

**Ökostromwechsel!**  
**10 Schritte zum  
guten Gewissen**





Es stromt so

**grün**  
Farbe bekennen

Wir wissen aus vielen Untersuchungen, dass die große Mehrheit der Frauen sich vehement gegen Atomenergie ausspricht. Deshalb ist eines unserer Ziele, dass diese Stimmen gehört werden. Ein anderes, Frauen zum Wechsel zu Ökostrom motivieren, ihre »Wechselbereitschaft« zu erhöhen. Zu beidem will das hier vorliegende Aufgabenheft beitragen. Mehr über uns und unsere Arbeit erfahren Sie auf der Internetseite des Projektes [www.genanet.de](http://www.genanet.de)

## Liebe Ökostromaktivistin!

Der Wechsel zu Ökostrom ist eine sinnvolle Sache und einer der einfachsten Schritte auf dem Weg in eine atomstromfreie Zukunft. Richtig wirkungsvoll wird der Stromwechsel dann, wenn viele VerbraucherInnen den Schritt weg von den großen Energieversorgern machen und zu unabhängigen Ökostromanbietern wechseln, denn dann bekommen die Atomkonzerne die Konsequenzen ihrer Politik richtig zu spüren.

Die Erfahrung zeigt aber, dass sich die meisten Menschen mit dem konkreten Wechsel schwer tun. Sei es, weil sie eine Versorgungslücke befürchten oder nicht wissen, ob der Ökostrom »echt« ist, oder weil immer wieder »etwas dazwischen kommt«.

Um sich selbst und anderen den Wechsel zu erleichtern, haben wir dieses Aufgabenheft für Ökostromaktivistinnen erstellt. Es enthält 10 kleine Schritte, die Sie nacheinander gehen können, jeder Einzelne belohnt durch ein richtig gutes Gewissen! Machen Sie doch einfach eine Routine daraus, indem Sie einen Wochentag zum »Stromtag« deklarieren, an dem sie die Aufgaben erledigen. Montag (oder Samstag...) ist **Strom(spar)tag!**

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg mit den Aufgaben und freuen uns über Rückmeldungen.

*Ulrike Röhr, im Namen des Ökostrom-Teams*



[www.frauengegenatom.de](http://www.frauengegenatom.de)

**1**

## Der Test: Sind Sie eine Energiesparerin oder haben Sie noch Sparpotenzial?

Suchen Sie Ihre letzte Stromrechnung heraus! Schauen Sie nach, wie viel Strom Sie im Jahr verbrauchen und vergleichen Sie dies mit dem durchschnittlichen Stromverbrauch eines Haushalts Ihrer Größe. Bedenken Sie dabei, dass der Durchschnittsverbrauch eher hoch ist – kein Grund also sich zufrieden zurückzulehnen, wenn Sie dem nahe kommen. Orientieren Sie sich eher am niedrigen Stromverbrauch, der zeigt, wie wenig Strom bei konsequentem Energiesparen benötigt wird. Bitte legen Sie die Stromrechnung nicht weit weg, sie wird bei einem der nächsten Schritte wieder benötigt.



### Durchschnittlicher und niedriger Stromverbrauch im Haushalt pro Jahr nach Haushaltsgrößen in Deutschland:

	durchschnittlich*	niedrig*
Einpersonen-Haushalt	1.700 / 2.300 kWh	1.020 / 1.380 kWh
Zweipersonen-Haushalt	2.300 / 3.500 kWh	1.380 / 2.100 kWh
Dreipersonen-Haushalt	2.900 / 4.700 kWh	1.740 / 2.820 kWh
Vierpersonen-Haushalt	3.500 / 5.900 kWh	2.100 / 3.540 kWh
Fünfpersonen-Haushalt	4.100 / 7.100 kWh	2.460 / 4.260 kWh

\* ohne / mit elektrischer Warmwasserbereitung  
(Quelle: [www.klima-sucht-schutz.de](http://www.klima-sucht-schutz.de))



## Den Stromfressern auf die Schliche kommen: Werden Sie Energiedetektivin!

2

Machen Sie sich auf die Suche nach den Stromsparmöglichkeiten in Ihrem Haushalt!

