

verbraucherzentrale



Energieberatung



verbraucherzentrale

**ENERGIE SPAREN  
IN DER WOHNUNG**

### ZWEITE MIETE SENKEN

Längst sind die Ausgaben für Heizung und Strom zur „zweiten Miete“ geworden. Mieter:innen haben jedoch meist keine Möglichkeit, die Kosten für Heizung und Warmwasser durch aufwendige Investitionen zu senken. Denn Wärmedämmung, neue Fenster oder eine moderne Heizung inklusive Warmwasserbereitung sind Sache der Vermieter:innen und können nur in Ausnahmefällen von Mieter:innen eingefordert werden. Trotzdem können Sie selbst etwas tun, um Energie und Geld zu sparen.

### VERBRAUCH KONTROLLIEREN

Der erste Schritt zum Sparen ist: die eigenen Energieverbräuche kennen. Nur wer seine Verbrauchsdaten regelmäßig kontrolliert, kann beurteilen, ob höhere Energiekosten auf seinen gestiegenen Verbrauch oder auf die Entwicklung der Energiepreise zurückzuführen sind. Einsparpotenziale können durch den Vergleich des eigenen Verbrauchs mit Durchschnitts- und Bestwerten ermittelt werden. Informationen dazu erhalten Sie bei der Energieberatung der Verbraucherzentrale.

### GEZIELT HEIZEN UND LÜFTEN

Heizenergie macht im Haushalt rund 70 Prozent des Energieverbrauchs aus. Wer nur so viel heizt, wie tatsächlich benötigt wird, kann seine Heizkosten deshalb reduzieren.

Wenn Sie in einem Raum die Temperatur von 22 °C auf 20 °C verringern, können Sie die Heizkosten spürbar senken. Mit jedem Grad weniger können Sie etwa 6 Prozent Heizenergie einsparen. Ein Thermometer hilft, die Überheizung der Räume zu vermeiden. Auch nachts und wenn Sie für längere Zeit die Wohnung verlassen, können Sie die Heizung drosseln.



Weitere Tipps finden Sie im Infoblatt „Gesundes Raumklima“ oder bei der Energieberatung der Verbraucherzentrale.

Falsches Lüften während der Heizperiode kann den Energieverbrauch und die Heizkosten erhöhen. Gezieltes Lüften senkt hingegen nicht nur die Luftfeuchtigkeit, sondern auch die Schimmelgefahr. Die effektivste Methode, die Luft komplett auszutauschen, ist kurzes Querlüften bei weit geöffneten gegenüberliegenden Fenstern und Innentüren. Ersatzweise bewirken auch gekippte Fenster einen gewissen Luftaustausch. Allerdings sollten die Fenster beim Kipp- wie beim Stoßlüften nach einer Weile wieder geschlossen werden. Am besten überprüfen Sie den Lüftungsvorgang mit Hilfe eines Thermo-Hygrometers. Empfehlenswert für Wohnräume ist eine relative Luftfeuchtigkeit zwischen 35 und 60 Prozent.



Halten Sie die Türen zwischen warmen und kalten Räumen immer geschlossen, sonst gelangt mit der Wärme auch Feuchte in den kühleren Raum.

## WARMES WASSER NACH MASS

Der zweitgrößte Energieverbraucher im Haushalt nach der Heizung ist die Warmwasserbereitung. Besonders teuer kann es werden, wenn das Wasser elektrisch erwärmt wird. Da lohnt es sich, ein paar Sparmaßnahmen zu ergreifen!

## 4 | Warmes Wasser nach Maß

### Richtig einstellen

Am einfachsten sparen Sie Energie, wenn Sie das Wasser nur auf die Temperatur erwärmen, die Sie tatsächlich benötigen. Bei elektronisch geregelten Durchlauferhitzern können Sie die passende Temperatur genau einstellen. Das spart Strom und obendrein noch Wasser, da kein kaltes Wasser zugemischt werden muss. Achten Sie auch bei kleinen Warmwasserspeichern unter dem Waschtisch auf die eingestellte Temperatur. Häufig ist Stufe 1 (ca. 40 °C) ausreichend. Die bei vielen Geräten vorhandene Stufe „e“ heizt bis 60 °C. Mit Einhebel-Mischarmaturen können Sie die Wassertemperatur gut regeln, ohne dass beim Mischen allzu viel warmes Wasser ungenutzt in den Abfluss fließt. Und wenn Sie in den Urlaub fahren, sollten Sie den Warmwasserspeicher ganz abschalten.

### Warmwasserverbrauch senken und Energie sparen

Duschen statt Baden spart warmes Wasser und damit Energiekosten, denn ein Vollbad benötigt rund dreimal mehr Wasser und Energie als ein achtminütiges Duschbad. Noch mehr warmes Wasser und damit Energie lässt sich sparen, indem man den Duschkopf gegen eine Sparbrause austauscht. Dank eines Dosiersystems fließen damit nur etwa neun Liter Wasser pro Minute durch die Brause – statt zwölf oder mehr Litern bei Standardduschen.



