



verbraucherzentrale



Energieberatung

verbraucherzentrale

Baden-Württemberg

ENERGIEKOSTEN IM BLICK

Unterstützungsangebote für Mannheim



Die Energieberatung der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V. berät Sie in allen Fragen rund um das Thema Energie. Unsere persönliche Beratung finden Sie an 13 Beratungsstellen in Baden-Württemberg. Die Verbraucherzentrale Baden-Württemberg ist anbieterunabhängig und neutral. Die vorliegende Broschüre richtet sich als Orientierungshilfe an Verbraucher:innen, die Fragen rund um das Thema Energie/Energiekosten haben. Die Broschüre bietet Ihnen eine Übersicht über die Ansprechpartner:innen und gibt Ihnen Tipps sowie schnelle Hilfe bei Problemen.

Bei Fragen können Sie sich direkt an die Energieberatung der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg wenden:



Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.
 Paulinenstraße 47, 70178 Stuttgart
 Tel.: **0711 669110**
 Mail: energieberatung@vz-bw.de

ENERGIEKOSTEN IM BLICK

Unterstützungsangebote für Mannheim

INHALTSVERZEICHNIS

Energieverbrauch reduzieren

Energieberatung der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.

- Basis-Check 4
- Beratungsstellen vor Ort in Mannheim 5

Energiespartipps

Einfache Energiespartipps für zu Hause

- Ihr jährliches Sparpotenzial 6
- Heizen 8
- Lüften 9
- Waschen & Trocknen 9

- Kühlen und Gefrieren 10
- Kochen und Backen 10
- Warmes Wasser 11
- Beleuchtung, Computer und TV 11
- Energiesparen in der Mietwohnung 12

Energieschulden

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

- Stromsperre – was tun? 14
- Schuldnerberatung vor Ort 16
- Darlehen bei Stromschulden 18



BASIS-CHECK

Schon mit wenig Aufwand können Verbraucher:innen viel Energie sparen. Der Basis-Check hilft dabei, indem er einen Überblick über Strom- und Wasserverbrauch gibt und einfache Sparmöglichkeiten aufzeigt.

Beratungsangebot:

Der Basis-Check hilft Ihnen dabei, Möglichkeiten zu finden um Energie zu sparen. Für den Check kommt ein:e Energieberater:in zu Ihnen nach Hause und hilft Ihnen bei Fragen rund um Ihren Energieverbrauch. Sie werden in folgenden Themen unterstützt:

❖ **Strom sparen**

❖ **Heizen und Lüften**

Auch Fragen zu Ihrer Heizkostenabrechnung beantwortet Ihnen Ihr:e Energieberater:in gerne.

WIE BEKOMME ICH EINEN TERMIN FÜR DEN BASIS-CHECK?

1. Sie vereinbaren einen Termin unter der kostenlosen Hotline **0800-809802400**
2. Der/Die Berater:in kommt zu Ihnen nach Hause.
3. Die Beratung dauert ca. 1 Stunde.
4. Im Anschluss an das Beratungsgespräch erhalten Sie innerhalb von vier Wochen einen Kurzbericht. Hier können Sie nochmal alles nachlesen und erhalten Tipps!

Achtung: Der Bericht ist KEIN Gutachten!

BERATUNGSSTELLEN VOR ORT IN MANNHEIM

Verbraucherzentrale am Standort Mannheim

 **Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e. V.**
Beratungsstelle Mannheim
N4 13-14
68161 Mannheim


Unter der Telefonnummer **0711 669110** können Sie auch einen Termin für einen Basis-Check buchen oder sich über alle weiteren Angebote der Verbraucherzentrale informieren.

Die Basis-Checks werden in Kooperation mit der Klimaschutzagentur Mannheim durchgeführt.



