



verbraucherzentrale



Energieberatung

verbraucherzentrale

Baden-Württemberg

ENERGIEKOSTEN IM BLICK

Unterstützungsangebote für Heidelberg



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 Heidelberg

INHALTSVERZEICHNIS

Energieverbrauch reduzieren

Energieberatung der

Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e. V.

- Beratung bei Ihnen zu Hause 4
- Beratungsstellen vor Ort in Heidelberg 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
- Wo erhalte ich weitere Beratung? 17
- Darlehen bei Stromschulden 19
- Wo kann ich das Darlehen beantragen? 20

4 | Energieverbrauch reduzieren



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



BERATUNG BEI IHNEN ZU HAUSE

Schon mit wenig Aufwand können Verbraucher:innen viel Energie sparen. Die Beratung hilft dabei, indem sie einen Überblick über Strom- und Wasserverbrauch gibt und einfache Sparmöglichkeiten aufzeigt.

Beratungsangebot:

Die Beratung bei Ihnen zu Hause hilft Ihnen dabei, Möglichkeiten zu finden um Energie zu sparen. Für die Beratung 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 DIE BERATUNG?

- 1. Sie vereinbaren einen Termin unter der kostenlosen Hotline
0711 669110**
- 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 HEIDELBERG

Verbraucherzentrale am Standort Heidelberg



Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e. V. Beratungsstelle Heidelberg

Die Beratungsstelle zieht gerade um und ist nur telefonisch zu erreichen!

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

Die Beratung wird in Kooperation mit der Klimaschutz - und Energie-Beratungsagentur Heidelberg-Rhein-Neckar-Kreis gGmbH durchgeführt.

Klimaschutz- und Energie-Beratungsagentur Heidelberg-Rhein-Neckar-Kreis gGmbH (KLiBA)

Die KLiBA 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.



Klimaschutz- und Energie-Beratungsagentur Heidelberg-Rhein-Neckar-Kreis gGmbH

Wieblinger Weg 21
69123 Heidelberg

Telefon **06221 998750**

info@kliba-heidelberg.de



KLiBA

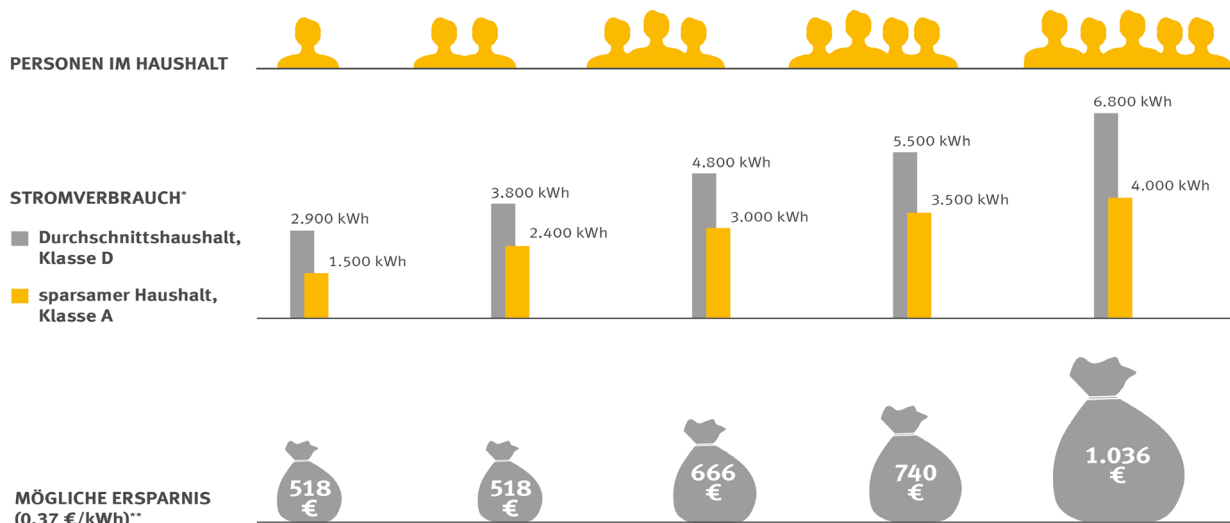
KLIMASCHUTZ- & ENERGIEBERATUNG
HEIDELBERG · RHEIN-NECKAR-KREIS

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:



** Quelle: strom-report.de
Prognose des durchschnittlichen Haushaltsstrompreises für 2023

* Daten: Stromspiegel Deutschland 2021/22,
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.

...❖ 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 nicht überall. 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 Abschlusses 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 Beratungsangebote nutzen: Wenn Sie weitere Unterstützung brauchen, nehmen Sie Kontakt zu einer Beratungsstelle auf. Diese finden Sie bei „Wo erhalten ich weitere Beratung“.

5 Darlehen beantragen: Sie haben die Möglichkeit ein Darlehen beim Sozialleistungsträger zu beantragen. Wie dies geht, erfahren Sie beim Thema „Darlehen bei Stromschulden“.





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, lassen Sie sich zunächst bei der Allgemeinen Sozialberatung beraten. Falls dort keine Lösung gefunden werden kann, prüfen Sie, ob Ihnen vom Jobcenter oder dem Amt für Soziales und Senioren ein Energiedarlehen gewährt werden kann.





WO ERHALTE ICH WEITERE BERATUNG?



Allgemeine Sozialberatung des Caritasverbandes Heidelberg e.V. (CSD)

Tel.: **06221 330313**

Mail: **info@caritas-heidelberg.de**



Allgemeine Sozialberatung des Vereins zur beruflichen Integration und Qualifizierung e.V.

Tel.: **06221 970366**

Mail: **sozialberatung@vbi-heidelberg.de**



Allgemeine Sozialberatung des Diakonischen Werks Heidelberg

Tel.: **06221 53750**

Mail: **diakonie@dwhd.de**



Allgemeine Sozialberatung des Deutschen Roten Kreuzes-Kreisverband Rhein-Neckar/Heidelberg e.V.

Tel.: **06221 901024**

Mail: **sozialberatung@drk-rn-heidelberg.de**



Allgemeine Sozialberatung der Arbeiterwohlfahrt

Tel.: **06221 739210**

Mail: **awo@awo-heidelberg.de**

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

Nothilfefonds der „Aktion Nähe“

Ein speziell eingerichteter Fonds soll Privatkund:innen der Stadtwerke Heidelberg unterstützen, die in eine finanzielle Notlage geraten sind. Die finanzielle Förderung kann ausschließlich für die Begleichung von Energierechnungen der Stadtwerke Heidelberg verwendet werden. Die Höhe der Unterstützung wird individuell festgelegt.

Sie können sich direkt an eine der fünf, in dieser Broschüre aufgelisteten Stellen der **Allgemeinen Sozialberatung** wenden. Die jeweiligen Mitarbeiter:innen beraten Sie gerne und helfen Ihnen schnell und einfach bei der Erteilung von finanziellen Mitteln aus dem Nothilfefonds weiter.

WO ERHALTE ICH WEITERE BERATUNG

 **Schuldner- und Insolvenzberatung des Caritasverbandes Heidelberg e.V.**
Turnerstraße 38
69126 Heidelberg
Tel.: **06221 33030**
Mail: **sb@caritas-heidelberg.de**

Kurzberatung:

Dienstag 14:00 bis 16:00 Uhr

Terminvereinbarungen montags und freitags, 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr

 **Schuldnerberatung des Vereins zur beruflichen Integration und Qualifizierung e.V. (Vbi)**
Schwetzingen Straße 26
69124 Heidelberg
Tel.: **06221 970379**
Mail: **schuldnerberatung@vbi-heidelberg.de**

Telefonische Erreichbarkeit und Terminvereinbarung:

Dienstag bis Donnerstag von 10:00 bis 12:00 Uhr und
Donnerstag von 14:30 bis 16:00 Uhr

WO ERHALTE ICH WEITERE BERATUNG

 **Diakonisches Werk Heidelberg**
Existenzsicherung, Schuldnerberatung- und
Insolvenzberatung
Karl-Ludwig-Straße 6
69117 Heidelberg
Tel.: **06221 537557 oder 06221 53750**
Mail: **diakonie@dwhd.de**

Persönliche Kontaktaufnahme (zur Terminvereinbarung):

Mittwoch 10:00 bis 11:00 Uhr am Fenster des
Providenz Gemeindehauses
Karl-Ludwig-Straße 1
69117 Heidelberg



DARLEHEN BEI STROMSCHULDEN



Wenn Ihnen aufgrund von Energieschulden eine Sperre droht, können Sie ein Darlehen beim Jobcenter oder beim Amt für Soziales und Senioren 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 (zum Beispiel durch den Nothilfefonds der „Aktion Nähe“).**



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 in Heidelberg erhalten:



Jobcenter Heidelberg

Speyerer Straße 6

69115 Heidelberg

Tel.: **06221 9159222**

Mail: **jobcenter-heidelberg@jobcenter-ge.de**

Wenn Sie in **Heidelberg** wohnen und **keine** Leistungen vom Jobcenter erhalten:



Amt für Soziales und Senioren

Bergheimer Straße 155

69115 Heidelberg

Tel.: **06221 5837000**

Mail: **sozialamt@heidelberg.de**



WO ERHALTE ICH WEITERE BERATUNG?

Energieberatung der Stadt Heidelberg

Die Stadt Heidelberg unterstützt Inhaber:innen des „Heidelberg-Passes +“ und des „Heidelberg-Passes“ beim Tausch von alten Haushaltsgeräten mit hohem Energieverbrauch gegen Neugeräte. Sie erhalten bis zu 150 € Zuschuss. Ihr neues Gerät muss aber das beste Energielabel haben!

Für Photovoltaik Balkonmodule erhalten Heidelberger:innen eine Förderung von 50 % der Kosten. Personen mit dem „Heidelberg-Pass (+)“ müssen nur einen Eigenanteil von 50 € bezahlen.

Bei der **kostenlosen Energieberatungs-Hotline** der Stadt Heidelberg erhalten Sie eine kompetente und individuelle Beratung. **Sie erreichen diese Montag bis Freitag von 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr unter 06221 5818141.**

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

www.heidelberg.de/foerderprogramm > Umweltschutz > Förderprogramm Rationelle Energieverwendung

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: August 2022
Gedruckt auf 100 Prozent
Recyclingpapier

© Verbraucherzentrale
Baden-Württemberg e.V.

Fotos/ Bildnachweise:

© Bildagentur PantherMedia: serggn, Titel | Ralf Kalytta, S. 2 und S. 15 | Tatjana Gladskikh (shutterstock.com), S. 7 | Volker Riechert, S. 8 | Sandralise (YAYMicro), S. 9 | toa55 (YAYMicro), S. 10 | gualtiero boffi, S. 11 | Rupert Trischberger, S. 11 | gemena-com (YAYMicro), S. 12 | Andriy Popov (123rf.com), S. 12 | Frank-Peter Funke S. 13 | Chris Schäfer, S. 14 | Mila Markovic78 (YAYMicro) S. 16 | Birgit Reitz-Hofmann, S. 18 | ChiccoDodiFC, S. 19 | © g-stockstudio (shutterstock.com), S. 20 | © Verbraucherzentrale Bundesverband e.V.: S. 6 | Tatiana Gladskikh (shutterstock.com), S. 7

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

Gefördert durch:

Württemberg



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Klimaschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR UMWELT, KLIMA UND ENERGIEWIRTSCHAFT

verbraucherzentrale

Baden-Württemberg