



verbraucherzentrale



Energieberatung

verbraucherzentrale

*Baden-Württemberg*

# ENERGIEKOSTEN IM BLICK

Unterstützungsangebote für den Landkreis Tübingen



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](mailto:energieberatung@vz-bw.de)

# ENERGIEKOSTEN IM BLICK

Unterstützungsangebote für Tübingen

## INHALTSVERZEICHNIS

### Energieverbrauch reduzieren

Energieberatung der  
Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e. V.

- Basis-Check ..... 4
- Beratungsstellen vor Ort in Tübingen ..... 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?

- Drohende Stromsperre – was tun? ..... 14
- Darlehen bei Stromschulden ..... 17
- Wo erhalte ich weitere Beratung? ..... 19

## 4 | Energieverbrauch reduzieren



**ENERGIEBERATUNG DER  
VERBRAUCHERZENTRALE  
BADEN-WÜRTTEMBERG E. V.**



### **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 IM LANDKREIS TÜBINGEN

### Verbraucherzentrale am Standort Reutlingen



#### **Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.** **Beratungsstelle Reutlingen**

Kanzleistraße 20  
72764 Reutlingen

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 Agentur für Klimaschutz Kreis Tübingen gGmbH durchgeführt.



### Agentur für Klimaschutz Kreis Tübingen

Die Klimaschutzagentur Tübingen berät Sie zu allen Themen rund um Fragen zum Thema „Energie“. Sie bietet Ihnen eine kostenlose Energieberatung an. Die Berater:innen sind unabhängig und beraten Sie neutral.



#### **Agentur für Klimaschutz Kreis Tübingen gGmbH**

Doblerstraße 13  
72074 Tübingen  
Telefon **07071 567 960**  
[info@agentur-fuer-klimaschutz.de](mailto:info@agentur-fuer-klimaschutz.de)

Telefonzeiten:

Montag und Dienstag: 08:30 – 12:00 Uhr

und 14:00 – 17:00 Uhr

Mittwoch: 08:30 – 12:00 Uhr

und 13:00 – 15:00 Uhr

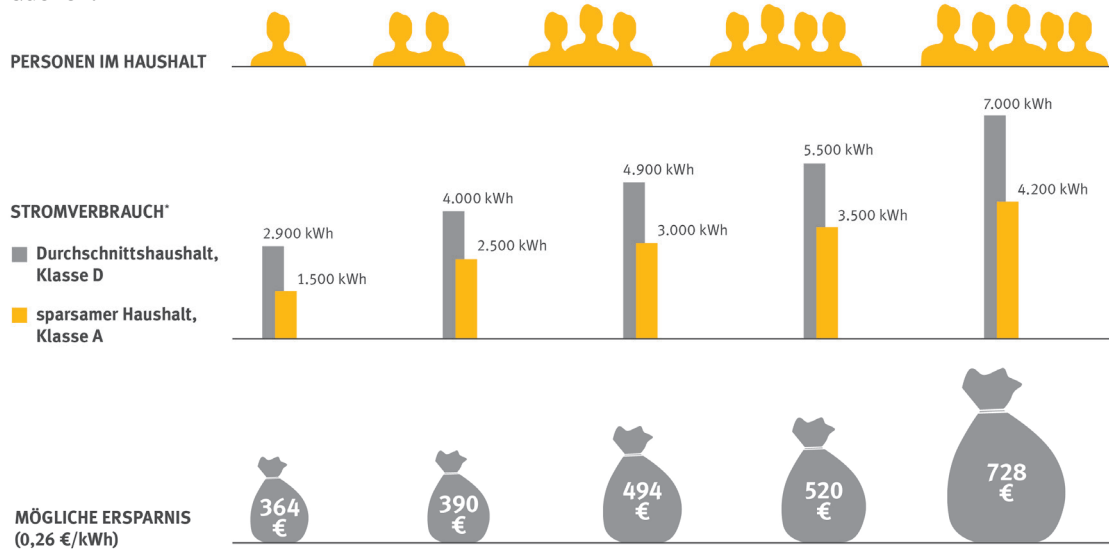
Freitag: 08:30 – 12:00 Uhr

## 6 | Energiespartipps

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.

### STROMVERBRAUCH Ihr jährliches Sparpotenzial

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



\* Daten: Stromspeigel 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



## 8 | Energiespartipps

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.

## 12 | Energiespartipps

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

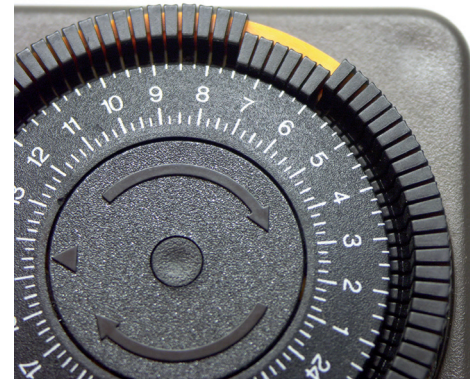


Wenn Sie in einer Mietwohnung leben, dann haben sie meist keine Möglichkeit, die Wohnung zu renovieren, damit Sie die Heiz- und Warmwasserkosten senken können. Aber auch Sie als Mieter haben die Möglichkeit, Kleinigkeiten zu ändern, um Ihre Energiekosten zu senken:

- …❖ **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.

- …❖ **Wasserperlatores 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!**



# DROHENDE 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 eine Mahnung. Wenn Sie hierauf nicht reagieren und Ihr Zahlungsrückstand mindestens 100 € beträgt, wird Ihnen der Energieversorger die Sperrung androhen und Ihnen gleichzeitig ein Angebot über die ratenweise Rückführung der Stromschulden anbieten. Acht Werktage bevor die Sperrung durchgeführt werden soll, erhalten Sie hierüber nochmals eine schriftliche Ankündigung.



❖ Sie haben mindestens 100 € nicht bezahlt.

❖ Die Sperrung wurde vier Wochen vorher angekündigt.

**!** **Achtung: Die Sperrung und die  
Entsperrung kosten Geld!**

❖ Acht Werktage vor Durchführung wurde Ihnen die Sperrung per Brief angekündigt.

❖ Sie haben bisher noch nicht auf die Abwendungsvereinbarung Ihres Stromanbieters reagiert und ihm einen Vorschlag zur Zahlung gemacht.

**Folgende Möglichkeiten haben Sie, die Sperre zu verhindern:**

- 1 Im Vorfeld Abschlüsse anpassen:** Wenn Sie wissen, dass Sie mehr Energie verbrauchen, passen Sie frühzeitig Ihre Abschlüsse an. Hierdurch können hohe Nachzahlungen mit der Schlussrechnung verhindert werden. Ihr Versorger ist gerne bereit, Sie bei der Ermittlung eines passenden Abschlags zu unterstützen.
- 2 Selbsthilfemöglichkeiten nutzen:** Werden Sie aktiv und reagieren Sie auf die Schreiben Ihres Versorgers. Können Sie die Forderung aus Ihren Rücklagen bezahlen?
- 3 Kontakt zum Energieversorger aufnehmen:** Bei drohender Stromsperre muss Ihnen Ihr Versorger eine Abwendungsvereinbarung anbieten! Sie erhalten damit die Möglichkeit Ihre Stromschulden in einem Zeitraum von 6 bis 18 Monaten in Raten abzubezahlen.

- 4 Darlehen beantragen:** Sie haben die Möglichkeit ein Darlehen beim Sozialleistungsträger zu beantragen. Wie dies geht, erfahren Sie beim Thema „Darlehen bei Stromschulden“.
- 5 Beratungsangebote nutzen:** Wenn Sie weitere Unterstützung brauchen, nehmen Sie Kontakt zu einer Beratungsstelle auf. Diese finden Sie bei „Wo erhalten ich weitere Beratung“.





### **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. Wenn Sie Ihre Energieschulden nicht zahlen können, prüfen Sie die Möglichkeit, ob Ihnen ein Energiedarlehen vom Jobcenter/Sozialamt gewährt werden kann. Wenn Sie weitere Unterstützung und Beratung benötigen, gibt es verschiedene Beratungsstellen im Kreis Tübingen.

Weitere Informationen und Kontaktdaten finden Sie unter: [www.kreis-tuebingen.de/energieschulden](http://www.kreis-tuebingen.de/energieschulden)





# DARLEHEN BEI STROMSCHULDEN



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


- ❖ Sie haben keine eigenen Mittel, die Sie einsetzen können.
- ❖ Die Abwendungsvereinbarung mit dem Energieversorger ist gescheitert.
- ❖ Es bestehen keine weiteren Möglichkeiten, die Versorgungsunterbrechung abzuwenden.




**Wichtig:** Auch Berufstätige können ein Darlehen beim Sozialamt beantragen. Ob Sie ein Darlehen erhalten, wird anhand Ihres konkreten Einzelfalls entschieden. Das Jobcenter/Sozialamt muss Ihnen das Darlehen nicht bewilligen.

## **WO KANN ICH DAS DARLEHEN BEANTRAGEN?**

Wenn Sie Leistungen vom Jobcenter Tübingen erhalten:

 **Jobcenter Tübingen**  
Schleifmühlenweg 68  
72070 Tübingen  
Tel.: **07071 56520**

Wenn Sie im **Stadtgebiet Tübingen** wohnen und **keine** Leistungen vom Jobcenter erhalten:

 **Stadt Tübingen - Soziale Hilfen**  
Derendinger Straße 50  
72072 Tübingen  
Tel.: **07071 204-1850**

Wenn Sie im **Landkreis Tübingen** wohnen und **keine** Leistungen vom Jobcenter erhalten:

 **Landratsamt Tübingen - Abteilung Soziales**  
Wilhelm-Keil-Straße 50  
72072 Tübingen  
Tel.: **07071 207-2002**



**i** **WO ERHALTE ICH WEITERE BERATUNG?**

**Sozialberatung des Diakonischen Werks Tübingen**  
 Diakonie Tübingen  
 Hechinger Straße 13  
 72072 Tübingen  
 Tel.: **07071 9304-70**

Hier erhalten Sie Hilfe bei der Beantragung von Sozialleistungen oder, wenn Sie sich in einer sozialen materiellen Notlage befinden.

**Sozialberatung Caritas-Region Schwarzwald-Gäu**  
 Caritas-Zentrum Tübingen  
 Hechinger Straße 43  
 72072 Tübingen  
 Tel.: **07071 7962-0 (Termine auch in Rottenburg)**

Die Allgemeine Sozialberatung ist Anlaufsstelle bei allen sozialen Problemen, unabhängig Ihres Alters, Nationalität oder Religionszugehörigkeit.

**Schuldnerberatung im Landkreis Tübingen**  
 Schuldnerberatung Tübingen  
 Villa Metz - Hechinger Straße 13  
 72072 Tübingen  
 Tel.: **07071 9304-871**

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

Telefonzeiten:  
 Montag – Donnerstag: 09:00 – 11:00 Uhr

Sie können innerhalb der Telefonzeiten einen Termin vereinbaren!



**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 | © g-stockstudio (shutterstock.com) | © 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*