später erigier-
 te sich ein Folgentat: Während einer
 Pausenpause kam ein Leibesbesucher auf
 mich zu und fragte: "Liest du das mein
 Herr Meier?" Ich mußte herzlich lachen
 und erwiderte: "Ja, so ungefähr! Trotz-
 dem habe ich immer noch Schindlbeck."
 "Auf so," sagte der kleine Schüler und
 ging zufrieden zurück zu seinen
 Klassenkameraden.

Max Schindlbeck

Bundesseniorenvertretung

im Verband Bildung und Erziehung

Bundessprecher: Max Schindlbeck, Mozartstr.9, 86470 Thannhausen

Neuer Name

Als ich noch Konrektor war, unterrichtete ich an einer Grund- und Teilhauptschule. Geleitet wurde diese Schule von einem sehr verständnisvollen Rektor Meier (Name geändert). Allerdings hatte er starke Hüftprobleme. Und so konnte es nicht ausbleiben, dass er letztlich operiert wurde, deshalb zwei Monate ausfiel und ich in dieser Zeit die Schule leiten musste.

Die Kinder hörten jetzt meine Durchsagen und merkten, dass ein anderer „Chef“ im Büro war. Ein paar Tage später ereignete sich nun Folgendes: Während einer Pausenaufsicht kam ein Erstklässler auf mich zu und fragte: „Bist du der neue Herr Meier?“. Ich musste herzlich lachen und erwiderte: „Ja, so ungefähr! Trotzdem heiße ich immer noch Schindlbeck“. „Ach so,“ sagte der kleine Schüler und ging zufrieden zurück zu seinen Klassenkameraden.

Max Schindlbeck

Vielleicht hatten Sie während Ihrer Schulzeit auch ein nettes Erlebnis, das Sie aufschreiben und uns schicken können. Ich würde mich sehr über Ihre Lehrer Geschichte freuen. Bitte schicken Sie Ihren Beitrag in normaler Druckschrift (am besten als Word-Datei) an:

Max Schindlbeck, Mozartstraße 9, 86470 Thannhausen,

Tel: 08281 5655, Fax: 08281 5676, E-Mail: m.schindlbeck@vbe.de

Alle Beiträge wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Dennoch kann eine juristische Gewähr für die Richtigkeit dieser Angaben nicht übernommen werden. Eine Haftung in diesem Zusammenhang ist ausgeschlossen.