



Familienheim
Karlsruhe eG

Tipps zum Thema Energiesparen und Heizkosten- zuschüsse



Energiespartipps für Ihr Zuhause

Heizen und Lüften



1. **Stellen Sie die Heizung richtig ein:** Die optimale Raumtemperatur liegt bei 20 °C im Wohnzimmer, 22 °C im Badezimmer und 18 °C im Schlafzimmer. Es sollte jedoch eine Mindesttemperatur von 16 – 17 °C beibehalten werden, da es sonst leicht zu Schimmelbildung kommen kann.
2. **Heizung nachts und bei Abwesenheit gezielt herunterdrehen, aber nicht ausschalten:** Sie sparen Energie, wenn Sie die Raumtemperatur nachts oder bei längerer Abwesenheit verringern. Es sollte jedoch eine Mindesttemperatur von 16 – 17 °C beibehalten werden, da es sonst leichter zu Feuchteschäden und Schimmelbildung kommt. Wenn Räume auskühlen, weil gar nicht geheizt wird, sinken die Wandtemperaturen. Der Raum bleibt dann auch bei kurzzeitigem Erwärmen unbehaglich und das Hochheizen eines ausgekühlten Raumes verbraucht viel mehr Energie.
3. **Fenster nicht dauerhaft gekippt lassen, sondern gezielt Stoßlüften:** Gekippte Fenster kühlen nur die Wände aus und verschwenden Energie, wenn Sie lange Zeit gekippt bleiben. Effizienter ist es, die Fenster mehrmals am Tag für einige Minuten zum Stoßlüften ganz zu öffnen, am besten mehrere Fenster gleichzeitig, sodass die Luft zirkulieren kann. Bei Frost reichen maximal 5 Minuten, in der Übergangszeit 10 – 15 Minuten. Das Schlafzimmer sollte vor dem Schlafengehen und nach dem Aufstehen lüften. So wird verhindert, dass sich die beim Schlafen freigewordene Feuchte dauerhaft in die Wände und Möbel einspeichert. In Küche und Bad größere Mengen an Wasserdampf durch Kochen oder Duschen sofort durch Fensteröffnung ins Freie lüften.
4. **Legen Sie die Heizkörper und Thermostate frei:** Heizkörper sollten freigehalten werden, sodass sich die Wärme rasch im Raum verteilen kann. Verkleidungen, davorstehende Möbel oder lange Vorhänge sind ungünstig, da sie Wärme schlucken und nicht in den Raum lassen.
5. **Prüfen Sie, ob Ihre Fenster und Türen dicht sind:** Im Laufe der Jahre können sich Fenster verziehen und lassen dann Kälte herein. Falls dies bei Ihnen der Fall ist, melden Sie sich bei uns!
6. **Innentüren zwischen unterschiedlich beheizten Räumen geschlossen halten.** Kühle Räume sollten nicht mit der Luft aus wärmeren Räumen geheizt werden. Denn sonst gelangt nicht nur die Wärme, sondern auch Luftfeuchtigkeit in den kühlen Raum. Die relative Luftfeuchte steigt dann und erleichtert so das Wachstum von Schimmelpilzen.
7. **Heizen Sie ab etwa Oktober/November bis Mitte April:** Das ist die kalte Periode.



