NR. 14 | Oktober - Dezember 2022

Zifferblatt

Stadtteiljournal

| INNENSTADT-SÜDOST |
| KAISER-FRIEDRICH-STRASSE/WESTSTADT |
| OSTSTADT |

ES BEWEGT SICH WAS

Wie die CDU und SPD Gemeinderatsfraktionen sich für das Projekt „**EUER PLATZ FÜR SPIEL + SPASS**“ einsetze

DAS BALDIGE ENDE VON HARTZ IV

Was, wann und wieviel:
Alles Wissenswerte rund um das neue Bürgergeld

WAS OMA NOCH WUSSTE ...

... und auch heute noch passt.
Hausmittel gegen Erkältungen, die den Geldbeutel schonen

Liebe Leser*innen, wie oft fragen Sie sich „Was wäre denn wenn"? In dieser Ausgabe haben auch wir uns das gefragt und versucht, bei den vorgestellten Themen Antworten dazu zu finden.
Was wäre denn, wenn das beliebte und notwendige, aber zeitlich begrenzte Projekt **„EUER PLATZ FÜR SPIEL + SPASS"** für immer bleiben könnte?
Klare Antwort: Das wäre klasse und würde für viele ganz neue, positive Perspektiven bieten. Für die Kinder und Jugendlichen, die damit endlich einen weiteren Spiel-Platz in der Weststadt erhalten, für die Anwohner:innen und Passanten, die damit einen weiteren Ort für mehr Lebensqualität erhalten und letztendlich auch für den Stadtteil an sich. Und was wäre denn, wenn wir bei Erkältungen auf bewährte Hausmittel statt auf Medikamente setzen würden? Die Erkältungen würden weder kürzer noch länger anhalten, aber der Geldbeutel würde auf jeden Fall geschont werden. Ganz ohne „was wäre wenn" wünschen wir Ihnen hiermit einen schönen Herbst und gesunde Wochen.

Ralf Bachmayer und das Zifferblatt-Redaktionsteam

www.stadtteiljournal-zifferblatt.de QuarZWest Pforzheim quarz_west_pforzheim

ZIFFERBLATT / Stadtteiljournal Innenstadt-Südost / Kaiser-Friedrich-Str.-Weststadt / Oststadt / Auflage 1.000 Stück

Herausgeber:	Q-PRINTS&SERVICE gGMBH | Ute Hötzer (V.i.S.d.P.)
Redaktion:	Ralf Bachmayer (RB verantw.) | Teilnehmer
Projektleitung:	Maxi Ann Schilling (MX)
Päd. Begleitung:	Angelika Hippner
Layout, Satz, Fotos:	Angelika Pretz (AP verantw.) | Teilnehmer
Postanschrift:	Q-PRINTS&SERVICE gGMBH | Simmlerstrasse 10 | 75172 Pforzheim
Mail:	zifferblatt@q-printsandservice.de
Druck:	BachDruck | Kieselbronn

Das Projekt „UHR**WERK** 4.0" wird im Rahmen des ESF-Bundesprogramms „Bildung, Wirtschaft, Arbeit im Quartier – BIWAQ" durch das Bundesministerium für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen und den Europäischen Sozialfonds gefördert.

Voller Erfolg – am besten für immer

Das Projekt **„EUER PLATZ FÜR SPIEL + SPASS"** hat neben den Nutzer:innen weitere Unterstützer:innen gefunden. Die CDU-Gemeinderatsfraktion will mit einem Antrag die dauerhafte Sperrung der Belfortstraße an der Einmündung zur Simmlerstraße erreichen – und auch die SPD spricht sich deutlich dafür aus.

