

A hand is shown from the top left, holding a coin and inserting it into the top of a green piggy bank. The piggy bank is placed on top of a white radiator. The background is a plain, light-colored wall.

## TIPPS und TRICKS zum Energiesparen

**EIN GRAD WENIGER  
RAUMTEMPERATUR  
SENKT DIE HEIZKOSTEN  
UM 6%.**

# Energiesparen im Haushalt:

Die Energiepreise für Strom und Gas sind stark gestiegen und könnten noch weiter in die Höhe gehen. Gerade mit Blick auf die aktuelle und die folgende Heizperiode werden Mieterinnen und Mieter tiefer in den Geldbeutel greifen müssen. Wer weniger verbraucht, kann seine Mehrkosten senken und Geld sparen.



©Pixabay\_geralt 4164538

## Heizkosten senken

### Schon ein Grad weniger senkt Heizkosten!

Ein prüfender Blick auf Raumtemperatur und Thermostat lohnt sich. Bei einem Standard-Thermostat entspricht Stufe 2 etwa 16 Grad, Stufe 3 etwa 20 Grad und Stufe 4 etwa 24 Grad. Ein Beispiel: Wenn Sie in der kommenden Kälteperiode Ihren Wohnraum lediglich auf 20 statt auf 21 Grad beheizen, sparen Sie circa 6 Prozent Ihrer Heizkosten.

### Warme Luft kann man speichern!

Halten Sie Zimmertüren geschlossen, damit warme Luft nicht in kältere Räume entweichen kann. Ähnlich einfach und als sofort durchführbare Maßnahme effektiv: Halten Sie im Winter – vor allem über Nacht – Fensterläden, Rollläden und Jalousien geschlossen. Dadurch lässt sich die Wärme deutlich länger im Raum bewahren.

### Bei Abwesenheit: Heizung runterdrehen!

Drehen Sie die Heizung nachts und bei Abwesenheit herunter. Bei leicht kühleren Temperaturen schläft man zudem besser. Wärme wird vor allem dann benötigt, wenn jemand in der Wohnung ist.

### Heizkörper nicht zustellen!

Stellen Sie Ihre Heizkörper nicht zu. Heizkörper sollten weder mit Vorhängen verdeckt, noch mit Möbeln zugestellt werden. Eine Faustregel: Jeder Heizkörper sollte gut zu sehen sein, damit die Raumluft ihn ungehindert umströmen kann.

## Nebenkostenvorauszahlung erhöhen?!

Die gestiegenen Rohstoffkosten für Öl und Gas lassen auch die Energiekosten weiter steigen. Auch auf die Mieterinnen und Mieter der SWD kommen deutliche Mehrkosten zu. Wie hoch die jährlichen Abrechnungsergebnisse im kommenden Jahr tatsächlich ausfallen werden, kann nicht vorhergesagt werden. Die SWD empfiehlt den Mieterinnen und Mietern sich aber bereits jetzt mit dem Thema zu beschäftigen.

Um eine mögliche Nachzahlung im kommenden Jahr abzumildern oder zu begrenzen, ist es für Mieterinnen und Mieter möglich, freiwillig die Betriebs- und Heizkostenvorauszahlung zu erhöhen. Sollten Sie die Vorauszahlungen schon jetzt erhöhen wollen, um eine Nachzahlung im kommenden Jahr zu vermeiden oder zu verringern, können Sie dafür den im Downloadcenter auf [www.swd-duesseldorf.de/service/downloads.html](http://www.swd-duesseldorf.de/service/downloads.html) bereitgestellten Vordruck verwenden. Dabei können Sie selbst entscheiden, in welchem Umfang die monatliche Vorauszahlung angehoben werden soll. Im Anschluss erhalten Sie dann eine schriftliche Bestätigung der SWD zur Anpassung der monatlichen Vorauszahlung. Bitte erhöhen Sie die Vorauszahlung nicht eigenmächtig ohne das oben beschriebene Prozedere.



<https://www.swd-duesseldorf.de/files/default/public/downloads/downloads/SWD%20Erhöhung%20Nebenkostenvorauszahlung.pdf>

# So können Sie die Stromkosten senken

## Temperatur im Kühlschrank richtig einstellen

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

## Sanitäreinrichtungen überprüfen

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

## Spülmaschine voll machen!

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

## Waschen Sie mit niedrigen Temperaturen

Waschen Sie mit niedrigen Temperaturen von 30 bis 40 Grad. 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.

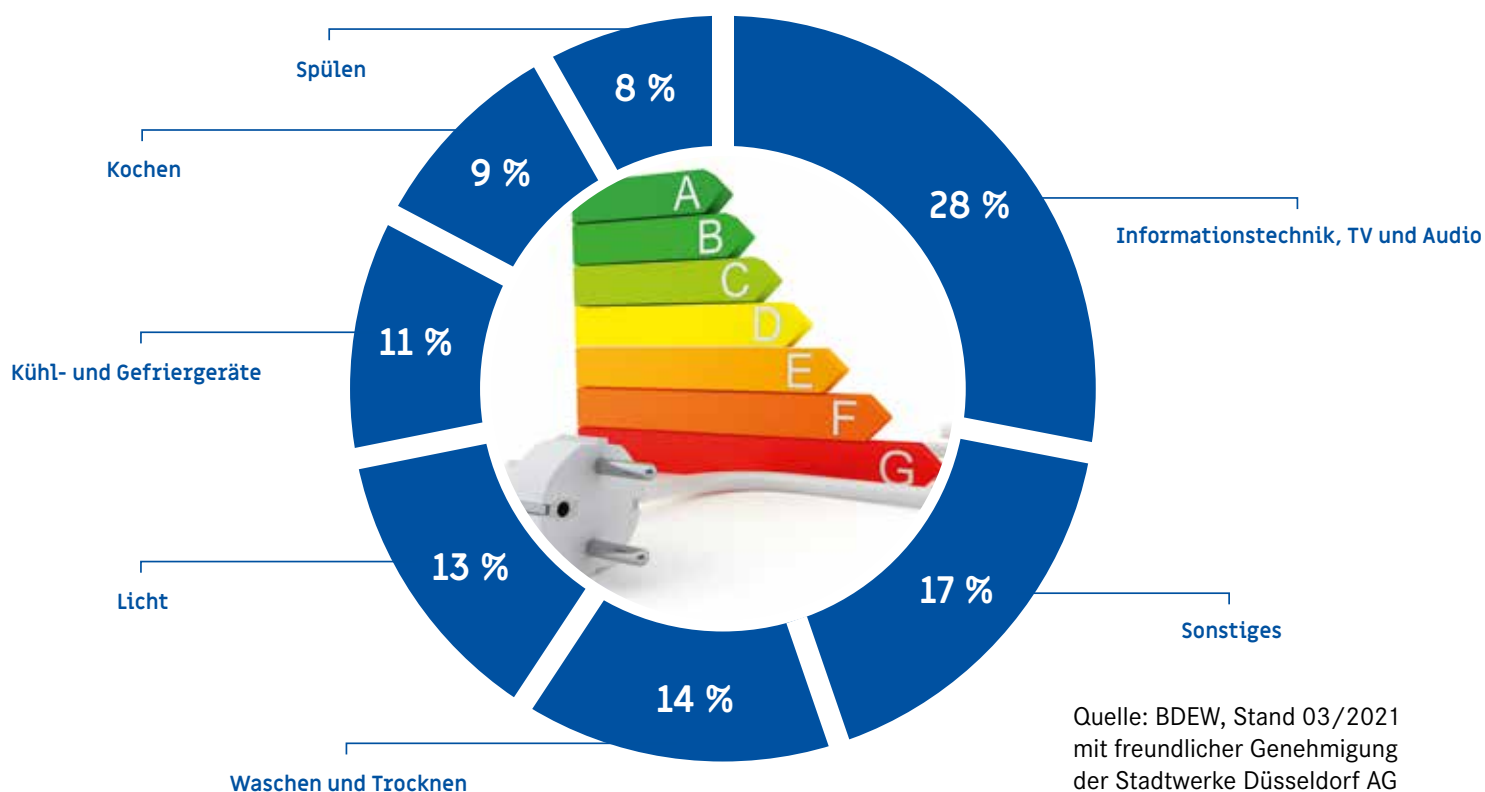
## Sparen beim Kochen und Backen

Strom beim Kochen und Backen einzusparen, ist einfacher als man glaubt. Kochen Sie zum Beispiel Nudeln und Reis einfach mit geschlossenem Deckel, und schon können Sie den Elektroherd einige Stufen herunterstellen. Auch Kartoffeln und Gemüse können bei geschlossenem Deckel mit weniger Wasser energieeffizienter gegart werden. Beim Backofen ist Umluft effektiver und sparsamer als die klassische Ober- und Unterhitze.

## Licht, Stand-By, Computer und Co.

Wenn Sie im Haushalt auf energieeffiziente LED-Beleuchtung umstellen, können Sie bis zu 90 % Beleuchtungsstrom einsparen. Die sparsamen Birnen gibt es inzwischen in allen gängigen Fassungen und Formen. Auch Geräte im Stand-By-Modus verbrauchen Strom. Wenn auch im Einzelfall nur wenig, macht sich das aber zusammengenommen bemerkbar. Schalten Sie Stand-By-Geräte möglichst aus. Am Besten ist der Einsatz einer abschaltbaren Steckdosenleiste. Weg vom alten PC hin zum Laptop. Die modernen Geräte benötigen weniger Energie als klassische Desktop-PCs.

## Hier wird zuhause am meisten Strom verbraucht



# Alternative Heizungen

## Gefahr im Verzug!

Nicht alles, was wärmt, ist auch gut. Wegen der hohen Gaspreise suchen viele Mieterinnen und Mieter nach Heizungsalternativen. Um gut gewappnet durch den Winter zu kommen, schaffen sich Haushalte dieser Tage vermeintlich geeignete Alternativen zur Gasheizung an, die in der Praxis gefährlich sein können. Dazu zählen Heizlüfter, Konvektorheizungen und Ölradiatoren, elektrische Heizpilze, Kohlegrills, mobile Campingkocher, angeschlossene Propan- oder Butangasflaschen, Kaminöfen und andere wärmeabstrahlende Geräte.

Elektrische Direktheizgeräte für die kalten Monate können zum Problem werden, falls viele Haushalte zum selben Zeitpunkt mit strombasierten Geräten heizen wollen. Im ungünstigen Fall kann wegen Ihnen lokal der Strom ausfallen – und so schnell nicht wiederkommen. Denn die Stromversorgung ist für eine derartige gleichzeitige



Zusatzbelastung nicht ausgelegt, warnen Elektrotechnik-Expertinnen und Experten. Auch die Strahlheizkörper unter dem Ceranfeld oder in Backöfen dürfen keinesfalls als Heizung verwendet werden. An sehr kalten Wintertagen könnte die derzeitige Kraftwerkskapazität für diese zusätzlichen Lasten nicht ausreichen. Lokale Stromausfälle wären die Folge. Und schlimmstenfalls können durch den Gebrauch der Geräte Menschen zu Schaden kommen, wenn durch Campingkocher oder Ähnliches Brände entstehen.

# Wichtig: richtig lüften

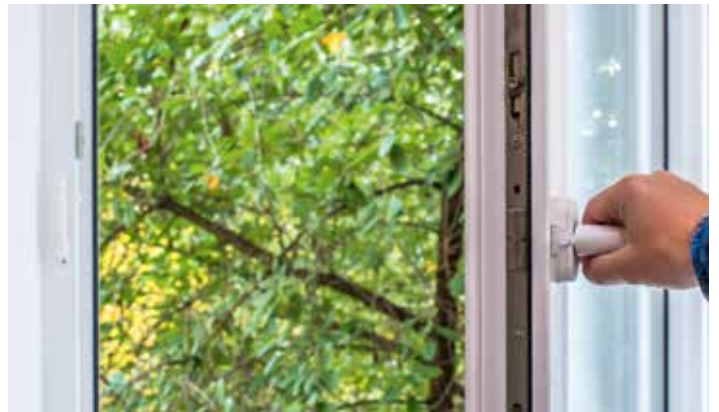
## Mit einigen Tricks kann Energie gespart und die Luft doch getauscht werden

Zwei oder drei Mal am Tag sollte jeder Raum bei weit geöffnetem Fenster einige Minuten lang gelüftet werden. Je nach Jahreszeit reicht das bereits aus, um die gesamte Luft im Raum durch Frischluft von außen auszutauschen. Wichtig dabei ist, die Heizkörper während des Lüftens ausstellen, denn die einströmende kalte Luft lässt die Thermostate reagieren und der Heizkörper wird sofort heißer.

Ein dauerhaft gekipptes Fenster ist hingegen nicht zweckmäßig. Es sorgt kaum für einen Luftaustausch, sondern kühlt lediglich die Wände aus und begünstigt somit den Befall durch Schimmelpilze. Auch die dadurch permanent einströmende kalte Luft öffnet die Heizthermostate und es wird mehr Energie verbraucht.

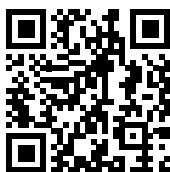
In Bad und Küche ist sofortiges Lüften notwendig, sobald eine hohe Luftfeuchtigkeit, zum Beispiel nach dem Kochen oder Duschen,

entstanden ist, damit die Feuchte nicht in andere Räume gedrückt wird. Auch hier gilt, währendes des Lüftens die Heizkörper auszustellen, um Energie zu sparen.



**SWD Städt. Wohnungsgesellschaft  
Düsseldorf mbH & Co. KG**

Erna-Eckstein-Straße 6  
40225 Düsseldorf  
Telefon: (0211) 8904-0  
E-Mail: [info@swd-duesseldorf.de](mailto:info@swd-duesseldorf.de)



Erstellt mit Infos vom VdW  
Rheinland Westfalen

**Fotos:**

iStock-854199558  
Pixabay\_geralt 4164538  
iStock-1367293199  
iStock-1360014120  
iStock-497284600

## Weitere Online-Energiespartipps

**Stadtwerke Düsseldorf:**

[www.swd-ag.de/pk/energieberatung/energiespartipps/](http://www.swd-ag.de/pk/energieberatung/energiespartipps/)

**Bundesregierung:**

[www.bundesregierung.de/breg-de/themen/klimaschutz/energie-sparen/energiespartipps-im-alltag-2041874](http://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/klimaschutz/energie-sparen/energiespartipps-im-alltag-2041874)

**Verbraucherzentrale NRW:**

[www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/energie/heizen-und-warmwasser/gas-sparen-diese-kleinen-aenderungen-senken-ihren-gasverbrauch-71992](http://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/energie/heizen-und-warmwasser/gas-sparen-diese-kleinen-aenderungen-senken-ihren-gasverbrauch-71992)