

Welthauswirtschaftstag 2019:

„Hauswirtschaft: Kreativ und ideenreich für eine nachhaltige Entwicklung“

### **Ideenpapier zu Nachhaltigkeitsziel 1:**

**Keine Armut:** Armut in jeder Form und überall beenden  
(Sustainable Development Goal 1: No poverty)



### **Arbeitsmaterialien**

Mit den Ratgebern von „Geld und Haushalt – Beratungsdienst der Sparkassen-Finanzgruppe“ erhalten Personen in verschiedenen Lebensphasen Informationen, wie sie einen Überblick über ihre Ausgaben behalten und wie sie ihr Einkommen bestmöglich verwenden können. In den Ratgebern gibt es auch viele Tipps zum Sparen mit dem Ziel, dass auch Menschen mit wenig Geld zurechtkommen.

Als Veröffentlichung gibt es unter anderem:

- Budgetkompass für Jugendliche
- Budgetkompass für junge Haushalte
- Budgetkompass für die Familie
- Budgetkompass fürs Älterwerden

*Bestellmöglichkeiten: Telefonisch: 030 20455-818;*

*Postalisch: Postfach 110740; 10837 Berlin*

*Online: [www.geld-und-haushalt.de](http://www.geld-und-haushalt.de)*

Vorgehensweise:

- Broschüren können bestellt und ausgelegt werden.
- DIN-A4-Vordrucke bereithalten, in denen Personen ihre Einnahmen und Ausgaben eintragen können, um mit ihnen ins Gespräch zu kommen ([www.geld-und-haushalt.de](http://www.geld-und-haushalt.de) – unter Downloads)
- Der Beratungsdienst „Geld und Haushalt“ bietet für nichtkommerzielle Veranstalter wie Verbände oder Schulen auch Vorträge an ([www.geld-und-haushalt.de](http://www.geld-und-haushalt.de) – Vortragsangebot)

### **Geld sparen im Haushalt – zwei Beispiele**

#### **• Bereich Ernährung:**

- An Hand einer Beispielrechnung zeigen, was es kostet, eine Fertigpizza zu kaufen und selbst eine herzustellen (u.a. <http://www.perfekte-pizza.de/was-kostet-eine-selbstgemachte-pizza>).
- Rezepte vorstellen, deren Zutaten preiswert und nachhaltig sind und aus denen man gesunde Gerichte herstellen kann.

- Über Kostproben an kleinen Pizzen oder anderen preiswerten, nachhaltigen Gerichten kann man mit den interessierten Menschen ins Gespräch kommen.

Nährwertberechnung für Fertigpizza und selbstgemachte Pizza im Vergleich unter:  
[https://www.rbb-online.de/rbbpraxis/archiv/20180523\\_2015/Pizza-im-test.html](https://www.rbb-online.de/rbbpraxis/archiv/20180523_2015/Pizza-im-test.html)  
 Oder: <https://eat-smarter.de/ernaehrung/ernaehrungsarten/selberkochen-versus-fertiggerichte-im-vergleich>

- **Bereich Heizen:**

Die Nebenkosten machen einen hohen Anteil der festen Ausgaben aus. Mit einer bewussten Lebensweise kann man Geld sparen. Und was für den Geldbeutel gut ist, ist oft auch für die Umwelt gut.

Die Heizung verbraucht im Privathaushalt rund 70 Prozent der insgesamt benötigten Energie. Entsprechend groß sind die Sparmöglichkeiten. Die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen hat zusammengestellt, was Verbraucher mit wenig Aufwand tun können, um dieses Jahr weniger Heizenergie zu benötigen:

- **Freie Bahn für die Wärme:** Ein Heizkörper braucht Freiraum, sonst verteilt sich die Wärme nicht richtig im Zimmer. Hinter Vorhängen oder Möbeln steckt ein Thermostat im Wärmestau, regelt die Heizung schnell wieder herunter – und der Rest des Raums bleibt zu kalt. Deshalb gilt: Keine bodenlangen Vorhänge vor Heizkörpern und größere Möbel mit mindestens 30 Zentimeter Abstand platzieren.
- **Der richtige Dreh am Thermostat:** An einem Thermostat wird eingestellt, wie warm ein Raum werden soll – nicht, wie schnell das geht. Weiteres Aufdrehen bringt keinen Vorsprung. Die Stellung „3“ auf einem Standardthermostat führt in der Regel zu einer Raumtemperatur von rund 20 Grad. Wer hingegen „5“ wählt, setzt Kurs auf circa 26 Grad. Wird dann womöglich unerwünschte Wärme durch das offene Fenster wieder herausgelüftet, geht viel Heizenergie unnötig verloren. Besser also: Wohlfühltemperatur messen und gezielt anpeilen.
- **Sparflamme nachts und bei Abwesenheit:** Wenn alle schlafen oder niemand zuhause ist, kann eine Wohnung ruhig kühler sein. Deshalb empfiehlt es sich, die Temperatur mehrfach am Tag an die Situation anzupassen. Möglich ist das entweder per Dreh an Heizkörperthermostaten oder über die zentrale Steuerung.
- Absenkungen können einiges bringen: Jedes Grad weniger spart circa sechs Prozent Energie und damit Kosten. Zu weit sollte man dabei allerdings nicht gehen. Fällt die Temperatur unter 16 Grad, steigt das Schimmelrisiko stark an.
- **Kleine Helferlein:** Programmierbare Thermostate erlauben verschiedene zeitliche Voreinstellungen und erleichtern so die Kontrolle über den Energieverbrauch. Noch komfortabler wird es mit vernetzten Modellen, die zum Beispiel das Smartphone zur Heizungssteuerung machen.
- **Kurz und heftig lüften:** Für gesunde Raumluft und zur Vermeidung von Schimmel ist Frischluft unerlässlich. Wer keine Lüftungsanlage hat, nutzt dafür die Fenster, und zwar am besten in vollem Umfang: Mehrmals am Tag wenige

Minuten lang die Fenster weit zu öffnen, ist in der Heizperiode die empfohlene Vorgehensweise. Ideal ist sogar kurzer Durchzug. Anders als beim dauerhaften Lüften kühlen dabei nämlich die Oberflächen von Wänden, Möbeln und Co. nicht stark aus. Dadurch ist der Energieverlust beim kurzen und heftigen Lüften insgesamt geringer.

- **Wenn's gluckert, Luft ablassen:** Luft im Heizungssystem führt nicht nur zu störenden Geräuschen, sondern auch zu schlechterer Wärmeverteilung. Die Heizung höher zu drehen, behebt das Problem nicht und kostet extra Energie. Echte Abhilfe kann dagegen die Entlüftung von Heizkörpern schaffen. Hierzu gibt es zahlreiche Anleitungen im Internet.

Mehr Tipps zum Energiesparen rund um die Heizung gibt es online unter [www.verbraucherzentrale.nrw/besser-heizen](http://www.verbraucherzentrale.nrw/besser-heizen).

Informationen zu Thermostaten gibt es zum Beispiel unter:

<https://www.co2online.de/energie-sparen/heizenergie-sparen/thermostate/thermostate-richtig-einstellen-bedienen/#c79181>

Für eine eventuelle Aktion zum Thema Welthauswirtschaftstag könnte man mit einem örtlichen Heizungsfachgeschäft zusammenarbeiten, das programmierbare Thermostate vorstellt.

Bei allen Aktionen geht es immer darum, zu zeigen, dass mit hauswirtschaftlichen Kompetenzen und hauswirtschaftlichem Know-how das Armutsrisiko gesenkt bzw. abgedeutert werden kann. Hauswirtschaftliche Bildung und Ausbildung ist kein Ersatz für eine vernünftige Sozialpolitik, die Familien und Haushalte in besonderen Lebenslagen und Lebensphasen unterstützt.

*Beatrix Flatt*