



Smart Home Quickstart für Mieter

In 7 Tagen weniger Energie verbrauchen – ohne Eigenheim, ohne Elektriker

Drei smarte Geräte. Eine Woche. Bis zu 345 € weniger Energiekosten pro Jahr – ohne Genehmigung, ohne Werkzeug, ohne technisches Vorwissen.

Autor: David Opitz / sparpapa.de

Stand: Januar 2026 · Kostenloser Quickstart-Leitfaden

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1 – So nutzt du diesen Quickstart	3
Kapitel 2 – Was Smart Home für Mieter bedeutet	3
Kapitel 3 – Die 3 wirkungsvollsten Maßnahmen	4
Kapitel 4 – Dein 7-Tage-Quickstart-Plan	6
Kapitel 5 – Wie es weitergehen kann	8
Kapitel 6 – Impressum, Haftungs- und Nutzungshinweise	9

Was dich in diesem Quickstart erwartet

Kapitel	Inhalt	Lesezeit
Kap. 1–2	Überblick & was Mieter dürfen	ca. 3 min
Kap. 3	Die 3 wirkungsvollsten Maßnahmen mit Zahlen	ca. 5 min
Kap. 4	7-Tage-Plan & Checkliste zum Abhaken	ca. 5 min
Kap. 5	Nächste Schritte & weiterführende Leitfäden	ca. 2 min

Merke:

Du brauchst keinen Elektriker, keine Genehmigung und kein Werkzeug. Die drei wirksamsten Smart-Home-Maßnahmen für Mieter sind in weniger als einer Stunde installiert und sofort aktiv.

Kapitel 1 – So nutzt du diesen Quickstart

Dieser Quickstart ist die kompakte Einstiegsversion des Smart Home Guides für Mieter. Er zeigt dir auf wenigen Seiten, welche drei smarten Geräte als Mieter den größten Energiesparer-Effekt haben – und mit welchen einfachen Schritten du innerhalb einer Woche startklar bist.

Du bekommst einen schnellen Überblick über das, was Mieter ohne Genehmigung dürfen, die 3 wirkungsvollsten Maßnahmen mit konkreten Zahlen, einen 7-Tage-Plan mit Checkliste sowie eine Empfehlung für den nächsten Schritt.

Kapitel 2 – Was Smart Home für Mieter bedeutet

2.1 Was wirklich erlaubt ist

Viele Mieter denken, Smart Home ist ihnen verwehrt – zu viel Technik, zu viel Installation, Vermieter muss zustimmen. Das Gegenteil ist wahr: Die drei energiesparendsten Maßnahmen sind alle ohne Genehmigung und vollständig rückstandslos umsetzbar.

- › **Smarte Heizkörperthermostate:** aufschrauben statt bohren – kein Werkzeug, keine Genehmigung
- › **Smarte Steckdosen:** einstecken, App öffnen, fertig – wie ein normales Elektrogerät
- › **Smarte LED-Lampen:** einschrauben wie jede andere Glühbirne

Mietrecht:

Faustregel: Alles, was rückstandslos entfernt werden kann, ist als Mieter ohne Weiteres erlaubt.

2.2 Was es bringt – typische Einsparungen

Realistische Jahreseinsparungen für eine 70 m² Wohnung (2 Personen):

Jährliche Einsparung je Maßnahme (Referenz: 2-Personen-Haushalt, 70 m²)

Smarte Thermostate		70–150 €/Jahr
Smarte Steckdosen		20–45 €/Jahr
LED + smarte Beleuchtung		80–150 €/Jahr
Gesamt: ca. 170–345 €/Jahr bei Investitionskosten von 150–250 €		

2.3 Wann Smart Home für dich passt

Besonders lohnend, wenn du: regelmäßige Heizkosten über 600 €/Jahr hast, mehrere Geräte im Standby laufen hast, noch keine LEDs in allen Räumen verwendest oder Automatisierungen magst.

Kapitel 3 – Die 3 wirkungsvollsten Maßnahmen

Wenn du nur drei Smart-Home-Geräte kaufst, dann diese. Sie sind günstig, einfach zu installieren und haben den größten Effekt auf deine Energiekosten.

Maßnahme 1: Smarte Heizkörperthermostate

Heizkosten machen den größten Teil der Nebenkosten aus – und werden am häufigsten verschwendet: Räume heizen wenn niemand da ist, vergessenes Abdrehen beim Lüften, keine Nachtabsenkung. Smarte Thermostate erledigen das vollautomatisch.

Eigenschaft	Details
Einsparung	8–20 % der Heizkosten – bei 900 €/Jahr ca. 70–180 € weniger
Kosten	ca. 30–50 € pro Thermostat (Starter-Kit mit Hub: 60–100 €)
Installation	Altes Thermostat links abdrehen, neues rechts aufdrehen – fertig (5 Min.)
Highlights	Geofencing, Fenster-offen-Erkennung, Wochenplan, Nachtabsenkung

Tipp: Rechne auch den Standby-Verbrauch deiner Smart-Home-Geräte mit ein (typisch 2–8 Watt pro Hub/Zentrale).

Praxistipp:

Starte mit Wohnzimmer und Schlafzimmer. Dort ist der Effekt am größten.
Originalthermostat aufbewahren – beim Auszug einfach wieder einschrauben.

Maßnahme 2: Smarte Steckdosen mit Verbrauchsmessung

Im Durchschnitt verbraucht ein Haushalt 30–50 W durch Standby-Geräte – das sind bis zu 440 kWh und 154 € pro Jahr für Strom, der keine Leistung bringt. Smarte Steckdosen erkennen den Standby und schalten automatisch ab.

Eigenschaft	Details
Einsparung	ca. 30–60 % des Standby-Verbrauchs → ca. 40–80 € pro Jahr
Kosten	ca. 15–22 € pro Steckdose (kein Hub nötig bei WLAN-Modellen)
Installation	Einstecken, App installieren, Schwellenwert einstellen (15 Min.)
Highlights	Echtzeit-Verbrauchsmessung, automatische Standby-Abschaltung, Zeitplan

Praxistipp:

Beginne mit deiner TV-Anlage: Receiver, TV und Soundbar gemeinsam an einer smarten Steckdosenleiste – eine Zeitschaltregel für alle.

Kapitel 3 – Die 3 wirkungsvollsten Maßnahmen (Fortsetzung)

Maßnahme 3: Smarte LED-Lampen

Wer noch Glühbirnen oder alte Halogenlampen nutzt, zahlt 5–10× mehr für Licht als nötig. Der Wechsel auf smarte LED bringt zwei Vorteile: massiv weniger Verbrauch und automatisches Abschalten.

Eigenschaft	Details
Einsparung	80–90 % vs. Glühbirne, 30–50 % vs. Halogen
Zusatzeinsparung	10–20 % durch automatisches Abschalten (Licht vergessen)
Kosten	ab ca. 8–15 € pro Lampe
Installation	Einschrauben wie jede normale Lampe (2 Min. pro Lampe)
Protokoll-Optionen	Zigbee (stabil, Hub nötig) oder WLAN (kein Hub, sofort startbereit)

Soforteffekt:

Wenn du heute 5 alte Glühbirnen durch smarte LEDs ersetzt, sparst du ab dem ersten Tag Geld – noch bevor du eine einzige Automatisierung eingerichtet hast.

Alle 3 Maßnahmen auf einen Blick

Vergleich: Investition vs. jährliche Einsparung (Referenz: 70 m², 2 Personen)

Maßnahme	Investition	Einsparung/Jahr	Amortisation
Smarte Thermostate (2–3 Stück)	60–120 €	70–150 €	6–12 Monate
Smarte Steckdosen (3 Stück)	45–66 €	20–45 €	12–24 Monate
Smarte LED-Lampen (5–10 Stück)	50–100 €	80–150 €	6–12 Monate
Gesamt-Setup	155–286 €	170–345 €	7–18 Monate

Kapitel 4 – Dein 7-Tage-Quickstart-Plan

Dieser Plan führt dich in einer Woche von „Ich überlege es mir“ zu „Mein Energie-Smart-Home läuft“. Die Schritte lassen sich auch auf zwei Wochen strecken.

Tag 1 – Analyse: Was kostet mich gerade am meisten?

- › Letzte Nebenkostenabrechnung ansehen: Wie hoch sind die Heizkosten?
- › Stromrechnung prüfen: Wie viel kWh verbrauche ich pro Jahr?
- › Runde durchs Wohnzimmer: Welche Geräte laufen im Standby (grüne/rote LED)?
- › Lampen prüfen: Sind alle Lampen bereits LEDs?

Tag 2 – System wählen & Budget festlegen

- › Habe ich einen DECT-fähigen Router? → Funk-basiertes System für Thermostate prüfen
- › Sonst: WLAN-Geräte als Einstieg – günstigster Start, kein Hub nötig
- › Budget festlegen: Starter (bis 100 €) für 2 Thermostate + 2 Steckdosen
- › Erweitert (150–250 €): + smarte LED-Lampen im Wohnzimmer

Tag 3 – Geräte bestellen

- › 2 smarte Thermostate für Wohnzimmer und Schlafzimmer
- › 2–3 smarte Steckdosen mit Verbrauchsmessung
- › Optional: 4–6 smarte LED-Birnen (E27 oder E14) für meistgenutzte Räume
- › Originalthermostate bereithalten (aufbewahren für Auszug!)

Tag 4 – Thermostate montieren (ca. 20 Minuten)

- › Lieferung entgegennehmen, Verpackungsinhalt prüfen (Adapter dabei?)
- › Wohnzimmer: Altes Thermostat links abdrehen, neues rechts aufschrauben
- › Schlafzimmer: Gleiches Vorgehen
- › App installieren, Thermostate verbinden (meist per QR-Code)
- › Ersten Wochenplan einstellen: Heizen nur wenn du da bist

Kapitel 4 – Dein 7-Tage-Plan (Fortsetzung)

Tag 5 – Steckdosen installieren (ca. 15 Minuten)

- › Smart Plug in TV-Anlage oder PC-Steckdosenleiste stecken
- › App öffnen, Gerät einbinden
- › 3–5 Tage beobachten: Wie viel Watt im Standby?
- › Erste Regel einrichten: Steckdose abschalten wenn unter 5 W für 20 Minuten

Tag 6 – Lampen wechseln & Automatisierung einrichten

- › Alte Lampen im Wohnzimmer durch smarte LEDs ersetzen
- › Abendprogramm einrichten: warmes gedimmtes Licht ab 20:00 Uhr automatisch
- › Nachtabstaltung: alle Lampen aus um 23:00 Uhr (außer Flur)
- › Thermostat-Nachtabenkung kontrollieren: Schlafzimmer ab 22:00 auf 17 °C

Tag 7 – Kontrolle & erste Auswertung

- › App der Thermostate öffnen: Heizen die Räume nach Plan?
- › App der Steckdosen öffnen: Wie viel Strom wurde gespart?
- › Ausgangswert notieren: Zählerstand heute vs. in 30 Tagen
- › Optional: Geofencing aktivieren – Heizung reagiert auf Smartphone-Standort

4.2 Checkliste – Hast du diese Punkte erledigt?

- Heiz- und Stromkosten analysiert (Ausgangswert bekannt)
- System gewählt und Budget definiert
- Geräte bestellt, Originalthermostate aufbewahrt
- Thermostate montiert und App verbunden
- Wochenplan für Heizung eingerichtet
- Nachtabenkung aktiv (16–17 °C ab 22:00 Uhr)
- Smarte Steckdosen an Standby-Verbrauchern installiert
- Standby-Abschaltautomatik konfiguriert
- Alte Lampen durch smarte LEDs ersetzt
- Abend-/Nacht-Zeitplan für Beleuchtung aktiv
- Erstes Monitoring: Energiedaten nach 7 Tagen notiert

Merke:

Wenn du alle Punkte dieser Checkliste abgehakt hast, läuft dein Energie-Smart-Home vollautomatisch und spart ab sofort täglich Strom und Heizenergie – ganz ohne weiteren Aufwand.

Kapitel 5 – Wie es weitergehen kann

Mit diesem Quickstart hast du die wichtigsten Grundlagen und die ersten drei Maßnahmen kennengelernt. Für viele Haushalte sind damit bereits Einsparungen von **150–300 € pro Jahr** möglich.

Für detaillierte Produktvergleiche, genaue Einsparberechnungen für deinen Haushalt, ein Datenschutz-Kapitel und einen vollständigen Jahresplan ist der **Smart Home Guide für Mieter** der nächste logische Schritt.

Weiterführende Leitfäden von sparpapa.de

Upgrade zum Quickstart

Smart Home Guide für Mieter

29 €

Detaillierte Protokoll- und Gerätevergleiche, Einsparpotenziale für 3 Haushaltsgößen, Datenschutz-Kapitel, FAQ und vollständiger Jahresplan.

Bestseller

Energiespar-Blueprint für Mieter

39 €

Der vollständige Leitfaden zum Energiesparen in der Mietwohnung – Heizung, Strom, Warmwasser, Haushaltsgeräte. Mit konkreten Zahlen und Schritt-für-Schritt-Anleitungen.

Für Mieter

Balkonkraftwerk-Blueprint

29 €

Dein eigenes Mini-Solarkraftwerk auf dem Balkon – Planung, Kauf, Anmeldung und Betrieb komplett erklärt. Ohne Elektriker, ohne Baugenehmigung.



Alle Leitfäden auf sparpapa.de

Weitere Tipps & Updates: [@sparpapa.david](https://www.instagram.com/sparpapa.david) auf Instagram

Fragen? Schreib uns: hallo@sparpapa.de

Kapitel 6 – Impressum, Haftungs- und Nutzungshinweise

Angaben gemäß § 5 TMG

David Opitz
Lindach 19
84069 Schierling
Deutschland

E-Mail: hallo@sparpapa.de
Web: sparpapa.de
Umsatzsteuer-ID: DE365711192

Urheberrecht

Alle Inhalte, Texte und Konzepte dieses Leitfadens sind urheberrechtlich geschützt. Jede Vervielfältigung oder Weitergabe ohne schriftliche Zustimmung des Herausgebers ist nicht gestattet.

Haftungsausschluss

Die bereitgestellten Informationen wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Es kann jedoch keine Gewähr für Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität übernommen werden. Konkrete Einsparungen hängen von individuellen Rahmenbedingungen ab und können von den dargestellten Werten abweichen. Dieser Leitfaden ersetzt keine individuelle Energieberatung, Elektrofachplanung oder Rechtsberatung.

Nutzungshinweise

Dieser Leitfaden ist ausschließlich zur persönlichen Nutzung bestimmt. Ein kommerzieller Weiterverkauf oder eine öffentliche Weitergabe ist ohne schriftliche Genehmigung untersagt.

Quellenangaben

BDEW (2024): Strompreisanalyse – Haushaltsstrompreise Deutschland ·
Verbraucherzentrale (2024): Smart Home – Energiesparen & Datenschutz ·
Umweltbundesamt (2024): CO₂-Emissionsfaktor Strom: 0,38 kg CO₂/kWh ·
Verbraucherzentrale NRW (2022): Klimabilanz im Smart Home · Verbraucherzentrale (2021):
Smart Home – Grundlagen, Gestaltung, Umsetzung · Fraunhofer Institut für Bauphysik:
Einsparpotenziale smarterer Thermostate