Verbraucher stärken in der Neckarstadt-West

Ihre Rechnung ist viel zu hoch? Ware gekauft und schon kaputt? An der Haustüre abgezockt? Sie sind aus Neckarstadt-West, haben ein Problem und benötigen Hilfe? Das Team des Quartiersbüro der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e. V. ist für Sie da:

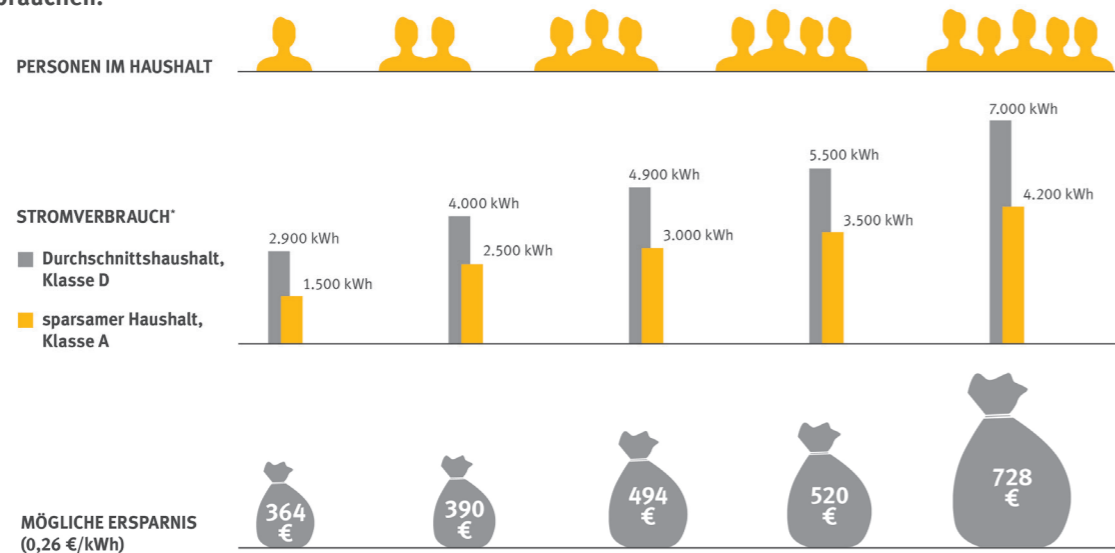
 **Quartiersbüro Mannheim**
Mittelstraße 18
68169 Mannheim
Telefon **0621 17 29 35** oder **32**
mannheim.quartier@vz-bw.de

Sprechzeiten: Dienstags von 15 – 18 Uhr
Donnerstags von 10 – 12 Uhr

Sprachen: Deutsch, Englisch, Rumänisch, Bulgarisch, Französisch

Energiekosten, also warmes Wasser, Heizung und Strom sind in Deutschland sehr teuer. Es lohnt sich also, weniger Energie zu verbrauchen, damit Sie so weniger Geld bezahlen müssen.

So viel können Sie sparen, wenn Sie weniger Energie verbrauchen:



* Daten: Stromspiegel Deutschland 2019, Werte für Ein- und Zweifamilienhaus mit elektrischer Warmwasserbereitung (Klasse A–G)

WIE KANN ICH RICHTIG HEIZEN?

Wir fühlen uns wohl, wenn die Raumtemperatur zwischen 18 und 22 Grad liegt. Je nachdem, in welchem Zimmer wir uns befinden, können andere Temperaturen passend sein. Hier ein kleiner Überblick:

- Wohnzimmer:** 20 Grad
- Schlafzimmer:** 16-18 Grad
- Küche:** 18 Grad
- Bad:** 21 – 24 Grad
- Kinderzimmer, Arbeitszimmer:** 20 – 21 Grad



An Ihrer Heizung befindet sich ein „Drehknopf“ (Thermostat). Dieser „Drehknopf“ zeigt die Stufe an, wie warm es in Ihrer Wohnung sein soll.

Stufe 1 = 12 Grad

Stufe 2 = ca. 16 Grad

Stufe 3 = 20 Grad

Stufe 4 = 24 Grad

Stufe 5 = ca. 28 Grad

Wenn Sie Ihren „Drehknopf“ im Wohnzimmer also auf die Stufe 3 stellen und im Schlafzimmer auf Stufe 2,5 erhalten Sie die optimale Raumtemperatur. Es wird nicht schneller warm, indem Sie die Heizung höher stellen, nur teurer!

Manche Wohnungen haben Heizungen, die Strom brauchen. Diese Heizungen sind besonders teuer. Sie erkennen diese Heizung am Stromkabel. Bitte gehen Sie zu einer Beratung, wenn Sie diese Heizung haben.

Wenn Sie nicht zu Hause sind, können Sie die Heizung auf 2 runter drehen.



Wichtig: Drehen Sie die Heizung im Winter niemals auf 0!