Kühlschrank und Gefriertruhe



1. **Stellen Sie Ihren Kühlschrank auf 7 °C und Ihren Gefrierschrank auf -18 °C ein:** Schon ein Grad weniger sind 6 Prozent weniger Verbrauch. Und die Lebensmittel bleiben auch bei diesen Temperaturen haltbar und frisch.
2. **Schließen Sie die Türen von Kühl- und Gefrierschrank so schnell wie möglich wieder:** So muss der Kühlschrank nicht wieder herunterkühlen. Es hilft, die Lebensmittel zu sortieren oder beschriften, sodass man beim Öffnen der Kühlschranktür nicht lange danach suchen muss.
3. **Lassen Sie warme Speisen erst komplett abkühlen,** bevor Sie sie in den Kühlschrank stellen. So müssen diese nicht aufwendig heruntergekühlt werden und Sie sparen Energie ein.
4. **Enteisen Sie Ihre Gefriertruhe regelmäßig:** Eine enteiste Gefriertruhe ist deutlich effizienter. Das regelmäßige Abtauen lohnt sich.
5. **Alte Kühlschränke können Stromfresser sein:** Ein energieeffizienter neuer Kühlschrank kann gegenüber einem Altgerät 150 kWh und mehr an Strom im Jahr einsparen. So können Sie im Jahr mehr als 50 € einsparen. Achten Sie bei der Anschaffung neuer Elektrogeräte auf die Energieeffizienz-Kennzeichnung.

Spülmaschine



1. **Räumen Sie Ihre Spülmaschine möglichst voll:** Weniger Waschgänge sparen Wasser und jede Menge Strom.
2. **Entfernen Sie Speisereste mit der Hand:** Die Vorspülstufe können Sie sich dann ersparen. Auch dadurch wird Wasser und Strom eingespart.
3. **Stellen Sie die richtige Wasserhärte ein:** Für Karlsruhe rund 18° dH. Auch dadurch kann ein unnötig hoher Verbrauch verhindert werden. Hinweise, wie das geht, finden Sie in der Bedienungsanleitung Ihrer Spülmaschine.
4. **Nutzen Sie Eco- und Sparprogramme oder niedrige Temperaturen von 45 °C bis 55 °C:** Auch wenn das mehr Zeit benötigt, lohnen sich diese Programme für den Geldbeutel und die Umwelt. Die Programme sind energie- und wassersparend.

Herd und Backofen



1. **Nutzen Sie immer einen Deckel:** Dadurch kocht das Wasser schneller und der Herd kann früher abgedreht werden. Noch schneller und effizienter kocht Wasser im Wasserkocher. Dieser benötigt weniger Energie als die Kochstelle. Füllen Sie Topf und Wasserkocher nur mit der Menge an Wasser, die Sie auch tatsächlich benötigen.
2. **Nutzen Sie für die jeweiligen Kochstelle passende Töpfe in der gleichen Größe:** Topf und Kochstelle sollten jeweils den gleichen Durchmesser haben, damit seitlich keine Energie an die Luft verloren geht.



3. **Nutzen Sie Umluft:** Das benötigt weniger Energie als Ober- und Unterhitze. Bei den meisten Gerichten funktioniert Umluft genauso gut wie Ober- und Unterhitze.
4. **Lassen Sie den Backofen geschlossen oder öffnen ihn nur kurz:** So kann die Wärme nicht entweichen und der Backofen verbraucht weniger Energie, um wieder hochzuheizen. Meist hilft schon ein Blick durch die Scheibe.



Waschmaschine und Trockner

1. **Machen Sie die Maschinen immer ausreichend voll:** So werden weniger Waschgänge benötigt und somit Strom und Wasser eingespart.
2. **Waschen Sie mit niedrigen Temperaturen von 30 °C bis 40 °C und meiden Sie Koch- und Vorwaschgänge:** Auch mit diesen Waschgängen wird die Wäsche sauber und es können mehrere Cent pro Tag gespart werden. Hin und wieder sollte eine Trommelreinigung durchgeführt werden.
3. **Benutzen Sie Trockner nur wenn nötig:** Dieser benötigt viel Energie! Benutzen Sie deshalb einen hohen Schleudergang bei der Waschmaschine, damit der Trockner weniger Arbeit hat. Trocknen Sie nur bügelfeucht und entfernen regelmäßige die Flusen aus dem Trockner. So kann auch Energie beim Trockner gespart werden.
4. **Nutzen Sie auch hier Eco- und Sparprogramme:** Auch wenn das mehr Zeit benötigt, lohnen sich diese Programme für den Geldbeutel und die Umwelt. Die Programme sind energie- und wassersparend.
5. **Benutzen Sie ein Bügeleisen nur wenn nötig:** Auch dieses verbraucht viel Energie. Nutzen Sie deshalb Restwärme und stecken das Bügeleisen frühzeitig aus.
6. **Trocknen Sie wenn möglich in Trockenräumen außerhalb der Wohnung.** Feuchte Wäsche lässt die relative Luftfeuchtigkeit steigen. Durch Trocknen außerhalb der Wohnung, kann dies vermieden werden, wodurch Schimmel vorgebeugt wird.