Neben den Heiz- und Warmwasserkosten lassen sich auch die Stromkosten erheblich senken. Tipps zum Stromsparen erhalten Sie in dem gleichnamigen Infoblatt oder bei der Energieberatung der Verbraucherzentrale.





### LOHNENDE INVESTITIONEN

Oft genügen schon kleine Maßnahmen, die auch Mieter:innen umsetzen können, und die Energiekosten sinken deutlich.

#### Heizkörpernischen dämmen

Die Außenwand in Heizkörpernischen ist dünner und wird vom Heizkörper erwärmt. So geht Wärme verloren. Ist zwischen Heizkörper und Außenwand ausreichend Platz, können hinter dem Heizkörper Dämmstoffplatten angebracht und so diese Wärmeverluste reduziert werden. Achten Sie darauf, dass die Platten vollflächig und lückenlos verklebt werden. In jedem Fall sollte die Dämmung der Heizkörpernischen in Absprache mit Vermieter:innen durchgeführt werden.

#### Fenster und Türen abdichten

Alte Fenster und Türen sind oft undicht. Dichtungsbänder und Bürstendichtungen unter den Türen können Sie leicht selbst anbringen. Unangenehme Zugluft und Energieverluste werden so vermieden.

#### Raumtemperatur regeln

Wenn Sie die Temperatur in einzelnen Räumen zeitlich genau festlegen wollen, dann sind programmierbare Thermostate zu empfehlen. Diese können so eingestellt werden, dass die Temperatur automatisch zu bestimmten Zeiten erhöht oder abgesenkt wird. So ist es zum Beispiel abends in der Küche bereits gemütlich, wenn Sie nach Hause kommen. Nachts und in Ihrer Abwesenheit bleibt der Heizkörper jedoch kalt. Solche Thermostate können Sie nach Rücksprache mit Vermieter:innen selbst montieren oder durch Fachkräfte anbringen lassen. Im Falle eines Umzugs können diese in der neuen Wohnung weiter benutzt werden. Bewahren Sie aber die alten Thermostatköpfe gut auf: Sie sind Eigentum der Vermieter:innen.

## 8 | Was dürfen Mieter:innen?

### Heizkörper entlüften

Gluckernde Heizkörper nerven nicht nur, sondern heizen auch nicht richtig. Ursache des Geräusches ist Luft im Heizkörper. Dadurch ist er nicht mehr vollständig mit Wasser gefüllt und wird nicht richtig warm. Mit einem speziellen Schlüssel und wenigen Handgriffen können Sie ihn entlüften.

Allerdings sollten Sie Ihre Vermieter:innen oder die Hausverwaltung vorher informieren, denn möglicherweise muss anschließend Wasser ins Heizungssystem nachgefüllt werden. Sollte immer wieder Luft in der Heizung sein, so muss eine Fachkraft im Auftrag der Vermieter:innen das Heizsystem kontrollieren und die Ursache beheben.

### Heizung nicht abdecken

Ist der Heizkörper durch Verkleidungen, Möbel oder Vorhänge verdeckt, kann seine Wärme nicht voll genutzt werden. Außerdem kann das Thermostatventil durch den Wärmestau unter der Abdeckung nicht die richtige Raumtemperatur einstellen. Die Folge: Das Zimmer bleibt kalt.

## WAS DÜRFEN MIETER:INNEN?

Die Frage, bei welchen Maßnahmen Vermieter:innen zustimmen müssen, wird von den Gerichten zum Teil recht unterschiedlich beantwortet. Als Faustregel gilt: Ist die Veränderung ohne großen Aufwand wieder rückgängig zu machen und sind keine Substanzschäden zu erwarten, muss keine Erlaubnis eingeholt werden.

Im Zweifelsfall sollten Sie die geplanten Einbauten rechtzeitig abklären. Fragen Sie deshalb lieber vorher, wenn Sie Heizkörperthermostate austauschen oder kleinere Dämmmaßnahmen selbst vornehmen wollen.



### Sprechen Sie mit Ihrer Hausverwaltung

Wenn Sie in einer sanierungsbedürftigen „Energieschleuder“ wohnen, stoßen Ihre Sparbemühungen bald an Grenzen. In diesem Fall sollten Sie mit Ihrer Hausverwaltung sprechen und eine Energieberatung empfehlen. Viele Vermieter:innen haben ein offenes Ohr dafür.

Zu bestimmten Energiesparmaßnahmen sind Vermieter:innen gesetzlich verpflichtet. Dazu gehören in der Regel:

- die Dämmung der Heizungs- und Warmwasserleitungen sowie der Armaturen im unbeheizten Bereich,
- die Dämmung von zugänglichen obersten Geschossdecken, die den Mindestwärmeschutz nicht erfüllen,
- der Austausch von Gas- oder Ölheizungen, die älter als 30 Jahre sind.

