

# STOPP DEN HEIZKOSTEN HAMMER

## HEIZ- UND ENERGIEKOSTEN SCHNELL UND EINFACH SENKEN

TIPPS FÜR DEN HAUSHALT

## WARUM IST ENERGIESPAREN GERADE JETZT SO WICHTIG?

Viele Haushalte gehen seit vielen Jahren sorgsam mit Energie um. Aber gerade jetzt steigen die Energiepreise stark, vor allem für Gas.

Manche Mieterinnen und Mieter haben deshalb schon eine Preiserhöhung ihres Versorgers erhalten oder zahlen höhere Abschläge an ihre Vermieterin oder ihren Vermieter.

Berechnungen sagen eine weitere Steigerung des Gaspreises voraus, das heißt, die Kosten werden weiter steigen.



Deshalb ist es wichtig, möglichst wenig Wärme und Strom zu verbrauchen. Sonst könnte den betroffenen Mieterinnen und Mietern ein echter „Heizkosten-Hammer“ drohen.

Die Bundesregierung plant zwar Entlastungen für Verbraucherinnen und Verbraucher, aber jeder und jede einzelne von uns sollte dennoch versuchen, den Gasverbrauch zu minimieren. Wir alle können mithelfen, den Verbrauch von Strom und Heizwärme zu senken. Damit schonen wir auch den Geldbeutel und die Umwelt.

Hier gibt es hilfreiche Tipps!

EINE INITIATIVE VON:

Ministerium für Heimat, Kommunales,  
Bau und Digitalisierung  
des Landes Nordrhein-Westfalen



verbraucherzentrale  
Nordrhein-Westfalen

Die Wohnungswirtschaft  
im Westen



EBZ

Europäisches  
Bildungszentrum der  
Wohnungs- und  
Immobilienwirtschaft

**Die Energiepreise für Strom und Gas steigen stark. Das kann teuer werden. Doch jeder kann etwas dagegen tun. Wer weniger Gas und Strom verbraucht, kann seine (Mehr-) Kosten senken und bares Geld sparen. Wir zeigen, wie das geht.**

## HEIZKOSTEN SENKEN

Raumtemperaturen und Thermostate richtig einstellen: Bei einem Standard-Thermostat entspricht Stufe 2 etwa 16 °C, Stufe 3 etwa 20 °C und Stufe 4 etwa 24 °C.

Pro Grad weniger sparen Sie ca. 6 % Heizkosten. Schließen Sie Zimmertüren, damit warme Luft nicht in kältere Räume entweichen kann.



Heizkörper weder mit Vorhängen verdecken noch mit Möbeln zustellen! Die Heizenergie kann sonst nicht voll ausgenutzt werden, da die Wohnräume nicht gleichmäßig aufgeheizt werden können. Eine einfache Regel lautet, dass jeder Heizkörper gut zu sehen sein sollte, damit die Raumluft ihn ungehindert umströmen kann.



Heizung nachts und bei Abwesenheit gezielt herunterdrehen! Bei kühlern Temperaturen schläft man besser. Wärme wird vor allem benötigt, wenn jemand in der Wohnung ist.



Lüften nicht vergessen! Regelmäßiges Stoß- oder Querlüften in allen Räumen sorgt für frische Luft. Ein Fenster in Kippstellung verschwendet Energie, weil es für den gleichen Luftaustausch länger aufbleiben muss.



Beim Lüften die Heizung herunterdrehen, sonst denkt Ihre Heizung, dass der Raum kalt ist und stärker beheizt werden muss. Die Heizung wird dann heißer und heizt zum Fenster hinaus.



## STROMKOSTEN SENKEN

Stellen Sie die Temperatur im Kühlschrank richtig ein: 7 °C im oberen Fach reichen vollkommen aus. Wenn Sie die Temperatur um nur 1 °C höher stellen, sinkt Ihr Stromverbrauch bereits um etwa 6 %. Im Gefrierschrank sind Minus 18 °C optimal.

Sparduschkopf in Badewanne und Dusche sowie ein Strahlregler („Perlator“) beim Wasserhahn zahlen sich aus. Denn auch warmes Wasser verbraucht

Energie und verursacht Energiekosten. Stellen Sie außerdem die Temperatur am Durchlauferhitzer nicht zu hoch ein: Am besten so, dass der Wasserhahn auf „ganz heiß“ die angenehmste Temperatur hat.



Räumen Sie Ihre Spülmaschine möglichst voll, um Wasser und Energie zu sparen. Nutzen Sie das Eco-Programm oder niedrige Temperaturen von 45 °C bis 55 °C. Die Programme laufen zwar etwas länger, sparen aber Wasser und Energie.

Waschen Sie mit niedrigen Temperaturen von 30 °C bis 40 °C. Das reicht bei normal verschmutzter Alltagswäsche völlig aus und hat auch den Vorteil,

dass Ihre Kleidung länger hält. Lassen Sie Ihre Wäsche einfach an der Luft trocknen, statt im Wäschetrockner. Das geht auch im Winter! Nutzen Sie Eco-Programme auch beim Waschen:



Noch mehr Energiespartipps unter [www.verbraucherzentrale.nrw/energiepreise](http://www.verbraucherzentrale.nrw/energiepreise)

**STOPP DEN  
HEIZKOSTEN  
HAMMER**