Prüfen Sie, ob Leuchten, die länger als ein bis zwei Stunden pro Tag in Betrieb sind, noch nicht mit Energiesparlampen ausgerüstet sind. Energiesparlampen gibt es mittlerweile in vielen Formen und für alle Fassungen. Suchen Sie Geräte im Stand-by-Betrieb und schalten Sie sie ganz aus. Nutzen Sie eine schaltbare Steckerleiste, falls kein Schalter vorhanden ist. Steckerleisten sind auch



praktisch für Ihren Computer, dessen Energieoptionen Sie so stromsparend wie möglich einstellen sollten. Finden Sie heraus, ob Ihre Geräte (z. B. Wasch- oder Spülmaschine) ein Stromsparprogramm haben und machen Sie die Verwendung dieses Programms zum Standard. Stellen Sie Ihren Kühlschrank um ein Grad wärmer ein, das bringt viel!

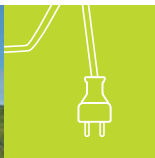
Möglichkeiten zum Stromsparen gibt es viele, die meisten sind noch nicht einmal mit Komfortverlust verbunden. Zudem ist es eine Überlegung wert, ob wir Komfort um jeden Preis brauchen – und dafür Klimawandel, Atomkraftwerke und Kriege um die geringer werdenden Ressourcen in Kauf nehmen.

Weitere Informationen zum Stromsparen finden Sie hinten in diesem Aufgabenheft oder ausführlicher unter [www.strom-wechsel-frauen.de/stromsparen.html](http://www.strom-wechsel-frauen.de/stromsparen.html)



## Der wichtigste Schritt: Wechseln Sie ihren Stromversorger!

Sollten Sie noch keinen Ökostrom beziehen – nutzen Sie die Gelegenheit, ihre dritte Aufgabe zu erfüllen! Wenn Sie schon Ökostrombezieherin sind, dürfen Sie gleich zur nächsten Aufgabe weiterspringen.



Das Wechseln geht ganz einfach: Sie müssen nur den Stromanbieter auswählen (Hilfen finden Sie dazu unter [www.strom-wechsel-frauen.de/versorger.html](http://www.strom-wechsel-frauen.de/versorger.html) und am Ende des Heftes), den Vertrag aus dem Internet herunterladen oder sich schicken lassen, ausfüllen und dafür Ihre Zählernummer, Kundennummer und bisherigen Jahresstromverbrauch (steht alles in der letzten Abrechnung, die haben Sie ja schon bei der 1. Aufgabe rausgesucht) bereithalten – und ab geht die Post.

Den Rest übernimmt Ihr neuer Stromversorger, auch die Kündigung des alten Vertrags. Sie brauchen sich um nichts weiter zu kümmern. Eine Versorgungslücke entsteht nicht, denn der neue Vertrag löst den alten nahtlos ab, dies ist gesetzlich geregelt. Also, was hindert Sie noch?

## Wetten, dass ... : Die Stromsparwette



4



Schließen Sie mit Ihrer Familie, FreundInnen oder NachbarInnen eine Wette ab: Wetten, dass wir es schaffen 10% oder 20% oder 30% Strom zu sparen? Oder starten

Sie einen Wettbewerb: Wer bei uns im Haus erreicht im nächsten Monat die höchste Stromsparquote? Dabei können Sie auf Ihre Erfahrungen aus der Aufgabe 2 zurück greifen.

Wenn sich Ihr Stromzähler in Ihrer Wohnung befindet, können Sie leicht überprüfen, wie viel Sie im Vergleich zum vorigen Monat verbraucht haben. Ansonsten müssen Sie sich in den Keller begeben.

Hier setzen zukünftig die Smart Meter an: Sie sollen es ermöglichen, dass jede Verbraucherin jederzeit bequem von der Couch aus ihren Stromverbrauch überprüfen kann.

Der Nachteil: Sie werden auch für Ihren Stromversorger zur gläsernen Verbraucherin. Smart Meter sind »intelligente« digitale Stromzähler, die es den Energieversorgern wie auch den KundenInnen ermöglichen, ihren Energieverbrauch zeitnah über ein Display oder im Internet nachzuverfolgen. So können Energieversorger den Bedarf besser kalkulieren und VerbraucherInnen einen schnelleren und genaueren Überblick über den eigenen Verbrauch erhalten – und Energie sparen.



## Gutes tun und darüber reden: Ökostrom ins Gespräch bringen

Werfen Sie das Thema Ökostrom und Stromanbieterwechsel doch mal zwanglos in der Arbeitspause, auf einer Feier, beim familiären Kaffeetrinken oder Mittagessen oder einer gemeinsamen Fahrradtour mit Freunden ins Gespräch. Vielleicht ergibt sich daraus eine interessante Diskussion, oder vielleicht spricht Sie hinterher jemand an, die/den das interessiert.

So ist ein erster Schritt getan, die Ökostromidee noch weiter zu verbreiten.

Mögliche »Aufhänger« für ein solches Gespräch könnten sein:

- Die ständigen Diskussionen um Laufzeitverlängerungen
- Ein anstehender Umzug im Bekanntenkreis
- Die letzte Stromrechnung
- Ein Bericht vom eigenen Stromwechsel und dem guten Gefühl endlich ausgestiegen zu sein
- Die Teilnahme an einer Anti-AKW Aktion – derer gibt es derzeit viele – und was Sie dabei erlebt haben, wen Sie getroffen haben...



## Auf der Suche nach »Wechselkandidatinnen«



Jetzt wird es konkret: Gehen Sie einmal systematisch Ihren Freundes-, Bekannten- und Verwandtenkreis durch und

überlegen Sie sich, wer wohl für das Thema Ökostrom offen ist. Vielleicht fällt Ihnen ja auch ein Argument ein, mit dem die Person besonders gut überzeugt werden könnte, zum Beispiel ihre Verantwortung für die (Enkel)Kinder, die Möglichkeit einen konkreten Schritt gegen Atomenergie zu unternehmen, ohne gleich demonstrieren zu müssen, bei der Person steht ein Umzug an und da wäre die Gelegenheit zum Stromwechsel doch ideal, usw.

In den nächsten Tagen und Wochen können Sie diese Personen gezielt ansprechen und versuchen sie von einem Wechsel zu überzeugen. Dabei können sich viele interessante Gespräche und Diskussionen entwickeln.

Bedenken Sie dabei: Die Entscheidung zu Ökostrom zu wechseln und diese dann auch in die Tat umzusetzen braucht bei den meisten Menschen Zeit. Sie müssen ja nicht gleich »nerven«, aber ab und an mal freundlich nachzufragen und zu erinnern, ist sicher hilfreich. Hilfreich könnte auch eine kleine Tabelle sein, in die Sie eintragen, was Sie schon unternommen haben.



6

## Meine Kandidatinnen

Wann und wo kann ich sie gut ansprechen

Mit welchem Argument könnte ich sie überzeugen

## Meine Ergebnisse

Gespräche geführt, warum Ökostrom wichtig ist

Über Ökostromanbieter, den Wechselvorgang etc. informiert

Wechselformular überreicht

Nachgefragt, ob die Person gewechselt hat



## Das Nützliche mit dem Angenehmen verbinden: Ökostrom gesellig

7



Laden Sie Ihre Freundinnen, Nachbarinnen oder Kolleginnen doch mal zu einem Ökostrom-Kaffeeklatsch oder einer Ökostrom-Grillparty ein.

Oder bringen Sie das Thema Ökostrom auf die Tagesordnung der nächsten Vereinsitzung oder beim Elternabend in Kindergarten oder Schule.

Sie wissen noch zu wenig? Dann holen Sie sich Hilfe bei den Wechselexpertinnen von **genanet** und laden auch gleich noch andere zum Ökostrom-Training ein. Informationen zu unserem Angebot der Ökostrom-Trainings finden Sie am Ende des Heftes.

Ganz Mutige können das Ganze auch etwas öffentlicher angehen, und zu einem Filmabend (z. B. »Uranium – is it a country?«, [www.strahlendesklima.de](http://www.strahlendesklima.de), hierfür können auch Referentinnen angefragt werden) oder zu einer öffentlichen Wechselparty im Nachbarschaftsheim, Frauenzentrum oder Gemeindehaus einladen.



## Farbe bekennen: Zeigen Sie der Welt, dass Sie Ökostromfan sind

8



Nutzen Sie Web 2.0? Zum Beispiel Facebook oder eine andere soziale Internetplattform? Bloggen oder twittern Sie? Haben Sie vielleicht sogar eine eigene Internetseite? Dann machen Sie doch dort darauf aufmerksam, dass Sie Ökostrom beziehen und wie einfach der Wechsel war. Verlinken Sie Ihre Seite mit unserer Stromwechselfseite.

Wenn Sie konventionelle Kommunikationswege bevorzugen, schicken Sie Postkarten mit der Anti-Atom-Botschaft oder der Aufforderung zum Ökostromwechsel an Freundinnen, Bekannte, Kolleginnen. Die freuen sich ganz sicher, mal wieder richtige Post von Ihnen zu bekommen. Gleichzeitig ist das eine gute Gelegenheit bei denjenigen nachzuhaken, mit denen Sie schon über Ökostrom gesprochen haben. Eine Erinnerung an den Wechsel kann nicht schaden.

Sie können aber auch ganz praktisch Farbe bekennen und einen der Aufkleber »hier stromt es grün« auf Ihre Wohnungstür oder den Briefkasten kleben.

## Für den Atomausstieg auf die Straße gehen



9



Gegenwärtig gibt es viele Möglichkeiten sich demonstrativ für den Atomausstieg einzusetzen.



Mal sind es zentrale Großdemonstrationen, zu denen aufgerufen wird, mal dezentrale Aktionen in verschiedensten Orten der Republik. Halten Sie Ihre Augen und Ohren offen. Beteiligen Sie sich an den Protesten und suchen Sie sich möglichst viele FreundInnen, die auch mitmachen – dann macht es auch viel mehr Spaß!



Aktuelle Informationen zu laufenden oder geplanten Aktionen finden Sie unter [www.ausgestrahlt.de](http://www.ausgestrahlt.de)  
[www.campact.de](http://www.campact.de)  
[www.frauengegenatom.de/termine.html](http://www.frauengegenatom.de/termine.html)

## Zeigen Sie uns, was Sie alles gemacht haben



10



Neugierig wie wir sind, würden wir gern wissen, ob und wie Sie das Aufgabenheft genutzt und welche Aufgaben Sie bearbeitet haben. Rückmeldung können Sie uns im Internet geben, Sie können aber auch diese Seite raustrennen und uns faxen oder per Post schicken, oder uns eine E-mail schreiben.

LIFE e.V.

Ulrike Röhr

Dircksenstr. 47

10178 Berlin

Fax 030.30 87 98-25

[info@strom-wechsel-frauen.de](mailto:info@strom-wechsel-frauen.de)

[www.strom-wechsel-frauen.de/  
aufgabenheft.html](http://www.strom-wechsel-frauen.de/aufgabenheft.html)

*Liebes Ökostrom-Team!*

*Ich habe meine Hausaufgaben gemacht!*

**Meine Ergebnisse:**

■ *Ich habe bei mir im Haushalt/im Büro Energie gespart durch:*

.....

■ *Ich bin zu einem Ökostromanbieter gewechselt.*

■ *Ich habe ..... Personen über Ökostrom informiert und mit ihnen diskutiert.*

■ *Ich habe ..... Personen aus meinem Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis vom Wechsel überzeugt.*

■ *Ich habe eine private/öffentliche Veranstaltung zum Stromwechsel organisiert.*

**Meine Erfahrungen mit den Aufgaben:**

■ *Bei den Gesprächen habe ich immer wieder die Erfahrung gemacht .....*

■ *Mein bestes Argument für Ökostrom ist .....*

.....

■ *Schwierig fand ich .....*

■ *Anregen würde ich .....*





## Weitere Aktionsvorschläge

- Einen Betrieb, z.B. Ihren Arbeitgeber, die Kita, das Fitness-Studio, Ihren Friseur... zum Wechseln motivieren.
- Brief an Ihre Wahlkreisabgeordneten schreiben und die Ablehnung von Laufzeitverlängerungen für AKWs und eine verstärkte Förderung von erneuerbaren Energien fordern.
- Erklären Sie Ihrem alten Stromversorger in einem Brief oder einer E-mail, warum Sie zu einem Ökostromversorger wechseln.

## Meine eigenen Ideen



---



---



---



### *Ökostrom ist zu teuer!*

Ja, Ökostrom ist oftmals – aber nicht immer – teurer als konventioneller Strom. Vor allem dann, wenn Sie mit einem »Solarcent« auch noch den weiteren Ausbau der erneuerbaren Energien fördern. Aber mit kleinen Verhaltensänderungen und Investitionen, etwa dem Vermeiden von Leerlaufverbrauch (Stand-by) und dem Austausch einiger Lampen können Sie etwa 15% Ihres Stromverbrauchs einsparen, um die Mehrkosten des Ökostroms aufzufangen.

### *Ist wo Ökostrom draufsteht, auch immer Ökostrom drin?*

Leider nicht, jedenfalls nicht bei jedem Lieferanten, der Ihnen »Ökostrom« anbietet! Es kann sich zwar um Strom handeln, der überwiegend aus erneuerbaren Energien stammt, aber der kommt häufig nur aus alten, schon längst vorhandenen Anlagen. Ihr Ökostrombezug trägt dann nicht zu einem Ausbau der erneuerbaren Energien bei. Wählen Sie deshalb die empfohlenen Anbieter oder prüfen Sie, ob der Strom Ihres Wunschanbieters mit einem Gütesiegel ausgezeichnet ist.

***Wenn wir den Klimawandel verhindern wollen,  
brauchen wir Atomenergie!***

Falsch! Weltweit trägt die Atomenergie gerade mal 5,5% zur Energieerzeugung bei. Der Beitrag zum Klimaschutz ist also verschwindend gering. Dafür sind die Probleme groß: weltweit kein einziges Endlager, Verwüstungen beim Abbau von Uran, Begrenztheit der Uranreserven – von der Strahlung und den Störfällen mal ganz abgesehen. Wenn wir den Klimawandel verhindern wollen, brauchen wir erneuerbare Energien und müssen unseren Energiekonsum drastisch einschränken, daran führt kein Weg vorbei!

***Im Endeffekt bekommen doch alle den gleichen Strom,  
warum sollte ich dann Ökostrom beziehen?***

Streng genommen ist Ökostrom, von seinen physikalischen Eigenschaften her, genau dasselbe wie jeder andere Strom, denn seine Lieferung erfolgt über das Verbundnetz. In dieses Netz speisen alle Stromerzeuger ein, und alle VerbraucherInnen zapfen sich ihren Anteil davon ab, wie etwas bei einem Wasserreservoir. Anbieter von Ökostrom verpflichten sich, genauso viel Ökostrom in das Stromnetz einzuspeisen, wie sie Ihren Kundinnen und Kunden verkaufen. Je mehr Ökostrom von den VerbraucherInnen abgefordert wird, desto sauberer wird also der »Stromsee«.

## Die vier empfohlenen Ökostromanbieter

Das Bündnis »Atomausstieg selber machen«, dem auch **genant** angehört, empfiehlt vier unabhängige Stromanbieter: Naturstrom, Lichtblick, Greenpeace Energy und Elektrizitätswerke Schönau (EWS). Diese Anbieter sind unabhängig von den großen Atomkonzernen, liefern ausschließlich Ökostrom, fördern den Ausbau erneuerbarer Energien und sind bundesweit verfügbar. Viele andere Anbieter von Ökostrom sind mit den großen Energiekonzernen Eon, EnBW, Vattenfall und RWE verflochten und können deshalb nicht vorbehaltlos empfohlen werden.

### Elektrizitätswerke Schönau

Friedrichstr. 53/55 | 79677 Schönau/Schw. | Tel. (07673) 888 50  
info@ews-schoenau.de | www.ews-schoenau.de

### Greenpeace Energy eG

Schulterblatt 120 | 20357 Hamburg | Tel. (040) 808 110-600  
info@greenpeace-energy.de | www.greenpeace-energy.de

### LichtBlick AG

Zirkusweg 6 | 20359 Hamburg | Tel. (01802) 660 660  
Tel. (040) 80 8030 30 | info@lichtblick.de | www.lichtblick.de

### NaturStromHandel GmbH

Achenbachstraße 43 | 40237 Düsseldorf | Tel. (0211) 77 90 00  
kundenservice@naturstrom.de | www.naturstrom.de

## Strom sparen



Die Großgeräte (Kühlen, Gefrieren, Waschen, Spülen, Kochen), die Beleuchtung und zunehmend Computer und Unterhaltungselektronik haben den größten Anteil am Stromverbrauch im Haushalt, vorausgesetzt, dass Heizen und Warmwasserbereitung nicht elektrisch erfolgen. Deshalb sollten Sie hier ansetzen.



Einen großen Effekt hat die Anschaffung von Strom sparenden Geräten (wenn ohnehin eine Neuanschaffung ansteht, in Einzelfällen aber auch, wenn ein Gerät ein sehr veralteter Stromfresser ist). Achten Sie beim Kauf auf die passende Größe und Ausstattung, und auf den Stromverbrauch laut EU-Label, das die Geräte in Energieeffizienzklassen einordnet: A+ und A++ sind die angesagten Stromsparer, alles andere entspricht nicht mehr dem Stand der Stromspartechnik.



Aber auch Verhaltensänderungen können einen nicht unerheblichen Beitrag zum Energiesparen leisten: beispielsweise der Verzicht auf das unnötige Vorheizen von Backöfen, Kühlschranktemperatur nicht zu niedrig stellen (7°C ist ausreichend), Geschirrspüler und Waschmaschine nicht halbvoll laufen lassen.



## Kleine Helfer

### Strommessgeräte

- ✓ können vielerorts, z. B. bei Verbraucherberatungen, kostenlos ausgeliehen werden, um den tatsächlichen Verbrauch elektrischer Geräte im aktiven und inaktiven Zustand zu messen.

### Schaltbare Steckdosenleisten

- ✓ Verteilersteckdosen mit An/Aus-Schalter verhindern Leerlaufverluste elektrischer Geräte die offen oder verdeckt im Stand-by-Betrieb weiterlaufen oder die keinen Aus-Schalter haben (bestimmte HiFi-Geräte, Netzteile von Handys und Laptop u. a.).

### Zeitschaltuhren

- ✓ Kleine Elektroboiler lassen sich über Nacht problemlos mit einer Zeitschaltuhr abschalten.



es stromt so grün .....

## Unser Angebot für Sie: Es stromt so grün. Ökostrom-Training für Frauen

Die meisten Frauen (und viele Männer) lehnen eine klimaschädigende oder gefährliche Energieerzeugung aus Kohle und Uran ab. Der Bezug von Ökostrom ist eine Möglichkeit, direkt auf die Stromversorgung Einfluss zu nehmen und zumindest im eigenen Haushalt atomstromfrei zu leben. Verwirrende Tarife, widersprüchliche Werbebotschaften und die Angst vor Stromausfall beim Wechsel des Energieversorgers hindern viele Frauen daran, ihre Einstellung in Handeln umzusetzen. Das Stromwechseltraining informiert deshalb über die Grundlagen von Ökostrom und wie man den »richtigen« Anbieter erkennt und wie der Stromwechsel vonstatten geht; aber auch darüber, wie man trotz vermeintlich teurerem Ökostrom Geld sparen kann. Im Gespräch mit Expertinnen können offene Fragen geklärt werden. Sie können ein Ökostromtraining auch bei sich vor Ort organisieren. Melden Sie sich bei uns und verabreden Sie einen Termin.

**Kontakt:** [roehr@life-online.de](mailto:roehr@life-online.de), Tel. (030) 30 87 98 35

LIFE – Bildung Umwelt Chancengleichheit e.V.  
Dircksenstraße 47  
10178 Berlin

roehr@life-online.de  
Telefon 030.30 87 98-35  
Fax 030.30 87 98-25

[www.strom-wechsel-frauen.de](http://www.strom-wechsel-frauen.de)  
[www.frauengegenatom.de](http://www.frauengegenatom.de)



*gefördert von:*



Bundesministerium  
für Umwelt, Naturschutz  
und Reaktorsicherheit

Umwelt  
Bundes  
Amt   
Für Mensch und Umwelt