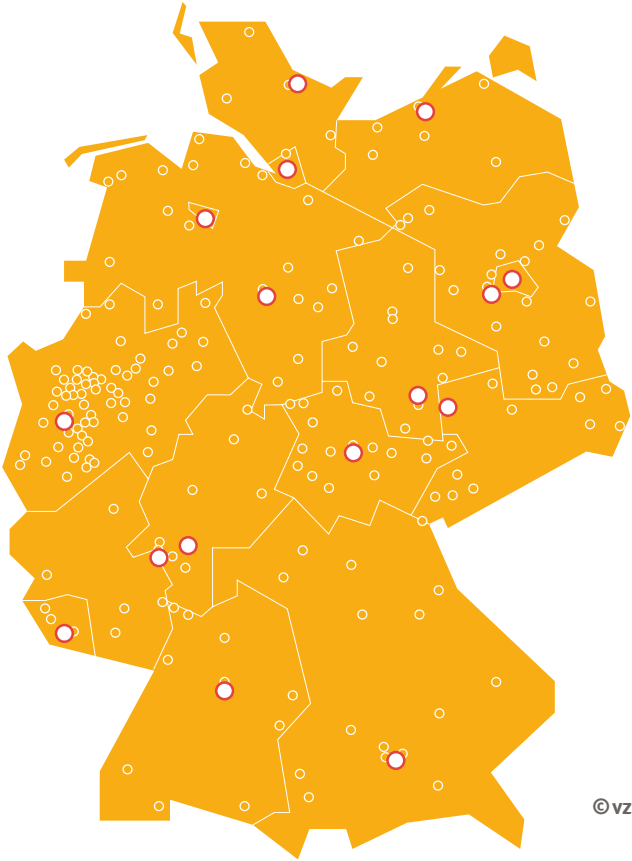
Im Einzelfall kann auch ein Umzug in eine energieeffizientere Immobilie auf lange Sicht eine gute Lösung sein.

### Verlangen Sie den Energieausweis

Der Energieausweis beschreibt die energetische Qualität eines Gebäudes und macht die Einschätzung der Heiz- und Warmwasserkosten möglich. Bereits in Immobilienanzeigen müssen die wesentlichen Angaben aus dem Energieausweis des Gebäudes angegeben sein.

Bei der Anmietung einer Wohnung müssen Ihnen Vermieter:innen dann den Energieausweis vorlegen. So können Sie verschiedene Wohnungen hinsichtlich ihres Energiebedarfs vergleichen.

# 10 | Wer wir sind



©vzbv

- Landesverbraucherzentralen
- Beratungsstellen

## WER WIR SIND

Die Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale ermöglicht allen Verbraucher:innen kompetenten und unabhängigen Rat in Energiefragen. Seit 1978 wird die Energieberatung vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz gefördert. In bundesweit über 900 Einrichtungen engagieren sich mehr als 800 Energiefachkräfte aus Architektur, Ingenieurswesen und vergleichbaren Bereichen. Sie beraten anbieterunabhängig und neutral und finden individuelle Lösungen für alle Verbraucher:innen. Deren Interessen stehen im Mittelpunkt der Beratung.

Je nach Problemstellung und persönlichen Bedürfnissen gibt es verschiedene Beratungsformate.

Beratungsthemen sind alle Fragen des privaten Energieverbrauchs, zum Beispiel

- Stromsparen
- Heizen und Lüften
- Baulicher Wärme- und Hitzeschutz
- Heizungs- und Regelungstechnik
- Erneuerbare Energien  
(Solarenergie, Wärmepumpen, Blockheizkraftwerke)
- Förderprogramme
- Wechsel des Energieversorgers

Dank der Förderung durch das Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz sind die Beratungen größtenteils kostenlos bzw. kosten maximal 40 Euro. Für einkommensschwache Haushalte ist die Beratung mit entsprechendem Nachweis kostenfrei.

**Energieberatung der Verbraucherzentrale  
Unabhängig, kompetent und nah.**

## IMPRESSUM

### Herausgeber:

Verbraucherzentrale  
Bundesverband e. V.  
Team Energieberatung  
Rudi-Dutschke-Straße 17  
10969 Berlin

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Wirtschaft  
und Klimaschutz

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

 80 MILLIONEN GEMEINSAM FÜR  
**ENERGIEWECHSEL**

**Fotos:** Titel: © Yupa Watchanakit/

Shutterstock.com

**Stand:** Januar 2025

Gedruckt auf 100 Prozent Recyclingpapier.

© Verbraucherzentrale Bundesverband e. V.

**Terminvereinbarung kostenfrei unter  
0800 – 809 802 400**

**[www.verbraucherzentrale-energieberatung.de](http://www.verbraucherzentrale-energieberatung.de)**

**verbraucherzentrale**

Ihr Ansprechpartner: