

## Energietipp der Energieagentur für die Region Schwarzwald-Baar-Heuberg und der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg

Tuttlingen, September 2022

### Strom- und Heizkosten im Blick - Monatlicher Zähler-Check

Jedes Jahr erwartet man gespannt die Jahresrechnung für Strom- und Heizkosten. Wer neue sparsame Geräte angeschafft hat, will natürlich den Erfolg auf der Verbrauchsabrechnung sehen. Wenn der Jahresverbrauch dann aber wider Erwarten nicht gefallen, sondern angestiegen ist, muss man sich auf die Suche nach den Energiefressern machen. Welche anderen neuen Geräte sind im Haushalt verwendet worden? Welche Geräte sind häufiger genutzt worden als im Vorjahr?

Wer immer über den Energieverbrauch informiert sein will, prüft regelmäßig die Zählerstände. So kann der Verbrauch dokumentiert werden und es können gegebenenfalls Anpassungen bei Nutzung und Geräteausstattung vorgenommen werden. Bei der unterjährigen Hochrechnung des Jahresverbrauchs ist zu berücksichtigen, dass der Stromverbrauch in den Sommermonaten nur leicht niedriger ist als in den Wintermonaten. Beim Wärmeverbrauch ist das natürlich anders. Hier helfen zur Orientierung die sogenannten Gradtagszahlen, die auf den Messungen des Deutschen Wetterdienstes beruhen. So entfallen 19% des Heizenergieverbrauchs auf die sechs Monate von April bis September. Im 20-jährigen Durchschnitt liegt der Heizenergieverbrauch für Januar und Februar in der Summe bei gut 30% des Jahresverbrauchs.

#### Energieberatung in der Region Schwarzwald-Baar-Heuberg:

Wer noch mehr Tipps zum Energiesparen möchte, kann sich dazu in der persönlichen Energieberatung der Energieagentur für die Region Schwarzwald-Baar-Heuberg und Energieberatung der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg beraten lassen. Terminierung und telefonische Auskunft unter 07461-90 81 81-0 oder unter 0800 809 802 400 (kostenfrei) zu Ihren Energiefragen.

**Verbraucherzentrale  
Baden-Württemberg e. V.**  
Paulinenstraße 47  
70178 Stuttgart  
Tel. 0711/66 91 10  
Fax 0711/66 91 50

**Pressekontakt:**  
Dr. Tina Schwenk  
Tel. 0711/66 91 73  
[presse@vz-bw.de](mailto:presse@vz-bw.de)

**Energieagentur für die Region  
Schwarzwald-Baar-  
Heuberg**  
**Energieagentur Landkreis  
Tuttlingen gGmbH**  
Moltkestraße 7  
78532 Tuttlingen  
Tel. 07461/90 81 81-0  
[info@ea-sbh.de](mailto:info@ea-sbh.de)

**DEUTSCHLAND**  
**MACHT'S**  
**EFFIZIENT.**



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## Energietipp der Energieagentur für die Region Schwarzwald-Baar-Heuberg und der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg

Tuttlingen, September 2022

### Heizkörper entlüften: Was tun wenn's gluckert?

Werden die Heizkörper nicht im vollen Umfang warm oder sind gluckerende Geräusche zu hören, ist meist Luft im Spiel. Die Heizanlage muss dabei mehr Energie aufbringen, um die Räumlichkeiten zu erwärmen. Abhilfe bringt die Entlüftung mit einem Entlüfterschlüssel. Damit lässt sich einfach und unkompliziert die Luft aus den warmen Heizkörpern ablassen.

Sowohl vor als auch nach der Entlüftung ist der Druck im Heizungssystem zu prüfen, unter Umständen muss auch Wasser nachgefüllt werden. In einem Mehrfamilienhaus mit Zentralheizung ist dafür eine Rücksprache mit dem Vermieter bzw. der Hausverwaltung empfehlenswert, denn Mieter:innen können den Heizungsdruck nicht selbst kontrollieren und nachsteuern.

#### Energieberatung in der Region Schwarzwald-Baar-Heuberg:

Wer noch mehr Tipps zum Energiesparen möchte, kann sich dazu in der persönlichen Energieberatung der Energieagentur für die Region Schwarzwald-Baar-Heuberg und Energieberatung der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg beraten lassen. Terminierung und telefonische Auskunft unter 07461-90 81 81-0 oder unter 0800 809 802 400 (kostenfrei) zu Ihren Energiefragen.



**Verbraucherzentrale  
Baden-Württemberg e. V.**  
Paulinenstraße 47  
70178 Stuttgart  
Tel. 0711/66 91 10  
Fax 0711/66 91 50

**Pressekontakt:**  
Dr. Tina Schwenk  
Tel. 0711/66 91 73  
[presse@vz-bw.de](mailto:presse@vz-bw.de)

**Energieagentur für die Re-  
gion Schwarzwald-Baar-  
Heuberg**  
**Energieagentur Landkreis  
Tuttlingen gGmbH**  
Moltkestraße 7  
78532 Tuttlingen  
Tel. 07461/90 81 81-0  
[info@ea-sbh.de](mailto:info@ea-sbh.de)



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## Energietipp der Energieagentur für die Region Schwarzwald-Baar-Heuberg und der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg

Tuttlingen, September 2022

### Was bedeuten die Zahlen auf dem Thermostat?

Ein Thermostatventil lässt nur so lange heißes Wasser durch einen Heizkörper fließen, bis Ihre Wunschtemperatur erreicht ist. Temperaturen zwischen 18° Celsius im Schlafzimmer und 21° Celsius im Wohnzimmer reichen meistens aus. In ungeheizten Räumen sollte die Temperatur nicht unter 16° Celsius fallen – sonst droht Feuchtigkeit an den Wänden und Schimmel, falls nicht gleichzeitig ausreichend gelüftet wird. So stellen Sie das Thermostat richtig ein: Bei einem Standard-Thermostat entspricht Stufe 2 etwa 16° Celsius, Stufe 3 etwa 20° Celsius und Stufe 4 etwa 24° Celsius. Viele Personen drehen ihr Thermostat auf Stufe 5 – damit die Räume vermeintlich schneller warm werden. Das ist nicht notwendig: Es verschwendet viel Energie und der Raum fühlt sich mit mulligen 28 Grad schnell zu heiß an!

**Tipp:** Mit bereits einem Grad Celsius weniger können Sie Ihre Heizkosten um bis zu sechs Prozent senken.

#### Energieberatung in der Region Schwarzwald-Baar-Heuberg:

Wer noch mehr Tipps zum Energiesparen möchte, kann sich dazu in der persönlichen Energieberatung der Energieagentur für die Region Schwarzwald-Baar-Heuberg und Energieberatung der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg beraten lassen. Terminierung und telefonische Auskunft unter 07461-90 81 81-0 oder unter 0800 809 802 400 (kostenfrei) zu Ihren Energiefragen.

**Verbraucherzentrale  
Baden-Württemberg e. V.**  
Paulinenstraße 47  
70178 Stuttgart  
Tel. 0711/66 91 10  
Fax 0711/66 91 50

**Pressekontakt:**  
Dr. Tina Schwenk  
Tel. 0711/66 91 73  
[presse@vz-bw.de](mailto:presse@vz-bw.de)

**Energieagentur für die Re-  
gion Schwarzwald-Baar-  
Heuberg**  
**Energieagentur Landkreis  
Tuttlingen gGmbH**  
Moltkestraße 7  
78532 Tuttlingen  
Tel. 07461/90 81 81-0  
[info@ea-sbh.de](mailto:info@ea-sbh.de)

**DEUTSCHLAND**  
**MACHT'S**  
**EFFIZIENT.**



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## Energietipp der Energieagentur in der Region Schwarzwald-Baar-Heuberg und der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg

Tuttlingen, September 2022

### Fünf Tipps zum Energiesparen im Homeoffice

Arbeit im Homeoffice: Wir verbringen immer mehr Zeit zu Hause. Damit die Strom- und Heizkosten nicht zu sehr in die Höhe schießen, hat die Verbraucherzentrale Baden-Württemberg und die Energieagentur für die Region Schwarzwald-Baar-Heuberg fünf Spartipps zusammengestellt, die sich schnell und einfach umsetzen lassen.

#### Austausch von alten Lampen

LED-Lampen verbrauchen nur etwa ein Zehntel des Stroms von Glüh- oder Halogenlampen und das bei einer rund 100-mal längeren Lebensdauer. LED-Lampen sind zwar in der Anschaffung etwas teurer. Langfristig lässt sich durch den Einsatz von LEDs aber viel Geld sparen.

#### Kleiner Dreh am Thermostat

Zum Aufheizen sollte das Thermostat nicht auf die höchste Stufe, sondern immer auf die gewünschte Temperatur eingestellt werden. Es ist egal ob das Thermostat auf 5 oder auf 3 steht, der Raum erhitzt sich immer gleich schnell. Auch ein kleiner Dreh am Thermostat kann eine große Wirkung haben, da jedes Grad weniger den Verbrauch um etwa sechs Prozent senkt.

#### Abstand halten ...

... gilt auch für die Heizung. Möbel, Vorhänge oder der Wäscheständer direkt vor dem Heizkörper sorgen für einen Hitzestau. Die Folge: Die warme Luft kann sich nicht richtig im Raum ausbreiten.

#### Fenster und Türen gegen Zugluft abdichten

Gerade hinter alten Fenstern ist in der kalten Jahreszeit oft ein unangenehmer Luftzug zu spüren. Schnelle und preisgünstige Abhilfe schaffen Schaumstoff- oder Gummidichtungsbänder aus dem Baumarkt. Mit ihnen lassen sich Spalten gegen Zugluft abdichten. Für die Ritze unter der Tür empfiehlt sich eine Bürstendichtung, die sich Unebenheiten anpasst.

#### Abschalten von nicht verwendeten Geräten

Verbraucher:innen sollten elektrische Geräte durch eine Steckerleiste mit Schalter komplett abschalten, wenn sie diese nicht brauchen. Denn auch im Stand-by- oder 'Stromsparmodus' verbrauchen Geräte Energie. Auch können Verbraucher:innen Energie sparen, wenn sie ihren Computer beim Verlassen des Heimarbeitsplatzes in den Ruhezustand versetzen.

**Verbraucherzentrale  
Baden-Württemberg e. V.**  
Paulinenstraße 47  
70178 Stuttgart  
Tel. 0711/66 91 10  
Fax 0711/66 91 50

**Pressekontakt:**  
Dr. Tina Schwenk  
Tel. 0711/66 91 73  
[presse@vz-bw.de](mailto:presse@vz-bw.de)

**Energieagentur für die Re-  
gion Schwarzwald-Baar-  
Heuberg**  
**Energieagentur Landkreis  
Tuttlingen gGmbH**  
Moltkestraße 7  
78532 Tuttlingen  
Tel. 07461/90 81 81-0  
[info@ea-sbh.de](mailto:info@ea-sbh.de)



### **Energieberatung in der Region Schwarzwald-Baar-Heuberg:**

Wer noch mehr Tipps zum Energiesparen möchte, kann sich dazu in der persönlichen Energieberatung der Energieagentur für die Region Schwarzwald-Baar-Heuberg und Energieberatung der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg beraten lassen. Terminierung und telefonische Auskunft in Tuttlingen 07461-90 81 81-0, Rottweil 0741-32 03 98 70, Donaueschingen 0771-92 26 24 20 oder unter 0800 809 802 400 (kostenfrei) zu Ihren Energiefragen.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages