Energiekosten: Mit diesen fünf Tipps lassen sich die Ausgaben senken

Heizen dürfte für viele Haushalte teurer werden. Das legen neue Berechnungen der Beratungsgesellschaft co2online nahe.

- Bei Heizöl liegt der prognostizierte Preisanstieg für das laufende Jahr im Vergleich zu 2025 bei 24 Prozent für eine durchschnittliche 70-Quadratmeter-Wohnung in einem Mehrfamilienhaus.
- Bei Holzpellets liegt die Prognose bei 17 Prozent mehr.
- Fernwärme und Wärmepumpen legen im unteren einstelligen Bereich zu
- Nur bei Erdgas als Heizart gehen die Kosten den Berechnungen zufolge leicht zurück. Bei Einfamilienhäusern sieht es ähnlich aus.

Zugleich erkennt co2online bei neun von zehn Haushalten Sparpotenzial. In einer Wohnung ließen sich im Schnitt etwa 465 Euro pro Jahr einsparen, in einem Einfamilienhaus 1.000 Euro. So kann man anfangen:



Wer die Heiztemperatur nur um ein Grad senkt, kann rund sechs Prozent Energiekosten sparen. Foto: Christin Klose

1. DIE RICHTIGE TEMPERATUR

Ein Grad weniger Raumtemperatur reduziert den Verbrauch spürbar - nach Angaben der Verbraucherzentralen um sechs Prozent. Deshalb gilt für preisbewusstes Heizen: wohl temperieren, aber nicht zu warm.

Für das Wohnzimmer lautet die Empfehlung der Fachleute 20 Grad, das entspricht etwa der Stufe 3 auf dem Thermostat. Im Schlafzimmer sind 18 Grad ratsam, das entspricht etwa Stufe 2,5. (Jeder Strich auf dem Heiz-Drehrädchen markiert ein Grad.) In weniger genutzten Räumen genügen 16 Grad, also Stufe 2. Kälter sollte es wegen drohender Schimmelgefahr nicht sein.

2. HEIZEN AUTOMATISIEREN

Wer den ganzen Tag unterwegs ist, braucht nicht durchgehend ein warmes Wohnzimmer - statt die Heizungen händisch hoch- und runterzudrehen, kann man programmierbare oder vernetzte Thermostate nutzen und voreinstellen, zu welchen Tageszeiten mehr oder weniger geheizt werden soll.

In einer „zugeschnittenen Zeitsteuerung“ mit Absenkzeiten sehen die Verbraucherschützer das größte Sparpotenzial. Wärmepumpen sind demnach eine Ausnahme. Diese arbeiteten ohne Absenkungen „in der Regel effizienter“

3. FREIRAUM FÜR DIE WARME LUFT

Sofas und Schränke Minimum 30 Zentimeter von der Heizung entfernt aufstellen, Vorhänge nicht davorhängen und auf Verkleidungen für Heizkörper verzichten - das raten die Verbraucherzentralen. Warum? Die Wärme sollte ungehindert in den Raum gelangen können.

Schotten dicht gilt dafür an den Wänden dahinter: Über nicht gedämmte, dünne Außenwände könne viel Wärme verloren gehen, gerade in Heizkörpernischen. Konkret: bis zu 30 Euro pro Quadratmeter Nischenfläche.

4. DÄMMEN UND DICHTEN

Ungedämmte Rohre in unbeheizten Kellern sind Energieverschwendung. Das Dämmen sei nicht nur gesetzliche Pflicht, sondern spare pro Meter Rohr bis zu zehn Euro im Jahr, rechnen die Verbraucherzentralen vor.

Fenster und Türen sollten dicht sein, damit die Wärme nicht nach außen entweicht. Ein einfacher Test: Lässt sich ein eingeklemmtes Stück Papier bei geschlossenem Fenster nicht herausziehen, ist es dicht. Anderenfalls kann man durch zusätzliche Dichtung nachbessern, oder in dem man Fensterflügel oder Türblatt neu justiert.

5. RICHTIG LÜFTEN

Frische Luft ist wichtig für Wohlbefinden und Raumklima - doch sie kostet Energie. Damit wenig Wärme entweicht, gilt: Fenster nicht stundenlang kippen, sondern mehrmals am Tag kurz stoßlüften, am besten auf Durchzug. So werde die Luft im Raum schnell ausgetauscht, ohne dass die Wände innen auskühlen, erklären die Verbraucherschützer.

Der Rat: mindestens drei bis vier Mal täglich lüften. Ist man tagsüber nicht im Haus, reicht es, morgens und abends für Durchzug zu sorgen. Ist es windig oder sehr kalt, reichen drei bis fünf Minuten aus. Sonst etwas länger.

Stichwort Lüften: Das hat auch die Heizung manchmal nötig. Wird sie nicht richtig warm oder gluckert, kann das auf Luft im System hindeuten. Dadurch geht unnötig Energie verloren. In so einem Fall entlüftet man die Heizkörper, sodass die überschüssige Luft entweichen kann.

Bargeld im Pflegeheim: Darf das Verwahren etwas kosten?

Ein Angehöriger oder Sie selbst wohnen im Pflegeheim und das verwaltet das Bargeld? Dadurch dürfen für Bewohner grundsätzlich keine gesonderten Kosten entstehen.

Denn bei dem Anspruch auf einen Barbetrag zur persönlichen Verfügung handele es sich um eine sogenannte Regelleistung im Rahmen der sozialen Betreuung in einer stationären Einrichtung, erklärt die Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt.

Beim Überprüfen von Pflegeheim-Abrechnungen falle es in der Rechtsberatung aber häufig auf, dass die Bargeldverwaltung als Zusatzleistung abgerechnet wird, obwohl dies rechtlich nicht zulässig sei, so die Verbraucherschützer. Diese etwa als Verwahrentgelt oder Kontoführungsgebühr zu Unrecht erhobenen Beträge müssten rückerstattet werden.

Allen Bewohnerinnen und Bewohnern von Pflegeheimen sowie deren Angehörigen raten die Experten deshalb, die monatliche Abrechnung des Pflegeheims immer gründlich zu überprüfen - insbesondere auf Zusatzentgelte hin und ob diese unter Umständen auch tatsächlich individuell vereinbart worden sind.

Taucht ein Verwahrentgelt für Bargeld auf der Rechnung auf, rät die Verbraucherzentrale folgendermaßen vorzugehen:

Sollten Beträge zu Unrecht erhoben worden sein, muss den Rechnungen widersprochen werden, indem der Träger schriftlich aufgefordert wird, die einbehaltenen Beträge zurückzuerstatten und künftig ein Berechnen zu unterlassen.

Sollte der Heimträger die Kosten nicht erstatten und auf ein künftiges Berechnen beharren, kann man rechtliche Schritte einleiten. Viele Verbraucherzentralen bieten auch eine spezielle Pflegerechtsberatung an.



Keine Zusatzkosten für Bargeld: Pflegeheime dürfen für die Verwahrung von Bar- und Taschengeld grundsätzlich kein gesondertes Entgelt berechnen. Foto: Fernando Gutierrez-Juarez



Mach was aus deinem Geld – am Weltspartag.

Werde auch du Neusparer und bring Bewegung in deine Finanzen. Wir feiern den **Weltspartag vom 30.10. bis 6.11.** Das ist ein guter Anlass dafür. Komm einfach vorbei und lass dich beraten.

Mehr Infos unter:
sparkasse-hgp.de/neues-sparen

Weil's um mehr als Geld geht.

27340801_002426

Gültig: MO 12.10. bis SA 17.10.2026

BIG! DURST Cello´s Getränkehandel

+++ MO-FR VON 8.00-18.00 UHR • SA VON 8.00-14.00 UHR GEÖFFNET +++

10.99 Hasseröder Premium Pils 24x0.33 Ltr. + 3.42 Pfand Ltr. 1.39

12.99 Dithmarscher Urtyp 30x0.33 Ltr. + 3.90 Pfand Ltr. 1.31

26.99 Barre Partyfass 10 Ltr. + 25.00 Pfand Ltr. 2.70

5.49 Vilsa Mineralwasser 12x1 Ltr. PET + 3.30 Pfand Ltr. 0.46

18.99 Niehoff's Vaihinger Orangensaft 6x1 Ltr. Glas + 2.40 Pfand Ltr. 3.17

21.99 Fritz-Kola 24x0.33 Ltr. Glas + 3.42 Pfand Ltr. 2.77

Marcel Bartsch • Peiner Straße 9 • 31228 Peine-Stederdorf
Service Hotline: 0 51 71 - 177 22 • bd-getraenkemarkt@arcor.de

Druckfehler & Irrtümer vorbehalten! Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen, solange der Vorrat reicht. BIG DURST ist ein Kooperationssystem der Getränke Ahlers GmbH, Industriestrasse 15, 28832 Achim. Vertragsverhältnisse kommen ausschließlich mit dem Rechtsträger des jeweiligen Getränkemarktes, in dem Sie einkaufen, zustande. www.big-durst.de

18917501_002426

HEINEKE Bauunternehmen GmbH

- Hoch- und Stahlbetonbau
- Innen- und Außendämmung
- Altbausanierung
- Fliesenarbeiten
- Trockenausbau
- An- und Umbauten
- Bauwerksabdichtung
- Zimmerarbeiten

An den Rotten 4 • 31249 Hohenhameln-Ohlum
☎ 0 51 28 - 6 93 • www.bauunternehmen-heineke.de

17296601_002426

MEHR NACHRICHTEN AUS PEINE UND DER REGION FINDEN SIE AUF PAZ-online.de

SCAN MICH

ANZEIGE



Selbsttest:
Wie gut ist Ihr Hörverstehen?

- ☐ Haben Sie in lauter Umgebung Schwierigkeiten, Gesprächen zu folgen?
- ☐ Fällt es Ihnen schwer, hohe Stimmen (z. B. von Kindern oder Frauen) zu verstehen?
- ☐ Haben Sie öfter den Eindruck, dass andere undeutlich sprechen?
- ☐ Drehen Sie Fernseher oder Radio häufiger lauter oder empfinden andere die Laustärke als zu hoch?

Bei einem oder mehr Häkchen sollten Sie einen Hörtest machen.
Jetzt Termin vereinbaren auf geers.de oder einfach den QR-Code scannen:

„Was hast du gesagt?“ – wenn Gespräche plötzlich anstrengend werden. Beim Familienessen reden alle durcheinander. Die Enkel erzählen von ihrem Tag, jemand lacht am anderen Ende des Tisches und Sie merken: Sie bekommen nicht mehr alles mit.

Oft liegt die Ursache im Innenohr: Dort bewegen sich feine Haarzellen blitzschnell und arbeiten wie Verstärker und Dämpfer – sie heben Sprache hervor und mildern störende Geräusche ab. Sind sie beschädigt, gerät dieses Gleichgewicht ins Wanken: Leise Geräusche hören Sie noch leiser, laute erscheinen Ihnen hingegen lauter. In lauter Umgebung wird es dann schwer, Gesprächen zu folgen. Damit sind Sie nicht allein: Schätzungen zufolge haben über 6 Millionen Menschen in Deutschland einen unversorgten Hörverlust – viele, ohne es richtig zu bemerken. Die gute Nachricht: Eine bahnbrechende Schweizer Innovation bietet gezielte Lösungen, damit Sie Ihre Liebsten klar hören, aktiv mitreden und das Beisammensein voll genießen können.

Der ideale Partner für Ihre Hörversorgung

Vom ersten Hörtest über das unverbindliche Probetragen bis zur Abwicklung mit der Krankenkasse: Die GEERS Hörexperten begleiten Sie kompetent und verständlich durch jeden Schritt. Wir beraten Sie individuell und finden gemeinsam die für Sie passende Lösung.

Ob ein Nulltarif-Gerät* Ihnen das Hören bereits ausreichend erleichtert oder Sie doch mehr von der leistungsstarken, neuen KI-Technologie des kleinen und leichten Phonak EON profitieren würden? Das können Sie mit dem kostenlosen und unverbindlichen GEERS Probetragen ganz einfach 10 Tage lang in Ihrem Höralltag testen.

Wussten Sie schon? Moderne Hörgeräte sind fast unsichtbar, Bluetooth®-fähig und wiederaufladbar. Zudem übernimmt die Krankenkasse bei einem Hörverlust bis zu 1.482 Euro – die Abwicklung regelt GEERS für Sie. Außerdem zahlen Sie bei GEERS dank der Bestpreis-Garantie nie zu viel, und mit der Zufriedenheits-Garantie sind Sie abgesichert, falls Ihre Hörlösung Ihre Erwartungen nicht erfüllt.**

Wann haben Sie Ihr Gehör zuletzt testen lassen?

Machen Sie jetzt den ersten Schritt und finden Sie heraus, wie viel besser Sie Gespräche wieder verstehen können. Vereinbaren Sie bis zum 31. Dezember 2026 Ihren Termin im nächsten GEERS Fachgeschäft und testen Sie das Phonak EON 10 Tage kostenlos und unverbindlich in Ihrem Alltag. Egal, ob Sie bereits GEERS Kunde sind, bisher von einem anderen Hörakustiker betreut wurden oder sich ganz neu mit dem Thema Hörversorgung beschäftigen: Gehen Sie einfach auf **www.geers.de/termin** oder rufen Sie **0800 724 000 261** an und erleben Sie den Unterschied!

* Gegen Vorlage einer ohrenärztlichen Verordnung. Sofern Sie gesetzlich krankenversichert und nicht zuzahlungsbefreit sind, fällt eine gesetzliche Zuzahlung von 10 € je Gerät zugunsten Ihrer Krankenversicherung an. Privatpreis: 741 € je Hörgerät.

** Weitere Infos zu unseren GEERS Garantien finden Sie hier: www.geers.de/garantien

GEERS

Diese GEERS Fachgeschäfte werden betrieben von der Sonova Retail Deutschland GmbH, Otto-Hahn-Straße 35, 44227 Dortmund

27980701_002626