

energieinfo!

## **Energie-Fasten: Ein Tag ohne Strom – geht das überhaupt?**

### **Die Energieversorgung Alzenau (EVA) gibt Tipps**

Die Fastenzeit ist da – eine perfekte Gelegenheit, um bewusster zu leben! Viele verzichten in diesen Wochen auf Süßigkeiten oder Alkohol, aber warum nicht auch mal „Energie fasten“? Das tut nicht nur dem Geldbeutel gut, sondern auch der Umwelt. Bewusstes Energiesparen sollte man ja sowieso, doch einen ganzen Tag komplett auf Strom zu verzichten – das klingt nach einer echten Herausforderung. Kein Licht, kein Herd, kein Handy oder Computer und selbst die Kaffeemaschine bleibt aus. Energie-Fasten bedeutet, für 24 Stunden bewusst auf modernen Komfort zu verzichten, dabei herauszufinden, wie abhängig unser Alltag davon ist, und ihn danach vielleicht ein bisschen mehr zu schätzen zu wissen.



Bild: stock.adobe.com/kzenon

### **Der Morgen beginnt kühl**

Der Wecker gibt keinen Laut von sich – es sei denn, er läuft mit Batterien. Stattdessen übernehmen das Zwitschern der Vögel oder andere Umgebungsgeräusche das sanfte Wecken. Für diesen Selbstversuch sollte man aber lieber ein Wochenende auswählen...

Ab ins Bad! Doch warmes Wasser gibt es heute nicht. Die Dusche wird zur eisigen Herausforderung. Wer davor zurückschreckt, für den bleibt eine Katzenwäsche am Waschbecken die Alternative. Auch die elektrische Zahnbürste kommt nicht zum Einsatz – zurück zur klassischen Handzahnbürste.

### **Frühstück ohne Strom**

Auch die Kaffeemaschine hat heute Pause und Tee-Wasser gibt es nur kalt. Ein knuspriger Toast? – Fehlanzeige! Der Strom-Fasten-Tag ist übrigens ideal, um den Kühlschrank abzutauen, denn da wird selbstverständlich auch der Stecker gezogen.

### **Arbeiten ohne Laptop – kreative Lösungen sind gefragt**

Sofern der Selbst-Versuch nicht am Wochenende gestartet wird: Wie gestaltet sich ein Arbeitstag ohne Strom? Telefon, Laptop und Internet sind tabu, also müssen andere Wege gefunden werden. Vielleicht ist dies die Gelegenheit, sich mit Stift und Papier Notizen zu machen, kreative Ideen zu entwickeln oder Kollegen direkt ins Gespräch einzubeziehen.

### **Mittags: Rohkost statt warmes Essen**

Ohne Herd und Mikrowelle wird die Zubereitung einer warmen Mahlzeit schwierig. Stattdessen könnten Rohkost, Brotzeit oder vorbereitete Speisen auf dem Speiseplan stehen – wie war das noch mal mit der Fastenzeit?

### **Abendunterhaltung ohne Bildschirm**

Ohne Fernsehen, Streaming oder Social Media bleibt Zeit für andere Aktivitäten. Bücher, Brettspiele oder Gespräche mit Familie oder Freunden rücken in den Fokus – eine ganz andere Form der Quality-Time.

Sobald die Sonne untergeht, wird es ohne elektrische Beleuchtung richtig gemütlich. Kerzen sorgen für eine stimmungsvolle Atmosphäre, doch wer auf Nummer sicher gehen möchte, kann auch auf solarbetriebene Lampen setzen. Diese nachhaltigen Lichtquellen lassen sich tagsüber aufladen und bieten abends genügend Helligkeit – ganz ohne Steckdose.

**Zum Glück bleibt ist so ein Selbstversuch nur ein Experiment, im Alltag sorgt die Energieversorgung Alzenau (EVA) für eine zuverlässige Stromversorgung – damit Licht, Wärme und Komfort jederzeit verfügbar sind – und das klimaschonend mit Ökostrom.**