❖ Stellen Sie keine Möbel oder hängen Vorhänge vor die Heizkörper!

❖ Legen Sie keine Kleidung auf die Heizkörper!



WIE LÜFTE ICH RICHTIG?

Frische Luft ist gut! Auch lässt sich Schimmel verhindern, wenn wir richtig lüften. Vor allem im Winter ist dies sehr wichtig.

❖ Machen Sie das Fenster mindestens 3 mal am Tag ganz auf. Das Fenster sollten Sie 5–10 Minuten geöffnet lassen. Wenn Sie das Fenster nur kippen, müssen Sie länger lüften und dies erhöht Ihren Energiebedarf.

❖ Lüften Sie nach dem Kochen.

❖ Lüften Sie, wenn Sie Ihre Wäsche in Ihrer Wohnung trocknen. Manchmal darf man in Mietwohnungen nicht in der Wohnung trocknen. Dies steht in Ihrem Mietvertrag!

WASCHEN & TROCKNEN

Wenn Sie Ihre Wäsche waschen, achten Sie auf die Temperatur. Bei normal verschmutzter Wäsche reicht eine Waschtemperatur von 30 Grad aus. Bei einer 30 Grad Wäsche sparen Sie Geld. Je heißer Sie waschen, desto teurer wird das für Sie!

Am besten ist es, die Wäsche auf der Wäscheleine oder auf dem Wäscheständer zu trocknen. Aber wenn Sie auf Ihren Wäschetrockner nicht verzichten wollen, dann schleudern Sie Ihre Wäsche vor dem Trocknen. Stellen Sie hierfür 1.200 Umdrehungen ein.



KÜHLEN UND GEFRIEREN

Öffnen Sie Ihren Kühl- oder Gefrierschrank nur kurz. Lassen Sie Ihre Speisen erst abkühlen, bevor Sie diese in den Kühlschrank stellen. Bitte stellen Sie Ihr Gerät nicht neben eine Heizung oder einen Ofen. Achten Sie darauf, dass sich keine dicken Eisschichten in Ihrem Gefrierschrank bilden.

Wie stelle ich meinen Kühl-/Gefrierschrank richtig ein:

❖ **Der Kühlschrank sollte ca. 7 Grad haben. Das entspricht ungefähr der Stufe 2 oder 3.**

❖ **Ihr Gefrierschrank sollte ungefähr -18 Grad haben. Bitte denken Sie daran, diesen regelmäßig abzutauen. Eine Eisschicht von einem halben Zentimeter sorgt für hohe Mehrverbräuche.**

Beides können Sie mit einem Thermometer messen!

KOCHEN UND BACKEN



❖ **Benutzen Sie einen Deckel beim Kochen für Ihre Töpfe und Pfannen.**

❖ **Kochen Sie das Wasser im Wasserkocher vor.**



Wichtig: Der Backofen ist keine Heizung. Bitte verzichten Sie darauf, damit Ihre Wohnung zu heizen!

WARMES WASSER

Warmes Wasser ist teuer, denn es benötigt Energie!

❖ **Duschen statt baden!**

❖ **Duschen Sie nur 5 Minuten!**

❖ **Waschen Sie Ihr Geschirr im Becken, lassen Sie das Wasser nicht laufen!**



BELEUCHTUNG, COMPUTER, TV



❖ **Kaufen Sie LED Lampen!**

❖ **Machen Sie das Licht aus, wenn Sie den Raum verlassen!**

❖ **Lassen Sie Ihre Geräte nicht im „Standby Modus“! Das bedeutet, wenn Sie keine Mehrfachsteckdose mit einem Kippschalter haben, den Sie ausmachen können, ziehen Sie das Stromkabel aus der Steckdose. Denn auch im „Standby Modus“ verbrauchen Geräte Strom.**

Wenn Sie vorhaben, sich ein neues Gerät anzuschaffen, dann sollten Sie auf die Energieklassen achten. Seit März 2021 gibt es hierfür neue Einstufungen!



ENERGIESPAREN IN DER MIETWOHNUNG



Wenn Sie in einer Mietwohnung leben, dann haben sie meist keine Möglichkeit, die Wohnung zu renovieren, damit Sie die Heiz- und Warmwasserkosten senken können. Aber auch Sie als Mieter haben die Möglichkeit, Kleinigkeiten zu ändern, um Ihre Energiekosten zu senken:

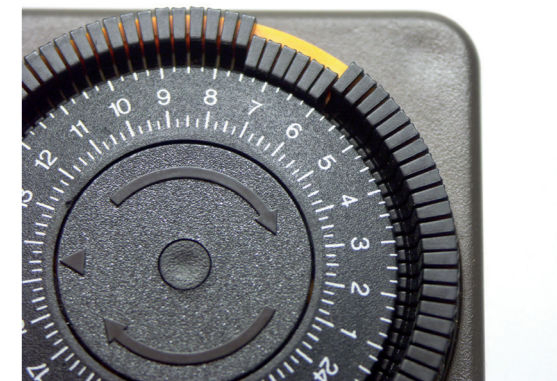
❖ Wenn Sie genug Platz haben zwischen Heizung und Wand, können Sie diese mit sogenannten „Dämmstoffplatten“ abdichten. Die Platten müssen gut verklebt sein, sodass keine Lücken entstehen. Bitte sprechen Sie dies vorab mit Ihrem Vermieter ab!

❖ Dichten Sie Fenster und Türen mit Dichtungsbändern und sogenannten Bürstendichtungen ab.

Bringen Sie Zeitschaltuhren an. So können Ihre Geräte automatisch abgestellt werden, ohne dass Sie daran denken müssen.

❖ Wasserperlatoren reduzieren den Wasserstrahl. Es kommt weniger Wasser durch den Wasserhahn, weshalb Sie aktiv Wasser sparen.

❖ Wassersparende Duschköpfe sorgen dafür, dass weniger Wasser verbraucht wird und Sie somit Geld sparen. Das funktioniert allerdings nur bei sogenannten drucklosen E-Boilern. Fragen Sie am besten Ihren Vermieter!



STROMSPERRE – WAS TUN?

Wann darf der Versorger Ihnen den Strom abstellen?

Wenn Sie Ihre monatlichen Abschläge oder die Nachzahlung aus der Jahresrechnung nicht bezahlen, erhalten Sie zu nächst einmal eine Mahnung. Folgende Punkte müssen auch passiert sein:

⚡ Sie haben mindestens 100 € nicht bezahlt.

⚡ Die Sperre wurde vier Wochen vorher angedroht.

! Achtung: Die Sperre und die Entsperrung kosten Geld!

⚡ Die Ankündigung der Sperre muss 8 Werktage vor der Sperrung per Brief angekündigt werden.

⚡ Sie haben bisher noch nicht mit Ihrem Stromversorger gesprochen und ihm einen Vorschlag zur Zahlung gemacht.



⚡ Sie haben noch keine Informationen über Möglichkeiten bekommen, die Stromsperre zu verhindern.

Folgende Möglichkeiten haben Sie, die Sperre zu verhindern:

- 1 Ratenzahlung:** Vereinbaren Sie eine monatliche Zahlung, um die Rechnung zu begleichen.
- 2 Erhöhung der Abschläge:** Wenn Sie mehr bezahlen, als Sie verbrauchen, kann dies die Schulden verringern.
- 3 Stundung:** Wenn Sie zum Beispiel nur zeitweise das Geld nicht bezahlen können oder Sie bereits einen Termin bei der Schuldnerberatung haben.
- 4 Darlehen:** Wenn Sie Geld vom Jobcenter bekommen, haben Sie die Möglichkeit, ein zinsfreies Darlehen beim Jobcenter zu beantragen. Wie dies geht, erfahren Sie beim Thema „Darlehen bei Stromschulden“



i IHNEN WURDE DER STROM ABGESTELLT UND SIE WISSEN NICHT, WAS SIE TUN SOLLEN?

Im ersten Schritt sollten Sie Ihren Energieversorger anrufen. Erklären Sie Ihre aktuelle, finanzielle Situation und fragen Sie nach Möglichkeiten, wie man die Sperre aufheben kann. Im nächsten Schritt sollten Sie sich Unterstützung suchen:

Schuldnerberatungsstellen

Hier erhalten Sie Hilfe, wenn Sie Schuldenprobleme haben. Die Schuldnerberatung berät Sie in finanziellen Themen und unterstützt Sie dabei, Ihre Geldprobleme zu lösen.



i WO MUSS ICH MICH HINWENDEN?

i **ASS Arbeitsgemeinschaft spezialisierte Schuldnerberatung Mannheim**
Hilfe für überschuldete Mannheimer Bürger:innen
 Kaiserring 36
 68161 Mannheim
 Tel.: **0621 12 20 400**

Telefonische Kurzberatung:
 Mittwochs: 14:00 Uhr – 16:30 Uhr

Sprechzeiten: Montag – Freitag: 08:30 Uhr – 13:00 Uhr

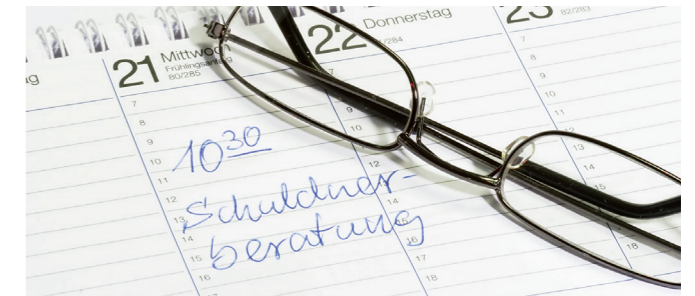
Alternativ können Sie sich auch an die Mitarbeiter:innen des Quartiersbüros der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e. V. wenden.

i **Schuldnerberatung Caritas**
 B4, 1
 68159 Mannheim
 Tel.: **0621 4 30 31 05-0**

Die Schuldnerberatung bietet eine Telefonsprechstunde unter Tel.: **0621 4 30 31 05-0** für Menschen in finanziellen Nöten an.

Dienstags: 08:00 Uhr – 10:00 Uhr
 Donnerstags: 13:00 Uhr – 15:00 Uhr

Allgemeine Telefonsprechzeiten:
 Montag und Freitag 09:00 – 11:30 Uhr



DARLEHEN BEI STROMSCHULDEN



Wenn Sie Geld von einem Jobcenter oder einem Sozialamt erhalten, können Sie ein Darlehen für Ihre Stromschulden beantragen. Grundsätzlich erhalten Sie kein Geld für Ihre Schulden bei Ihrem Jobcenter/Sozialamt. Wenn Sie aber höhere Stromschulden haben, kann das Jobcenter/Sozialamt eine Ausnahme machen und Ihnen ein zinsloses Darlehen gewähren:

! **Wichtig: Die Entscheidung, ob Sie ein Darlehen bekommen, trifft Ihr:e persönliche:r Ansprechpartner:in. Das Jobcenter/Sozialamt muss Ihnen das Darlehen nicht bewilligen!**

- …✚ Es gibt keine Vorlage für einen Antrag auf ein Darlehen. Es muss schriftlich gestellt werden!
- …✚ Bitte rufen Sie für weitere Informationen Ihre:n persönliche:n Ansprechpartner:in an! Kontaktdaten finden Sie auf Ihrem Leistungsbescheid.

Hier können Sie die sogenannte „Feuchtigkeitskarte“ entnehmen. Mit dieser Karte können Sie schauen, wie hoch die Feuchtigkeit in Ihrer Wohnung ist. Sie kann Ihnen beim Lüften helfen. Auch haben Sie auf der Karte ein Thermometer, mit dem Sie die Raumtemperatur messen können.



IMPRESSUM

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

Stand: März 2022
Gedruckt auf 100 Prozent
Recyclingpapier

© Verbraucherzentrale
Baden-Württemberg e.V.

Fotos/ Bildnachweise:

© Bildagentur PantherMedia: serggn, Titel | Ralf Kalytta, S. 2 und S. 15 | Volker Riechert, S. 8 | Sandralise (YAYMicro), S. 9 | toa55 (YAYMicro), S.10 | gualtiero boffi, S. 11 | Rupert Trischberger, S. 11 | gemenacom (YAYMicro), S. 12 | Frank-Peter Funke S. 13 | Chris Schäfer, S. 14 | Mila Markovic78 (YAYMicro) S. 16 | Birgit Reitz-Hofmann, S.17 | ChiccoDodiFC, S. 18
© Verbraucherzentrale Bundesverband e.V.: S.6, S. 7, S. 12 und S.19

Das Projekt „Energieberatung für einkommensschwache Haushalte“ wird durch das Umweltministerium Baden-Württemberg gefördert, finanziert aus Landesmitteln, 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