

Energiekosten reduzieren

Mit diesen fünf Tipps lassen sich die Heizkosten im Haushalt senken

Heizen dürfte für viele Haushalte teuer 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:

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.



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

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 vor-einstellen, zu welchen Tageszeiten mehr oder weniger geheizt werden soll.

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

3. FREIRAUM FÜR DIE WARMELUFT

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.

Allein unterwegs: Was kann ich unternehmen?

Solo-Unternehmungen können unser Selbstbewusstsein stärken. Wer bislang wenig Erfahrung damit hat, tastet sich am besten langsam heran. Aber wie findet man heraus, welche Aktivitäten auch allein Spaß machen?

Psychologin und Coachin Katharina Stenger rät, sich an der Frage „Was brauche ich gerade?“ zu orientieren. Dafür könne man vier Kategorien zur Hand nehmen: Spaß, Inspiration, Erholung und Antrieb.

„Wer Freude braucht, kann sich beispielsweise in sein Lieblingscafé, zum Bummeln auf dem Flohmarkt oder zu einem Spaziergang mit Kamera einladen“, so Stenger. Wer neue Impulse sucht, könne ein Museum besuchen oder die Nachbarstadt erkunden.

Für Erholung eignen sich der Psychologin zufolge zum Beispiel Waldbaden oder ein Wellness-Tag. „Und wer Antrieb durch neue Herausforderungen sucht, kann beispielsweise einen Sportkurs, Yoga oder einen Malkurs ausprobieren.“

Katharina Stenger betont, dass nicht die Unternehmung an sich entscheidend ist. Vielmehr gehe es darum, ob die jeweilige



Zeit für sich: Ein bewusster Spaziergang in der Natur kann helfen, zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu tanken. Foto: Christin Klose/dpa

Aktivität zu unseren Bedürfnissen passt. „Am besten beginnt man dort, wo sich das Alleinsein noch relativ natürlich anfühlt, und erweitert den Radius langsam“, rät sie.

Ein Spaziergang oder ein Nachmittag in der Bibliothek könne der erste Schritt sein. Dann vielleicht ein Museum, Kino, ein belebtes Café, dann ein Volkshochschulkurs, für den man sich interessiert.

„Nach jedem Date lohnt sich eine kurze Reflexion: Hat es Spaß gemacht? Hat es mich entspannt oder eher angespannt? War ich neugierig, inspiriert oder gelangweilt?“, rät Psychologin Stenger. So entstehe mit der Zeit ein persönlicher Kompass.

Wichtig: „Wir dürfen auch feststellen, dass manche Dinge allein einfach keinen Spaß machen. Auch das ist eine wertvolle Erkenntnis.“

Laub als Rutschfalle: Was vor Stürzen schützt

Rutschgefahr in der dunklen Zeit des Jahres droht schon lange vor dem ersten Glatteis. „Nasses Laub wirkt auf Gehwegen wie Schmierseife“, warnt Frank Hildebrand, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU). Kurz nicht aufgepasst und die Balance verloren - zack, liegt man da. Und danach womöglich im Krankenhaus.

Gerade für Ältere können solche Stürze schwerwiegende Folgen haben. Als Beispiele nennt Orthopäde Hildebrand Oberschenkelhalsbrüche und schwere Kopfverletzungen.

Und: Im Alter fällt das Sturzrisiko ohnehin höher aus. Denn Muskelkraft, Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit lassen dann oft nach, wenn man nicht gegensteuert. Sind dann noch Sehprobleme unbehandelt oder Medikamente im Spiel, die als Nebenwirkung Schwindel auslösen können, ist ein Stolpern oder Ausrutschen schnell passiert.



Sieht schön aus, kann aber auf Gehwegen schnell zur rutschigen Gefahr werden: nasses Laub. Foto: Patrick Pleul

Was können also gerade Ältere tun, um sich davor zu schützen? Aus Angst vor einem (erneuten) Sturz lieber nicht mehr so viel draußen unterwegs sein? Was wie eine Lösung klingt, verschärft das Problem nur.

„Wer sich immer weniger bewegt, verliert Muskelkraft und Gleichgewicht und erhöht damit langfristig sein Sturzrisiko“, warnt Carl Neuerburg von der Deutschen Gesellschaft für Unfallchirurgie (DGU).

Regelmäßige Bewegung, die

den eigenen Fähigkeiten entspricht, ist ein entscheidender Schutz vor Stürzen. Hier helfen konkret: Spaziergänge, Krafttraining sowie Übungen für Gleichgewicht und Koordination.

Und dann sind doch noch die kleinen Anpassungen, die das Unterwegssein bei Herbstwetter bzw. in der Dunkelheit sicherer machen.

► Wer etwa Treppen überwinden muss, sollte Handläufe und Haltegriffe nutzen. Und immer

sinnvoll: auf gut beleuchteten Wegen unterwegs sein.

► Schuhe, die gut am Fuß sitzen, und rutschhemmende Sohlen haben, sorgen für guten Halt auf dem Untergrund.

► Liegt nasses Laub auf den Gehwegen oder kündigt sich die erste Glätte an, ist umso wichtiger, ausreichend Zeit für die Wege einzuplanen.

► Sinnvoll kann auch eine Gehhilfe wie ein Rollator oder ein Gehstock sein.

Ob auf dem Herbstlaub ausgerutscht oder zu Hause mit dem Fuß an der Teppichkante hängengeblieben: Wer bereits mehrmals gestürzt ist, sollte das der DGOU zufolge nicht einfach mit dem Satz „Das ist eben das Alter!“ hinnehmen.

Besser: der Ursache hinter den Stürzen auf den Grund zu gehen - und sie, so gut es möglich ist, aus der Welt zu schaffen. So kann die Behandlung von Sehproblemen oder auch die Umstellung von Medikamenten das Sturzrisiko wieder senken.

BIKEZ & BREZN!

EINLADUNG ZUM BIKETOBERFEST IM E-BIKE-STORE WOLFSBURG!

→ **AM 17. OKTOBER VON 10 BIS 16 UHR** mit kühlem Hellen und lecker Brezn!

→ **DER KALKHOFF TRUCK IST DA** mit Probefahrtaktionen!

→ **DIE NEUESTEN E-BIKES FÜR 2027** zum Angucken und Ausprobieren!

→ **INZAHLUNGNAHME IHRES ALTEN E-BIKES** bei Kauf oder Leasing eines neuen!

→ **HELM ODER PACKTASCHE GRATIS** bei Kauf/Leasing eines neuen E-Bikes, nur im Oktober und im Wert von 150 €.

Pfiat di – bis dann im E-Bike-Store auf der Automeile Wolfsburg:

→ **WIR FREUEN UNS AUF EUCH!**

📍 **Heinrich-Nordhoff-Straße 119**

→ **eBike-Wolfsburg.de**

HOTZ & HEITMANN

“**Vielen dank für Ihr Vertrauen!**“

Geschäftsführer

Uwe Kolbe

Das neue Bett

Gesünder schlafen • besser leben

Jetzt Termin buchen

Wir feiern 30 Jahre

MIT 15% RABATT AUF ALLES*

05.10 - 31.10.2026

*außer auf reduzierte Artikel, Sonderpreise, Salzgrottenkarten und bereits erteilte Aufträge!

📍 Das neue Bett Kolbe GmbH - Frankfurter Straße 246 38122 Braunschweig - E-Mail: info@das-neue-bett.de - Tel.: 0531 / 55552 - Mo.-Fr. 10 - 19 Uhr Sa. 10 - 18 Uhr