Stromsparen im Bad

1. **Duschen Sie lieber kurz:** Baden verbraucht deutlich mehr Energie und Wasser. Unter der Dusche werden 15 Liter pro Minute verbraucht, während ein Vollbad etwa 140 Liter schluckt!
2. **Stellen Sie die Wassertemperatur nur so hoch wie nötig ein:** Warmwasser ist einer der größten Energieschlucker. Die Warmwasserbereitung kann bis zu 40 Prozent der Stromrechnung ausmachen.
3. **Drehen Sie das Wasser, während dem Einseifen ab:** Dasselbe gilt für Zähneputzen, Rasieren... So geht keine Energie für die Warmwasserbereitung verloren, die Sie am Ende gar nicht nutzen.
4. **Drehen Sie den Hahn immer auf ganz rechts für kaltes Wasser:** Sobald der Regler nach links gerichtet ist, muss die Therme anspringen. Dies benötigt viel Energie, dafür, dass das warme Wasser meist erst nach Beendigung der Handwäsche im Wasserhahn ankommt. Das gleiche gilt auch für Wasserhähne in der Küche.



Beleuchtung



1. **Ersetzen Sie bei sich zuhause Glüh- und Halogenlampen durch LED:** LEDs verbrauchen bis zu 90 Prozent weniger Energie und sind zudem langlebiger. In Sachen Lichtwirkung können sie schon lang mit der bekannten alten Glühbirne mithalten.
2. **Schalten Sie überall Licht aus, wo Sie es nicht benötigen und bringen bei Gelegenheit Dimmer an.** So können Sie noch einige Wattstunden mehr einsparen.
3. **Nutzen Sie abschaltbare Steckerleisten oder ziehen den Stecker ganz für Lampen:** Eingesteckte Lampen benötigen auch im ausgeschalteten Zustand Energie. Lassen Sie sich von diesen Stromfressern nicht das Geld aus der Tasche ziehen.

Technische Endgeräte



1. **Überlegen Sie, ob Sie wirklich den größten Bildschirm brauchen:** Große Fernseher benötigen oft mehr Strom als kleine Geräte. Achten Sie auf die Energieeffizienz-Kennzeichnung bei Neukäufen und überlegen Sie, ob sich eine Neuanschaffung lohnt. Größe und Technik sind vor allem bei Flatscreens Stromfresser.
2. **Schalten Sie Ihre Geräte komplett aus oder nutzen Sie eine abschaltbare Steckerleiste:** Diese Geräte benötigen auch im Stand-by-Modus Strom. Schalten Sie die Geräte deshalb lieber ganz aus!
3. **Fahren Sie die Helligkeit und Farbintensität von Geräten herunter:** Durch Regelung dieser kann Energie gespart werden. Dies gilt auch für Controllern, die dann weniger oft geladen werden müssen. Gleiches gilt für Handys, Laptops und Tablets.
4. **Nutzen Sie einen Laptop statt Desktop-Computer:** Noch besser ist ein Tablet. Die kleinere Bildschirmgröße verbraucht weniger Strom. Achten Sie auch hier auf Energieeffizienz-Kennzeichnungen.
5. **Nutzen Sie den „Energiesparmodus“ oder „Ruhezustand“:** Stellen Sie Ihren Computer so ein, dass er nach spätestens 15 Minuten Inaktivität in eine energiesparende Einstellung wechselt. Ein Bildschirmschoners ist keine Energiesparmaßnahme!
6. **Schalten Sie nachts das WLAN aus:** Das benötigt unnötige Energie. Hierzu gibt es hilfreiche Zeiteinstellungen, die Sie einfach in Ihrer Bedienungsanleitung nachlesen können.
7. **Stellen Sie Ihre mobilen Endgeräte auf Flugmodus und Energiesparmodus ein:** So müssen diese weniger oft geladen werden und ziehen dann weniger Energie aus dem Stromnetz.
8. **Nehmen Sie Ladegeräte von der Steckdose:** Die eingesteckten Ladegeräte sind kleine Stromfresser. Nehmen Sie diese also lieber vom Stromnetz und stecken sie nur ein, wenn sie benutzt werden.
9. **Schalten Sie unnötige Funktionen und Programme im Hintergrund aus:** Diese ziehen viel Energie, ohne dass sie tatsächlich benutzt werden.



Heizkostenzuschüsse

Empfänger von Wohngeld

Sie haben zwischen Oktober 2021 und März 2022 für mindestens 1 Monat Wohngeld bezogen? Dann erhalten Sie bis spätestens September 2022 eine einmalige Auszahlung!

Folgende Beträge werden **ohne Antrag** direkt auf Ihr Konto überwiesen:

- o Alleinlebende: **270 €**
- o Zwei-Personen-Haushalte: **350 €**
- o Für jedes weitere Haushaltsmitglied: **70 €**

Zudem wird die Zahl der Wohngeldberechtigten auf 2 Millionen Bürger angehoben. Wohngeld soll eine dauerhafte Klima- und Heizkostenkomponente enthalten. Für den kommenden Winter erhalten Wohngeldberechtigte ab September eine weitere einmalige Auszahlung! Ein konkreter Auszahlungstermin hierzu ist noch nicht bekannt.

Folgende Beträge werden **ohne Antrag** direkt auf Ihr Konto überwiesen:

- o Alleinlebende: **415 €**
- o Zwei-Personen-Haushalte: **540 €**
- o Für jedes weitere Haushaltsmitglied: **100 €**

Azubis, Studenten mit BAföG

Sie haben von Oktober 2021 bis März 2022 für mindestens 1 Monat einen Nachweis für die Bewilligung eines Unterhaltsbeitrags erhalten? Sie wohnen nicht mehr bei Ihren Eltern? Dann erhalten Sie unabhängig von der Höhe des BAföGs eine einmalige Auszahlung von **230 €!**

Sie erhalten die Auszahlung **ohne Antrag** direkt auf Ihr Konto. Die Wohnform (WG, Wohnheim) ist dafür irrelevant.

Studenten und Fachschüler ohne BAföG

Sie sind aktuell studierend oder machen eine Ausbildung an einer Fachschule? Dann erhalten auch Sie eine einmalige Auszahlung von **200 €**.

Hier werden noch ein genauer Termin und die Art der Auszahlung festgelegt.



Einkommensteuerpflichtige Erwerbstätige



Sie sind einkommensteuerpflichtige Erwerbstätige, pauschalbesteuerte Minijobber, Gewerbetreibende und oder Selbständige mit der Steuerklasse 1-5? Auch Sie bekommen eine einmalige Auszahlung von **300 €!**

Sie erhalten die Auszahlung mit der September- oder Oktoberlohnauszahlung oder mit der Einkommensteuererklärung im nächsten Jahr durch den Arbeitgeber **ohne Antrag** direkt auf Ihr Konto.

Zudem erhalten Sie steuerliche Vorteile, wodurch Sie mehr Netto-Gehalt erhalten:

- Der Arbeitnehmer-Pauschalbetrag wurde auf 1.200 € angehoben. Diese können Sie in Ihrer Steuererklärung pauschal in den Werbungskosten geltend machen.
- Der Grundfreibetrag der Einkommenssteuer steigt um 363 € im Jahr. Somit muss ein Einkommen von bis zu 10.347 € nicht versteuert werden.
- Für Arbeiten im Home Office erhalten Sie weiterhin einen Werbungskostenabzug bei der Einkommensteuer von 5 € pro Tag und maximal 600 € jährlich.
- Für Beschäftigte im Übergangsbereich (Midi-Job) wird die Höchstgrenze auf monatlich 2.000 € angehoben.
- Rentenbeiträge können ab dem kommenden Jahr als Sonderabgaben vollständig von der Steuer abgesetzt werden.

Kurzarbeiter



Die Regelung für Kurzarbeitergeld wird über den 30. September hinaus verlängert. Das bedeutet, dass Unternehmen, die bei mindestens 10 % Ihrer Beschäftigten einen Entgeltausfall von mehr als 10 % haben, einen Anspruch auf Kurzarbeitergeld haben.

Empfänger von Arbeitslosengeld 1 (ALG-1)



Sie erhalten Arbeitslosengeld 1 und hatten für mindestens 1 Tag im Juli Anspruch darauf? Dann erhalten auch Sie eine einmalige Auszahlung von **100 €** bis spätestens September 2022!

Sie erhalten die Auszahlung **ohne Antrag** direkt auf Ihr Konto.

Leistungsempfänger des Sozialstaats



Sie erhalten Leistungen aus den sozialen Sicherungssystemen wie ALG II, Grundsicherung, dem Asylbewerberleistungsgesetz oder dem Bundesversorgungsgesetz und hatten im Juli Anspruch darauf? Für Sie gilt die Regelbedarfsstufe „Alleinstehende und Alleinerziehende“ oder „volljährige Partner“? Dann erhalten auch Sie eine einmalige Auszahlung von **200 €!**

Sie erhalten die Auszahlung **ohne Antrag** direkt auf Ihr Konto. Die die Kosten für die Unterkunft werden weiterhin in angemessen Rahmen gedeckelt.

Ab dem 01. Januar 2023 wird ALG-II-Empfänger das neue **Bürgergeld** ausgezahlt. Die Beträge werden höher als die momentanen ALG-II-Sätze sein. Auch hier werden konkrete Regelungen noch bekannt gegeben.



Kinderzuschlag

Sie sind eine Familie mit geringem Einkommen und Ihre Kinder haben das 25. Lebensjahr noch nicht vollendet? Ihr Kind lebt mit mindestens einem Elternteil in einem Haushalt und erhält Arbeitslosengeld II, Sozialgeld oder Leistungen für Bildung und Teilhabe? Dann erhalten auch Sie Unterstützung!

Sie erhalten eine Erhöhung des Kinderzuschlags auf **229 € im Monat ohne Antrag** direkt auf Ihr Konto.

Ab dem 01. Januar 2023 wird der Zuschlag nochmals auf insgesamt **250 € im Monat** angehoben.

Kinderbonus

Sie erhalten Kindergeld und hatten im Jahr 2022 mindestens einen Monat Anspruch darauf? Dann erhalten auch Sie eine einmalige Auszahlung von **100 €!**

Sie erhalten die Auszahlung **ohne Antrag** direkt auf Ihr Konto.

Ab dem 01. Januar 2023 wird das Kindergeld für das erste, zweite und dritte Kind um **18 € pro Monat** angehoben.

Menschen mit Behinderung

Sie haben eine Behinderung und hatten zwischen dem 01.10.2021 und dem 31.03.2022 Anspruch auf Berufsausbildungshilfe und Ausbildungsgeld? Sie leben nicht im Haushalt der Eltern, in einem Wohnheim oder Internat? Sie nehmen an Maßnahmen im Eingangsverfahren oder des Berufsausbildungsbereichs in einer anerkannten Werkstatt teil? Auch Sie bekommen eine einmalige Auszahlung von **230 €!**

Sie erhalten die Auszahlung **ohne Antrag** direkt auf Ihr Konto.

Rentner

Sie beziehen Rente von der Deutschen Rentenversicherung? Dann erhalten auch Sie im Dezember eine einmalige Auszahlung von **300€!**

Sie erhalten die Auszahlung **ohne Antrag** direkt auf Ihr Konto.

