



verbraucherzentrale



Energieberatung

verbraucherzentrale

Baden-Württemberg

ENERGIESPAREN ZU HAUSE

Praktische Tipps und Hilfsangebote



Die Energieberatung der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e. V. unterstützt Sie in allen Fragen rund um das Thema Energiesparen. Unsere persönliche Beratung finden Sie an 13 Beratungsstellen in Baden-Württemberg.

Die Verbraucherzentrale Baden-Württemberg ist anbieterunabhängig und neutral. Die Broschüre bietet Ihnen Tipps zum Energiesparen.

Informationen zu unseren Beratungsangeboten sowie die Möglichkeit zur Terminvereinbarung gibt es unter:



Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e. V.

Paulinenstraße 47, 70178 Stuttgart

Telefon: 0711 669110

E-Mail: energieberatung@vz-bw.de

ALLGEMEINE ENERGIESPAR-TIPPS

INHALTSVERZEICHNIS

Energiespar-Tipps

Einfache Möglichkeiten für Zuhause

- Stromverbrauch4
- Heizen6
- Lüften, Waschen und Trocknen7
- Warmes Wasser8
- Kochen und Backen8
- Beleuchtung, Computer und TV9
- Kühlen und Gefrieren10
- Energielabel10
- Zählerstände11

Energieschulden

Was tun, wenn mir die Energiekosten über den Kopf wachsen?

- Drohende Stromsperre – was tun?12
- Darlehen bei Energieschulden13
- Wo erhalte ich Hilfe bei Energie-Problemen?15

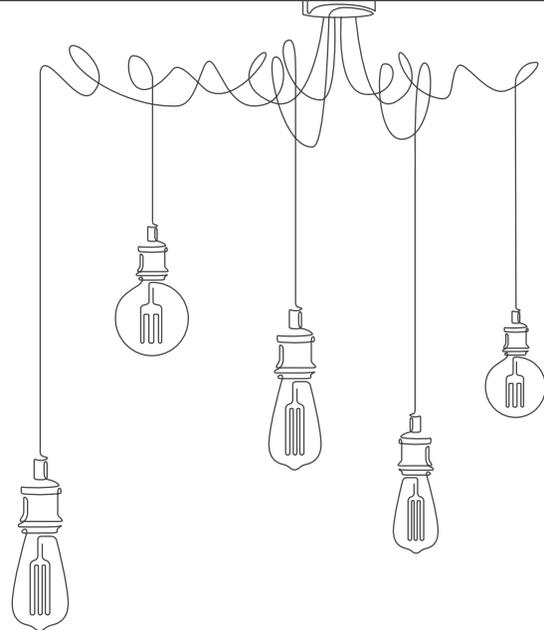
STROMVERBRAUCH

Jedes **elektrische Gerät** verbraucht Strom. Alte Geräte verbrauchen oft mehr Strom als neue. Geräte, die immer eingeschaltet sind, verbrauchen auch viel Strom. Ihren **Stromverbrauch** können Sie in Ihrer Jahresabrechnung ablesen.

Wie setzt sich der **durchschnittliche Stromverbrauch** zusammen?

- ❖ Personenanzahl
- ❖ Größe der Wohnung
- ❖ Anzahl der Elektrogeräte

Mehr Informationen zum Stromverbrauch finden Sie hier:



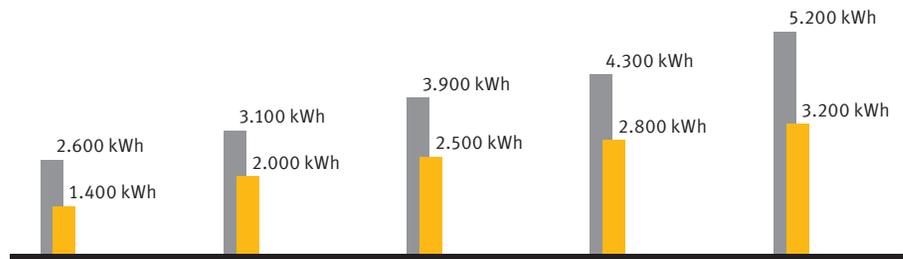
IHR JÄHRLICHES SPARPOTENZIAL

PERSONEN IM HAUSHALT



STROMVERBRAUCH*

- Durchschnittshaushalt, Klasse D
- sparsamer Haushalt, Klasse A



MÖGLICHE ERSPARNIS

(0,35 €/KWH)**



* Daten: Stromspiegel Deutschland 2022, Werte für Ein- und Zweifamilienhaus mit elektrischer Warmwasserbereitung (Klasse A–G)

** Quelle: strom-report.de, Prognose des durchschnittlichen Haushaltsstrompreises für 2024

HEIZEN

An jedem Heizkörper gibt es auch ein **Thermostat**. Über den Thermostat kann man einstellen, wie warm das Zimmer sein soll.

❖ WICHTIG:

Hängen Sie **keine Vorhänge** vor das Thermostat. Stellen Sie **keine Möbel** vor den Heizkörper - sonst staut sich die Wärme und das Thermostatventil misst falsche Temperaturen im Zimmer.

❖ GUT ZU WISSEN:

Viele denken, dass ein Zimmer schneller warm wird, wenn man den Thermostat auf „5“ dreht. Das stimmt nicht. Wenn Sie nicht zu Hause sind, drehen Sie Ihre Heizung auf die Stufe 2 herunter. Achten Sie darauf, dass die Räume nicht kälter als 16°C werden.

Wohnzimmer

 Stufe 3

 20°C

Schlafzimmer

 Stufe 2 – 3

 16 – 18°C

Kinder- und Arbeitszimmer

 Stufe 3

 20°C

Bad

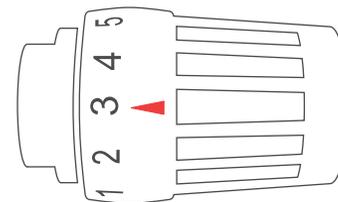
 Stufe 3 – 4

 20 – 22°C

Küche

 Stufe 2 – 3

 18°C



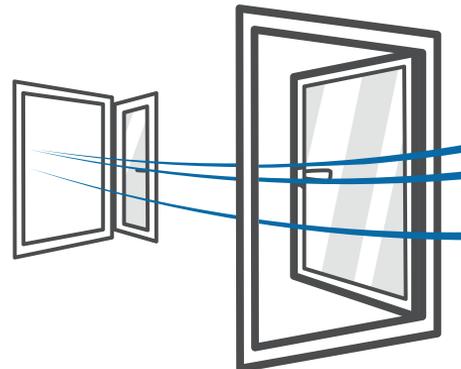


LÜFTEN IN DER WOHNUNG

- TIPP** In der Wohnungsluft befindet sich Wasser. Je höher die Luftfeuchtigkeit und je niedriger die Raumtemperatur ist, umso höher ist das Schimmelrisiko!
- TIPP** Öffnen Sie die Fenster ganz zum Lüften. Kipplüftung ist weniger effektiv, dauert länger und kühlt die Wohnung stärker aus. Das führt zu höheren Heizkosten.
- TIPP** Beobachten Sie die Luftfeuchtigkeit in der Wohnung – nutzen Sie ein Thermo- Hygrometer!
- TIPP** Lüften Sie nach dem Duschen oder Kochen, damit kein Schimmel entsteht.

WASCHEN UND TROCKNEN

- TIPP** Lüften Sie regelmäßig Ihre Wohnung, wenn Sie Ihre Wäsche auf einem Wäscheständer trocknen. Das ist wichtig, damit sich kein Schimmel bilden kann.



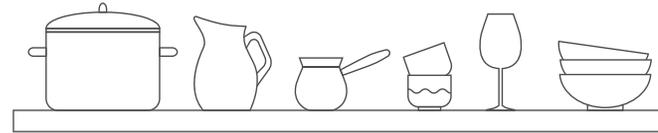
**3-4 MAL
TÄGLICH
STOSSLÜFTEN**



WARMES WASSER

Warmes Wasser ist teuer, denn es benötigt Energie!

- TIPP** Haben Sie einen Boiler, Warmwasserspeicher oder Elektro-Durchlauferhitzer? Achten Sie auf die richtige Temperatur-Einstellung. Eine Energieberatung kann hilfreich sein.
- TIPP** Reinigen Sie Ihr Geschirr am besten in der Spülmaschine. Schalten Sie das Gerät erst ein, wenn es möglichst voll ist.
- TIPP** Machen Sie den Abwasch von Hand? Sammeln Sie das Wasser im Becken und nutzen einen Abfluss-Stopfen.

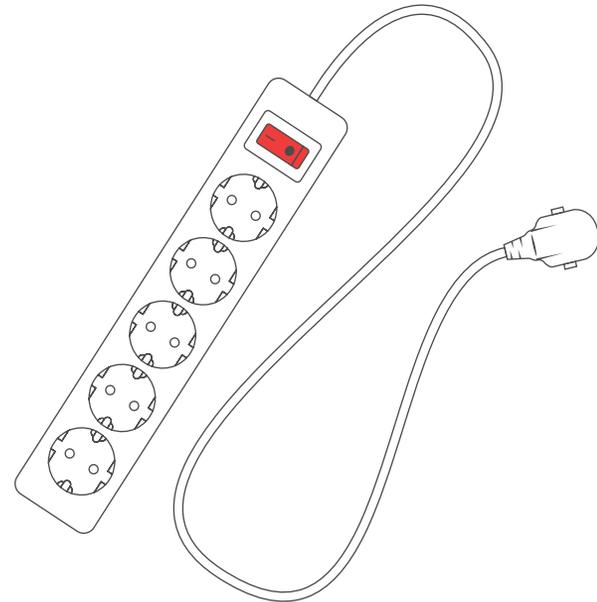


KOCHEN UND BACKEN

- TIPP** Kochen Sie das Wasser im Wasserkocher vor. Kochen und braten Sie immer mit Topfdeckel. Das spart Zeit und Strom.
- TIPP** Ersetzen Sie Kochtöpfe mit unebenen oder verformten Böden. Sonst dauert die Erhitzung länger.
- TIPP** Backen mit Umluft spart 15% Energie im Vergleich zu Ober-Unterhitze.

BELEUCHTUNG, COMPUTER UND TV

- TIPP** Nutzen Sie LED-Lampen anstatt Glühlampen oder Halogen.
- TIPP** Machen Sie das Licht aus, wenn Sie das Haus verlassen.
- TIPP** Schalten Sie alle Geräte aus, wenn Sie diese nicht nutzen. Nutzen Sie eine schaltbare Steckerleiste und stellen den Kippschalter auf An oder Aus. Beachten Sie die Leistungsgrenze der Steckerleiste und stecken Sie nicht mehrere Steckerleisten aneinander – sonst besteht Brandgefahr!



KÜHLEN UND GEFRIEREN

An der **Innenwand** des Kühlschranks und Gefrierschranks setzt sich mit der Zeit **Wasser** ab. Es bildet sich **Eis**.

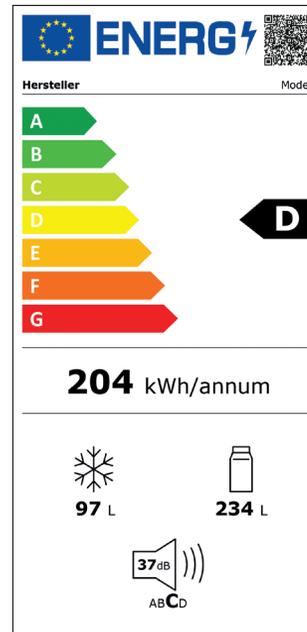
Das Eis entsteht, wenn **warme Luft** in den Kühlschrank oder Gefrierschrank kommt. Warme Luft enthält **Feuchtigkeit**, die sich im Innenraum des Geräts am **Wassertropfen** zeigt.

Je mehr Eis im Gerät, desto mehr Strom wird verbraucht.

-  **TIPP** Lassen Sie den Kühlschrank nur kurz offenstehen.
-  **TIPP** Stellen Sie Speisen erst in den Kühlschrank, wenn sie abgekühlt sind.
-  **TIPP** Tauen Sie Ihren Kühlschrank und Gefrierschrank 1 – 2 Mal pro Jahr ab.

ENERGIELABEL

Auf vielen elektronischen Geräten ist das Energielabel angebracht. Das Energielabel zeigt die Energieeffizienz für das jeweilige Gerät an.



Grün (A/B/C) =
ist sehr energieeffizient

Rot (F/G) =
wenig energieeffizient



ZÄHLERSTÄNDE

→ WICHTIG:

Bitte lesen Sie regelmäßig Ihre Zählerstände ab. Sonst werden diese geschätzt und Sie müssen vielleicht mehr Geld bezahlen!



Lesen Sie einmal pro Monat den Zähler-Stand ab. Schreiben Sie ihn zusammen mit dem Datum auf. Oder machen Sie mit dem Smartphone ein Foto des Zählers. Auf dem Foto müssen Zähler-Nummer und Zähler-Stand gut sichtbar sein.





DROHENDE STROMSPERRE – WAS TUN?

-  Sie haben mindestens 100 € nicht bezahlt.
-  Die Sperre wurde vier Wochen vorher angedroht.
-  Acht Werktage vor Durchführung wurde Ihnen die Sperre per Brief angekündigt.
-  Sie haben bisher noch nicht auf die Abwendungsvereinbarung Ihres Stromanbieters reagiert und ihm einen Vorschlag zur Zahlung gemacht.

DIE SPERRE UND DIE ENTPERRUNG KOSTEN GELD!



❖ WICHTIG:

Nehmen Sie sofort Kontakt zu Ihrem Energieversorger auf. Der Versorger muss Ihnen eine Möglichkeit bieten, die Schulden innerhalb von 6 bis 18 Monaten in Raten abzubezahlen.

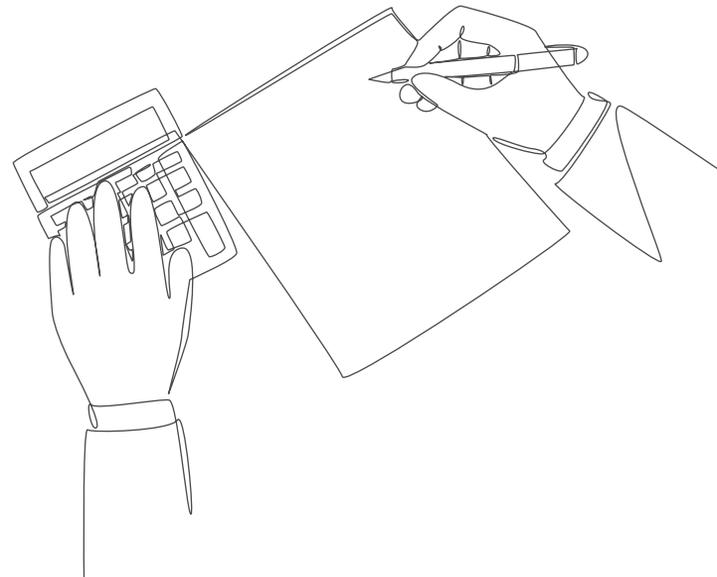
DARLEHEN BEI ENERGIESCHULDEN

Wenn Ihnen aufgrund von Energieschulden eine Sperre droht, können Sie ein Darlehen beim Jobcenter oder Sozialamt beantragen. Die Voraussetzungen sind:

-  Sie haben keine eigenen Mittel, die Sie einsetzen können.
-  Es besteht keine Möglichkeit, die Sperre zu verhindern.

❖ WICHTIG:

Sie bekommen keine Leistungen vom zuständigen Jobcenter bzw. Sozialamt, aber können die Nachzahlung voraussichtlich nicht bezahlen? Sie sind ebenfalls berechtigt, einen Antrag zu stellen. Der Antrag muss im Monat der Fälligkeit gestellt werden.



WO ERHALTE ICH HILFE BEI ENERGIE-PROBLEMEN?

-  Nutzen Sie die Energieberatung der Verbraucherzentrale. Kontaktieren Sie eine unserer Beratungsstellen oder Ihre Klimaschutz- und Energieagentur.
-  Erhalten Sie Sozialleistungen, zum Beispiel von einem Sozialamt, Jobcenter oder Jugendamt? Fragen Sie Ihre zuständige Sachbearbeiter:in.
-  Fragen Sie bei der Sozialberatungsstelle in Ihrer Region nach und bitten Sie um Unterstützung. Sie können auch bei sozialen Einrichtungen fragen wie z. B. AWO, Caritas oder Diakonie.
-  Fragen Sie bei Ihrem Rathaus oder Bürgerbüro, ob es einen Hilfsfonds für Härtefälle oder Energieschulden gibt.

❖ **WICHTIG:**

Fragen Sie nach Unterstützung und handeln Sie schnell. Bei Energieschulden ist eine zügige Klärung wichtig!

❖ **TIPP:**

Haben Sie einen alten Kühlschrank und können sich kein neues Gerät leisten?

Fragen Sie bei Ihrer Stadt oder Gemeinde nach, ob es finanzielle Zuschüsse für neue Haushaltsgeräte gibt. Lassen Sie sich den Ablauf genau erklären.



**Vereinbaren Sie Ihre
Energieberatung bei
der Verbraucherzentrale:**



**Weitere Informationen
und Hilfe finden Sie hier:**



IMPRESSUM

Verbraucherzentrale
Baden-Württemberg e. V.
Team Energieberatung
Paulinenstraße 47
70178 Stuttgart

Stand: 02/2025
Gedruckt auf 100 Prozent
Recyclingpapier

© Verbraucherzentrale
Baden-Württemberg e. V.

Fotos/Bildnachweise: © Adobe Stock: Titel, Olga Rai |
S. 2, stock56876 | S. 4, Volha | S. 5, Verbraucherzentrale
Bundesverband e. V. | S. 6, Fiedels | S. 7, Remo Pohl, VZ BW |
S. 8, Tunrida, photoplotnikov | S. 9, Khairuman | S. 10, VZ NRW |
S. 11, metelsky25 | S. 13, Yossakorn | S. 11, 12, 15 Olga Rai

Das Projekt „Energieberatung für einkommensschwache Haushalte“ wird durch das Ministerium für Umwelt, Klima und Energiewirtschaft Baden-Württemberg aus Landesmitteln finanziert, die der Landtag Baden-Württemberg beschlossen hat.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Klimaschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Baden-Württemberg
Ministerium für Umwelt, Klima
und Energiewirtschaft

verbraucherzentrale

Baden-Württemberg