„EUER PLATZ FÜR SPIEL + SPASS„

Das kann ja was werden

Endlich: Die Kommunalpolitik hat kapiert, dass das Projekt **„EUER PLATZ FÜR SPIEL +SPASS“** bleiben muss

Dass die Nutzer - Kinder, Erwachsene, Vorbeigehende, Quartiersbewohner:innen - die temporäre Umwandlung des Straßenabschnitts in eine Spiel, - Spaß und Erholungszone begrüßen würden, ist schon zu erwarten. Allein schon die rege Nutzung und überaus positive Resonanz der letzten Jahre hat dies gezeigt - die diesjährige Aktion war bereits die dritte Auflage. Dass nun aber auch die CDU-Gemeinderatsfraktion einen Antrag für eine dauerhafte Nutzung gestellt hat zeigt, dass bei der lokalen Politik die Notwendigkeit für eine solche Einrichtung auch angekommen ist.
„Der Antrag wurde von uns am 12. Juli gestellt“, sagt Andreas Sarow, planungspolitischer Sprecher der CDU-Gemeinderatsfraktion. Er lautet: „Der Gemeinderat möge beschließen, die Verwaltung wird beauftragt, im Teilbereich der Belfortstraße, Ecke Simmlerstraße einen dauerhaften Begegnungsfreiraum für Jung und Alt, auf der Basis der bisherigen und temporären Umsetzung, zu schaffen.“ Der Antrag werde in der nächsten Gemeinderatssitzung in den Fachausschuss verwiesen und dort zur Abstimmung beraten, heißt es zum weiteren Verlauf (Stand bei Redaktionsschluss).
„Wir gehen davon aus, dass es mit den anderen Fraktionen beziehungsweise. Gruppierungen eine Mehrheit für unseren Antrag geben wird und keine Kontroverse auslöst, da die Zielsetzung im Sinne Aller sein wird“, weiß Dr. Marianne Engeser, Fraktionsvorsitzende der CDU im Pforzheimer Gemeinderat. Was sie dabei so sicher macht, ist die Tatsache, dass wohl so gut wie keine stichhaltigen Argumente dagegen vorzubringen sind. „Die Begründung ist unserem Antrag zu entnehmen.“

Dauerhafte Umsetzung wünschenswert

Darin steht unter anderem: „Unter dem Motto „EUER PLATZ FÜR SPIEL + SPASS“ konnte der soziale Beschäftigungsträger Q-PRINTS&SERVICE gGMBH bereits zum zweiten Mal eine temporäre Umwandlung eines Teilstücks der Belfortstraße in einen Spiel- und Begegnungsraum für alle Menschen, um das Miteinander zu stärken, erfolgreich umsetzen. Das Angebot reicht von Spielbereichen wie Sandkasten, Bereiche für Kinderfahrzeuge, Boulebahn, Fitnessgeräten und bequemen Sitzgelegenheiten mit Sonnensegel bis hin zu Hochbeeten und weiteren Begrünungen. Eine nach Bedarf geöffnete Saftbar und Sonderaktionen wie ‚Tag der Nachbar‘ runden das Angebot zur Begegnung und Verweildauer ab. (...) Die Feuerwehrzufahrt ist in voller Breite und Höhe gegeben. (...) Eine dauerhafte Umsetzung ist daher wünschenswert und der Mehrwert, diesen Straßenraum als sicheren Lebens- und Spielraum umzuwandeln sehr hoch, was die letzten zwei Jahre der Umsetzung bewiesen haben.“
Dass dieser Beschluss nur sehr geringe Auswirkungen auf den dortigen Verkehrsraum hätte, berücksichtigen die Befürworter:innen ebenso. „Die Belfortstraße würde – nach wie vor – von der Habermehlstraße als Sackgasse bis zu den Garagen und PKW Stellplätzen zu befahren sein. Die Zufahrt zur Simmlerstraße (Einbahnstraße) wäre durch die drei bestehenden Straßen Emilien-, Fröbel- und Gerbelstraße ausreichend gewährleistet. In diesem Zusammenhang ist es sinnvoll die Verkehrsführung mit den Einbahnstraßenregelungen im gesamten Quartier zu überprüfen.“

Fazit des Antrages: „Dieser Begegnungsfreiraum würde zur Quartierentwicklung und zur Identifikation mit dem Stadtteil erheblich beitragen.“
Von Seiten der Stadt heißt es dazu bislang: „Die Angelegenheit wird gerade verwaltungsintern geprüft“, so Philip Mukherjee, Pressereferent, Stadt Pforzheim, Ende September. Mehrere Ämter seien betroffen. Anschließend sollen die Ergebnisse der Prüfung in einer Gemeinderatsvorlage dargelegt und eine Empfehlung ausgesprochen werden. „Eine konkrete Zeitschiene können wir derzeit noch nicht benennen.“
Ähnlich äußert sich die AfD Gemeinderatsfraktion, deren Stellungnahme allerdings als ein Stück weit an Zustimmung zum CDU-Antrag gesehen werden kann. „Die teilweise Umwidmung der Belfortstraße lohnt sicher der näheren Überprüfung“, sagt AfD-Stadtrat Dr. Norbert Sturm. „Bevor sich unsere Fraktion endgültig festlegt, benötigen wir aber die Stellungnahme der Verwaltung zu den verkehrlichen Auswirkungen einer solchen Maßnahme. Wir rechnen damit in absehbarer Zeit.“
Recht verhalten und einsilbig fiel die Antwort der Fraktion Freie Wähler und Unabhängige Bürger auf unsere Redaktionsanfrage aus: Man möchte „die Verwaltungsvorlage abwarten für ein abschließendes Meinungsbild“, hieß es dazu von der Fraktionsmitarbeiterin Sabine Zeitler.

Klare Worte, klares Bekenntnis

Etwas eingehender hat sich dagegen die SPD-Fraktion mit der Sache beschäftigt, wie der Antwort der Fraktionsvorsitzenden Jacqueline Roos zu entnehmen ist.
„Die SPD-Fraktion begrüßt ausdrücklich die dauerhafte Schließung des Teilstücks der Belfortstraße zur Nutzung als Spiel- und Begegnungsort.“ Ein klares, positives Signal zum Vorstoß des CDU-Antrages. „Die bisherige Schließung hat sich bewährt, für die Nutzung des Parkplatzes der Habermehlstraße ist die Zufahrt von Seiten der Simmlerstraße ja nicht notwendig“, begründet Jacqueline Roos die SPD-Meinung. „Auch die Geschäftsleute, die in der Belfortstraße ansässig sind, können die Zufahrt von der Habermehlstraße her nutzen.“ Als Durchgangsstraße sei die Belfortstraße nicht notwendig.
„Von daher spricht nichts gegen die dauerhafte Schließung, zumal der Begegnungsbereich direkt bei Q-Prints liegt und von den Besuchern dort also direkt angenommen werden kann - weitere Wege entfallen“, greift die SPD-Fraktionsvorsitzende einen weiteren Vorteil auf und mahnt desweiteren an: „Zudem gibt es in der Weststadt so gut wie keine Freiflächen, auf denen ein ähnliches Angebot eingerichtet werden könnte. Alternativen sind also eher nicht vorhanden.“
Text: RB

Erste-Hilfe am Kind, 2022

Tauschparty, Juli 2022

Tauschparty, September 2022

Abschlussfest -Spielstraße, September 2022

„Es gibt in der Weststadt so gut wie keine Freiflächen , auf denen ein ähnliches Angebot eingerichtet werden könnte.“

Jacqueline Roos
SPD-Fraktionsvorsitzende

„Dieser Begegnungsfreiraum würde zur Quartierentwicklung und zur Identifikation mit dem Stadtteil erheblich beitragen .“

Auszug aus dem Antrag
der CDU-Gemeinderatsfraktion

Das Projekt „UHR**WERK** 4.0“ wird im Rahmen des ESF-Bundesprogramms „Bildung, Wirtschaft, Arbeit im Quartier – BIWAQ“ durch das Bundesministerium für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen und den Europäischen Sozialfonds gefördert.

Bundesministerium für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen

ESF Europäischer Sozialfonds für Deutschland

Europäische Union

Zusammen. Zukunft. Gestalten.

Wenig Kosten, viel Nutzen

Die Nase läuft, der Hals kratzt und husten muss man auch: Erkältungen sind ebenso lästig, wie das Warten in der Arztpraxis. Für manche Menschen bilden auch die Ausgaben für Medikamente einen nicht stemmbaren, finanziellen Engpass.

Was also tun, wenn es einen doch erwischt hat?

Altbewährte Hausmittel können hier ins Spiel kommen.
Das Gute dabei: Sie kosten so gut wie nichts – und helfen trotzdem.
Die einfachsten und wirksamsten Mittel gegen eine Erkältung kosten überhaupt nichts: Ruhe, Schlaf, ausreichend Flüssigkeit und frische Luft. Denn besonders die trockene Heizungsluft macht geplagten Schleimhäuten bei einer Erkältung zu schaffen. „Wer kein Fieber hat, sollte sich warm anziehen und nach draußen gehen", sagt Prof. Dr. Martin Scherer von Universitätsklinikum Eppendorf deshalb, „gerade wenn die Sonne scheint." Sonnenstrahlen laden den Vitamin D Haushalt auf und heben erwiesenermaßen die Stimmung. Und auch das schützt vor Erkältungen.
Wie lange eine Erkältung dauert, lässt sich ohnehin nicht beeinflussen – weder durch die Einnahme von Medikamenten noch durch Hausmittel. Entscheidender sind Faktoren wie das Immunsystem oder die Art des Virus. Zwischen fünf und zehn Tagen können Husten, Schnupfen und Gliederschmerzen einem den Schlaf rauben. Erst wenn Kreislaufschwierigkeiten, hohes Fieber und ein starkes Krankheitsgefühl eintreten, müsse laut Scherer ein Arzt aufgesucht und ein anderer Behandlungsweg eingeschlagen werden.

Nase ist dicht

Da ist an erholsamen Schlaf nicht zu denken. Statt Nasensprays aus dem Handel, die die Schleimhäute austrocknen, soll Inhalieren helfen. Ein Dampfbad mit Kamillenblüten, Minzöl oder Thymian soll die Schleimhäute abschwellen und auch die Bronchien beruhigen. In eine Schüssel heißes Wasser wird eine Hand voll Blüten gegeben. Das Handtuch über dem Kopf sorgt dafür, dass der Dampf auch in der Nase und nicht nur in der Luft landet. Nun wird mit geschlossenen Augen tief durch die Nase eingeatmet.

Hilfe gegen Husten

Zugegeben: Lecker ist der selbst gemachte Zwiebelsirup vielleicht nicht unbedingt. Aber er soll helfen: Ätherische Öle in der Zwiebel lösen den Husten, das enthaltene Vitamin C stärkt das Immunsystem. Den Wundersaft stellt man her, indem man eine mittelgroße Zwiebel fein würfelt, mit Zucker bestreut und mindestens eine Stunde lang zugedeckt stehen lässt. Mit einem Teelöffel kann nun der Saft, der sich gebildet hat, getrunken werden. Und immer daran denken: Nur Medizin, die schlecht schmeckt, hilft!

Auf die Ohren

Auch bei Ohrenschmerzen kommt das Gemüse zum Einsatz. Die fein gehackte Zwiebel wird auf zwei Stofftücher verteilt und angewärmt, bevor sie auf die Ohren gelegt wird. Mit einer Mütze oder einem Schal kann man die Zwiebelpäckchen am besten an den Ohren fixieren.

Ohne Halsschmerzen schlucken

Kartoffeln können Wärme hervorragend speichern. Deshalb soll ein warmes Päckchen mit dem Erdapfel die Durchblutung fördern und Halsschmerzen lindern. Einfach 5 Kartoffeln mit Schale kochen, in ein Geschirrtuch wickeln und dem Nudelholz zerdrücken. Die Kartoffel-Wärmflasche bleibt bis zu zwei Stunden warm und passt sich perfekt an den Hals an.

Kopfsache

Statt Aspirin oder anderen Medikamenten soll auch Pfefferminzöl reichen. Einfach ein paar Tropfen auf Stirn und Schläfen reiben. Das Menthol regt die Kälterezeptoren an, hat eine betäubende Wirkung und hemmt den Schmerzbotenstoff Serotonin.

Das kann doch jeder sagen!

Herbst und Winter sind nicht nur die Hauptsaison für Erkältungen, sondern auch für altbewährte Ratschläge zu dem Thema. Wir prüfen, ob diese stimmen und zeigen dazu noch bewährte und vor allem kostengünstige Hausmittel.

„Zieh dich warm an, sonst erkältest du dich."
Bewertung: Ein Zusammenhang ist nicht erwiesen.
Fakten: Es steckt doch schon im Wort drin – Erkältungen müssen doch eigentlich mit Kälte zu tun haben. Schließlich treten sie in den kalten Monaten auch besonders häufig auf. „Ein Zusammenhang zwischen Frieren und sich daraufhin erkälten ist wissenschaftlich nicht belegt", sagt Martin Scherer, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin. Erkältungen oder grippale Infekte werden durch Viren, nicht durch kalte Temperaturen ausgelöst. Ob die Kälte die Abwehrkräfte der Körpers so sehr schwächt, dass eine Infektion begünstigt wird, ist umstritten. Forscher fanden jedoch biologische Hinweise darauf, dass Immunzellen bei Kälte Viren schlechter bekämpfen können.

„Kalte Duschen härten ab."
Bewertung: Möglicherweise, seltener krank wird man aber nicht.
Fakten: Wissenschaftler aus den Niederlanden gingen dieser These nach. Dabei kam heraus, dass Menschen, die anfingen auch kalt zu duschen, sich seltener und weniger heftig krank fühlten. Bei den tatsächlichen Krankheitstagen pro Jahr gab es dagegen keine großen Unterschiede zu den Testpersonen, die weiter warm duschten.

„Händewaschen nicht vergessen."
Bewertung: Ein guter Rat, sagen viele Experten.
Fakten: „Die Hände sind ein wichtiger Keimüberträger", erklärt der Hamburger Allgemeinmediziner Scherer. So können etwa durch Anfassen einer Türklinke Keime aufgenommen werden. Reibt man sich anschließend die Augen oder fasst sich an die Nase, können die Erreger in die Schleimhäute gelangen. Forscher gehen davon aus, dass regelmäßiges Händewaschen die Verbreitung von Viren und die Ansteckungsgefahr senken kann.

„Du brauchst viel Vitamin C und Zink."
Bewertung: Allenfalls geringe Vorteile.
Fakten: Im Vorfeld einer Erkrankung können sie jedoch womöglich etwas helfen: Die reguläre Einnahme von Zink reduzierte zumindest in Studien mit Kindern die Zahl der Erkältungen pro Jahr. Die regelmäßige Gabe von Vitamin C führte dagegen bei Erwachsenen lediglich zu einer geringeren Krankheitszeit und etwas abgeschwächten Symptomen.

„Trink schön viel Ingwer-Tee mit Honig."
Bewertung: Das kann Symptome durchaus lindern.
Fakten: Warme oder heiße Getränke können das Husten und den Abfluss von Schleim nach einer Handreichung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) erleichtern. Generell sei Trinken bei Erkältungen förderlich. Honig könne demnach helfen, einen trockenen Rachen und gereizte Bronchien zu beruhigen. In Ingwer sind sogar Stoffe enthalten, die gegen Rhinoviren wirken, einen der häufigsten Verursacher der klassischen Erkältung. Zudem kann die Wurzel der Pflanze Entzündungen entgegenwirken.

Text: dpa/RB, Foto: pexels-andrea-piacquadio

Gelungene Reform oder „Armut per Gesetz“?

Mitten in der Energiekrise will die Regierung mit dem sogenannten Bürgergeld ihre wohl größte Sozialreform auf den Weg bringen. Der Staat soll damit Arbeitslosen und Bedürftigen künftig mehr auf Augenhöhe gegenübertreten – doch es gibt auch kritische Stimmen, denen diese Reform nicht weit genug geht.

Wie hoch ist das neue Bürgergeld?
Der Regelsatz wird laut dem Kabinettsbeschluss der Bundesregierung 502 Euro betragen. Das ist der Satz für Alleinstehende und entspricht einer Erhöhung des bisherigen Regelsatzes um 53 Euro monatlich.
Außerdem gelten folgende Regelsätze:
451 Euro für eheliche oder nichteheliche Partner einer Lebensgemeinschaft
420 Euro für Kinder im Alter von 14 bis 17 Jahren
348 Euro für Kinder im Alter von 6 bis 13 Jahren
318 Euro für Kinder bis einschließlich 5 Jahren

Wo wird das Bürgergeld beantragt?
Bürgergeld wird nur auf Antrag gewährt. Der Antrag muss bei der zuständigen Behörde gestellt werden. Das ist in aller Regel die Kommune, also die Stadtverwaltung oder Gemeindeverwaltung. Dort hießen die Ämter bisher Jobcenter.

Wie wird das Bürgergeld beantragt?
Der Antrag auf Bürgergeld kann zunächst formlos gestellt werden. Wichtig ist, rechtzeitig einen Antrag zu stellen, weil der Antrag nur eingeschränkt rückwirkend gilt. Der Antrag auf Bürgergeld kann in digitaler Form gestellt werden, also per E-Mail oder online auf der entsprechenden Internetseite der Verwaltung.

Millionen Menschen in Deutschland sollen mit dem Bürgergeld ab 1. Januar mehr Geld und eine bessere Betreuung erhalten. Das Bundeskabinett hatte bereits grünes Licht für die Sozialreform der Ampel-Koalition gegeben, sie muss aber noch im Parlament beschlossen werden. Das Bürgergeld soll Hartz IV für die mehr als fünf Millionen Betroffenen in seiner heutigen Form ablösen.
Was heißt das aber konkret? Die Regelsätze des Bürgergelds sollen um rund 50 Euro im Vergleich zu heute steigen. Das hatte die Bundesregierung bereits mit ihrem dritten Entlastungspaket beschlossen. Zugleich soll der Umgang der Jobcenter mit den Bezieher*innen von Grundsicherung spürbar milder werden.

HÖHE DER REGELSÄTZE

Darüber war in der Koalition gerungen worden. Klar war, dass die Menschen wegen der hohen Inflation entlastet werden sollten - offen war nur, wie stark und durch welchen Mechanismus. Der Koalitionsausschuss hatte sich Anfang September darauf verständigt, dass der Satz um 50 Euro steigen soll. 502 Euro monatlich sollen es etwa für Alleinstehende sein.
Sanktionen
Wer nicht mit dem Jobcenter kooperiert, muss den Plänen zufolge weniger Sanktionen fürchten. Solche Sanktionen waren bereits im Vorfeld gesetzlich ausgesetzt worden. Nun sollen die Möglichkeiten zur Kürzung der Leistungen generell stark eingeschränkt werden. So sollen künftig im ersten halben Jahr nur eingeschränkt Leistungsminderungen möglich sein, wenn jemand Termine beim Jobcenter versäumt hat. Bei sogenannten Pflichtverletzungen hingegen, wenn also eine zumutbare Arbeit nicht angenommen wurde, soll es im ersten halben Jahr gar keine Sanktionen mehr geben.

ANREIZE

„Statt auf demotivierende, häufig kontraproduktive Sanktionen setzt das Bürgergeld auf positive Anreize“, sagte dazu der Grünen-Fraktionsvize Andreas Audretsch. Geplant ist etwa eine Weiterbildungsprämie von 150 Euro. Bundesarbeitsminister Hubertus Heil (SPD) hatte in Interviews die Bedeutung solcher Anreize betont und gesagt, dass zwei Drittel der Langzeitarbeitslosen keine abgeschlossene Berufsausbildung hätten. Nur durch Qualifizierung könne der Weg aus der Bedürftigkeit in Arbeit eröffnet werden.

ZIELE

Arbeitssuchende und die Mitarbeiter im Jobcenter sollen besser zusammenarbeiten. Künftig soll dort mehr auf die Job-Wünsche der Arbeitslosen geachtet werden. Außerdem soll die Ausbildung gefördert werden. Denn die fehlt vielen Leute, die schon lange keine Arbeit mehr haben.

GEGENSTIMMEN

Manche Politiker*innen kritisieren das Bürgergeld aber. Sie meinen, es könnte dazu führen, dass Menschen länger arbeitslos bleiben wollen. Außerdem könnte es diejenigen enttäuschen, die arbeiten und dabei nicht mehr Geld verdienen, als jemand, der das Bürgergeld bekommt. Linke-Fraktionsvize Susanne Ferschl nannte das Bürgergeld trotz einiger Verbesserungen „Armut per Gesetz“. Die geplante Erhöhung gleiche nur inflationsbedingte Mehrkosten aus, sagte sie dazu.

Andere finden das Bürgergeld zu niedrig. Es soll mit insgesamt ungefähr 500 Euro im Monat etwa 50 Euro höher sein als bisher. „Das ist einfach zu wenig“, sagt Michaela Engelmeier vom Sozialverband Deutschland. Sie und das Deutsche Kinderhilfswerk meinen außerdem: Das Geld für Familien mit Kindern reiche nicht aus, um Armut zu bekämpfen.

Foto: alexas-unsplash

Weg mit den Energiefressern

Es ist nur ein kleiner Handgriff, aber viele von uns tun ihn nicht immer: Elektrogeräte wie Fernseher oder Computer ganz ausschalten und sie nicht im Stand-by-Modus belassen. Dabei lohnt sich das wirklich.

Einer der besten Energiespartipps für zu Hause lautet: Elektrogeräte ganz ausschalten. Denn bleiben die Geräte im Stand-by oder sind im Ruhemodus, verbrauchen sie weiterhin Strom.
Leuchtet an Fernsehern, Computern oder anderen Geräten noch ein kleines Lämpchen, obwohl man sie ausgeschaltet hat, dann sind sie nicht ganz aus, sondern noch in Bereitschaft und verbrauchen Strom.

Geschaltete Steckdosenleisten nutzen

Am leichtesten lässt sich der Stand-by-Stromkonsum kontrollieren, wenn die Geräte gar nicht direkt am Stromnetz hängen. Praktisch sind hier Steckdosenleisten mit einem Schalter, über den man gleich mehrere Geräte komplett vom Netz trennen kann. Denn viele Geräte haben heute keinen richtigen Netzschalter mehr, der diese Funktion erfüllt.
Zwar haben vor allem ältere Geräte einen möglicherweise hohen Stand-by-Verbrauch. Neuere Geräte dürfen laut EU-Vorgabe im Stand-by nur noch eine maximale Leistung von 0,5 Watt aufnehmen, so die Verbraucherzentrale Baden-Württemberg. Aber: Die Vorgabe gilt nicht für Geräte, die mit einem Netzwerk verbunden sind, also etwa Smart-TVs oder Spielekonsolen.
Besonders viel Strom verbrauchen wir laut den Experten der Verbraucherzentrale 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.

Übrigens: Der Tipp, den Stecker zu ziehen, gilt auch für Ihr Ladekabel. Denn wenn es in der Steckdose bleibt, auch wenn das Smartphone nicht dranhängt, zieht das Kabel weiterhin Energie.

Text: tmn | Foto: nicholas-doherty-unsplash