

# SPAR-CHECKLISTE:

## Tipps für schnelle Hilfe

Die Inflation und aktuelle Entwicklungen auf dem Energiemarkt machen sich bei vielen im Portemonnaie bemerkbar. Eine Entspannung ist nicht in Sicht. Damit Sie so gut wie möglich durch die Krise kommen, haben wir Ihnen eine Liste mit Sparpotenzialen aus verschiedenen Bereichen des alltäglichen Lebens zusammengestellt. Manches ist bekannt, manches nicht. Überprüfen Sie selbst, ob oder in welchem Umfang Sie noch sparen können und möchten.

### Und so funktioniert's:

€ ○ ○ ○ ○ ○ = geringes Sparpotenzial

€ € € € € = hohes Sparpotenzial



Der Energiemarkt kommt nicht zur Ruhe. Drastische Preissteigerungen sind nun für den Eintritt der Alarmstufe angekündigt. Jede nichtverbrauchte Kilowattstunde Strom verringert die Höhe Ihrer Jahresabrechnung.

	<p>€ € € € ○</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stand-by ausschalten.</li> <li>• Bequemes Abschalten mit Steckerleiste.</li> </ul>	<input type="checkbox"/>		<p>€ € € ○ ○</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Töpfe auskühlen lassen, erst danach in den Kühlschrank stellen.</li> </ul>	<input type="checkbox"/>
	<p>€ € € € €</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wäsche auf der Leine trocknen, statt im Trockner.</li> </ul>	<input type="checkbox"/>		<p>€ € € ○ ○</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Glühbirnen und Halogenlampen durch LEDs austauschen.</li> </ul>	<input type="checkbox"/>
	<p>€ € € ○ ○</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wäsche bei 30°C waschen und 1400 schleudern.</li> </ul>	<input type="checkbox"/>		<p>€ € € ○ ○</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kühlschrank: +7°C</li> <li>• Gefrierschrank: -18°C</li> </ul>	<input type="checkbox"/>
<p>↳ <b>Das spart Strom beim Waschen und Trocknen.</b></p>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			



- Mit Deckel kochen.  
So entweicht keine Wärme und kein Dampf aus dem Topf.



- Passende Herdplatte verwenden.  
Damit wird die (Rest-)Wärme am besten genutzt.



- Wasser im Wasserkocher statt auf dem Herd erhitzen.



- Konsolen, TV-Sticks, Receiver, etc. außerhalb der Nutzung vom Strom trennen.



## Wissenswert



- Zähler bei Preisänderung ablesen oder mit dem Handy fotografieren und dem Versorger mitteilen.



- Stromverbrauch alter Geräte (älter als 10 J.) messen, Messgeräte verleihen die Beratungsstellen der Verbraucherzentrale.



## Weitere Tipps zum Stromsparen:



**Strom sparen im Haushalt:**  
[www.t1p.de/Strom-sparen-im-Haushalt](http://www.t1p.de/Strom-sparen-im-Haushalt)



**Kontakt zu den Beratungsstellen:**  
[www.verbraucherzentrale.sh/beratung-sh](http://www.verbraucherzentrale.sh/beratung-sh)



**Tipps zu energiesparenden Leuchtmitteln:**  
[www.t1p.de/Lampen-wechseln](http://www.t1p.de/Lampen-wechseln)


# Heiz- und Warmwasser minimieren

Heizen, Lüften und Dämmen - Die Höhe Ihrer Heizkosten lässt sich anhand zahlreicher kleiner Handgriffe unter Kontrolle bekommen. Doch auch weniger Verbrauch von Warmwasser bietet Sparpotenzial.

€ € € € €

- Thermostat einstellen.

Flur: 16°C  
 ↪ Schlafzimmer: 16°C  
 Wohnzimmer: 20°C



€ € € € ○

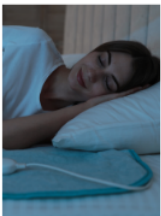
- Wird der gesamte Heizkörper warm?

↪ Wenn nicht, sprechen Sie Ihren Vermieter an.



€ € € € ○

- Thermostate flexibel nutzen.
- Bei Abwesenheit und nachts herunterdrehen.



€ € € € ○

- Heizung nicht mit Möbeln zustellen.

↪ Dann verteilt sich die Wärme optimal.

- Heizkörper staubfrei halten.



○ ○ ○ ○ ○

- Feuchtigkeit messen.

Bei Feuchtigkeit ab 50% regelmäßig lüften.



€ € € € ○

- 3x täglich kurze Querlüftung.

↪ Das beugt Schimmelbildung vor.



€ € € ○ ○


- Beim Lüften Thermostat auf 0 drehen.

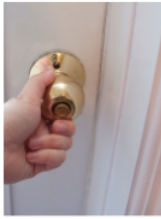
↪ Sonst heizen Sie für Draußen.



€ € € ○ ○

- Fensterdichtungen prüfen und ausbessern.





- Türen zwischen kalten und wärmeren Räumen schließen.



- Duschen statt Baden.
- Sparduschkopf verwenden.
- Kürzer Duschen.



## Wissenswert



- Probieren Sie unseren Duschrechner aus: [www.verbraucherzentrale.nrw/duschrechner](http://www.verbraucherzentrale.nrw/duschrechner)



- Legen Sie aus dem Heizkostenzuschuss der Bundesregierung einen Notgroschen an.



## Weitere Tipps zum Sparen beim Heizen:



**Richtig Heizen und Lüften:**  
[www.t1p.de/Richtig-lueften](http://www.t1p.de/Richtig-lueften)



**Heizkosten sparen:**  
[www.t1p.de/Heizkosten-sparen](http://www.t1p.de/Heizkosten-sparen)



**Heizung optimieren:**  
[www.t1p.de/Heizung-optimieren](http://www.t1p.de/Heizung-optimieren)

## Rechnungen kontrollieren

### Allgemein

- Welche Preiserhöhung haben Sie erhalten und wie wird die Erhöhung in der Rechnung berücksichtigt?
- Wurde mit dem richtigen Preis gerechnet?
- Stimmen Zählernummer und Zählerstand?
- Wurde der Verbrauch abgelesen oder geschätzt?
- Wurden die Abschlagszahlungen richtig verbucht?

### Bei Heizkostenrechnungen vom Vermieter

- Sind die Angaben zur Wohnfläche richtig?
- Vergleichen Sie Ihre Verbrauchseinheiten mit denen aus dem Vorjahr.
- Wurde nach Wohnfläche und Verbrauch abgerechnet? (50:50 oder 30:70)
- Wurden Vorauszahlungen richtig verbucht?

### Passen die Abschläge zum Verbrauch?

Zu niedrige Abschläge führen zu hohen Nachforderungen bei der Jahresabrechnung. Realistische Werte erhält man bei Strom- und Gaslieferverträgen so:

- Zunächst die Zahl der Kilowattstunden auf der Jahresrechnung mit dem aktuellen Preis pro Kilowattstunde multiplizieren,
- Dann den sogenannten Grundpreis für das ganze Jahr hinzurechnen,
- Zum Schluss die entstandene Summe durch zwölf teilen.

Lesen Sie den Stromzähler nach Aufforderung oder Preiserhöhung und die Funkmessstellen an den Heizkörpern am 31.12. ab.

### Weitere Tipps zum Rechnungcheck:



Stimmt die Rechnung?  
[www.t1p.de/Rechnung-checken](http://www.t1p.de/Rechnung-checken)

## Wocheneinkauf

Die Lebensmittelpreise sind in den letzten Monaten gestiegen. Mit einem wöchentlichen Essensplan, dem Kauf von Eigenmarken des Supermarktes und dem Trinken von Leitungswasser gehen Einkäufe geringer auf den Geldbeutel.



- Leitungswasser anstatt Mineralwasser trinken.



- Weniger Fleisch, stattdessen proteinreiche Hülsenfrüchte essen (Erbsen, Linsen, Bohnen, etc.).



- Lebensmittel vor dem Wegwerfen retten: Kauf "hässlicher" Lebensmittel.



- Mogelpackungen enttarnen: Grundpreise auf den Verpackungen vergleichen.



- Von Markenprodukten zur Eigenmarke des Supermarktes wechseln.



- Den Einkauf planen: Essensplan, Einkaufszettel und Maximalbudget minimieren Spontankäufe.



- Das Auto stehen lassen: Mit dem ÖPNV, Fahrrad oder zu Fuß einkaufen.



- Lebensmittelangebote in Supermarkt nutzen.



### Weitere Tipps zum Sparen beim Einkauf:



Tipps zum Preisvergleich:  
[www.t1p.de/Preise-vergleichen](http://www.t1p.de/Preise-vergleichen)

## Banken und Versicherungen

Häufig lohnt es sich, Bank- und Versicherungsverträge auf den Prüfstand zu stellen. Mittelfristig kann hier viel Geld gespart werden. Können Sie etwa bei den Kontoführungsgebühren sparen? Oder sind Sie gar übertversichert und zahlen zu viel?



- Selten in der Bankfiliale? Vielleicht lohnt sich ein Wechsel zur Direktbank mit niedrigen Kontoführungsgebühren.



- KFZ-Versicherung prüfen und gegebenenfalls zu günstigerem Anbieter wechseln.



- Nicht den Dispo ausreizen.
- Keine unseriösen Kleinkredite abschließen.



- Prüfen, ob Versicherungen überflüssig oder andere Anbieter günstiger sind.



### Weitere Tipps zum Sparen bei Banken & Versicherungen:



#### Unseriöse Kredite erkennen:

[www.t1p.de/Unserioese-Kredite-erkennen](http://www.t1p.de/Unserioese-Kredite-erkennen)



#### Wechsel der KFZ-Versicherung:

[www.t1p.de/Autoversicherung-wechseln](http://www.t1p.de/Autoversicherung-wechseln)



#### Befreiung von Zuzahlungen bei der Krankenkasse:

[www.t1p.de/Befreiung-Krankenkasse](http://www.t1p.de/Befreiung-Krankenkasse)

## Mobilfunk & Streamingdienste

Spotify, Disney +, Amazon Prime und & und. Die einzelnen Anbieter können an und für sich tragbare Kosten hervorbringen. In der Summe schlagen sie jedoch ins Gewicht. Gucken Sie nicht regelmäßig eh nur über einen der Dienste? Oder kann gleich auf kostenlose Formate umgestiegen werden? Auch der Vergleich von Mobilfunkverträgen lohnt sich.



- Jeden Monat Datenvolumen übrig? Wechsel in Tarif mit weniger mobilen Daten oder Prepaid-Option prüfen.



- Werden Streamingdienste regelmäßig benutzt? Oder kann einer weg? Monatliches Kündigungsrecht beachten.



### Weitere Tipps zum Sparen beim Handy:



**Ungewolltes Handy-Abo stoppen:**  
[www.t1p.de/Musterbrief-Handyabo](http://www.t1p.de/Musterbrief-Handyabo)



**Kündigung per Email:**  
[www.t1p.de/Kuendigen-E-Mail](http://www.t1p.de/Kuendigen-E-Mail)



**Zahlungen priorisieren:**  
[www.t1p.de/Zahlungen-priorisieren](http://www.t1p.de/Zahlungen-priorisieren)

## Allgemeine Spartipps

In vielen Bereichen kann es helfen, selbst tätig zu werden, um Geld zu sparen: Selber kochen oder eigene Getränke wie Wasser oder Kaffee von zuhause mitnehmen spart das Essen am Imbiss oder das Getränk im Café. Ein wichtiges Instrument bei der Überprüfung der eigenen Ausgaben ist das Haushaltsbuch.



- Haushaltsplan erstellen und Haushaltsbuch führen.



- Eigenen Kaffee von zuhause mitbringen, anstatt „coffee to go“ zu kaufen.



- Kleider tauschen, Secondhand-Läden und -Apps benutzen.



- Reparieren anstatt neu kaufen.



- Selber kochen, statt Fertiggerichte und Außerhausverpflegung.



- Anstatt Bücher zu kaufen, Büchereien nutzen.



### Weiterführende Tipps:



**Haushaltsbuch führen:**  
[www.t1p.de/Haushaltsbuch-fuehren](http://www.t1p.de/Haushaltsbuch-fuehren)



**Reparatur von Haushaltsgeräten:**  
[www.t1p.de/Haushaltsgeraete-reparieren](http://www.t1p.de/Haushaltsgeraete-reparieren)

## Wenn das Geld nicht reicht



### Gibt es Rücklagen?

Besteht nur ein kurzer finanzieller Engpass, ist es sinnvoll, auf Rücklagen zurückzugreifen. Damit verhindern Sie weitere Kosten z. B. für Inkassotätigkeiten oder Verzugszinsen. Legen Sie die Zuschüsse aus den Entlastungspaketen der Bundesregierung für die Zahlung der Energierechnungen beiseite.

Die Energierechnung aus dem Dispo zu leisten, ist wegen der hohen Dispozinsen deutlich teurer.

### Ist eine Ratenzahlung möglich?

Wenn Sie eine Nachzahlung nicht auf einmal zahlen können, versuchen Sie, mit Ihrem Energieversorger/Vermieter eine Ratenzahlung auszuhandeln. Achten Sie darauf, dass die Raten aus dem verfügbaren Einkommen bezahlt werden können.

Im Zweifel ist eine längere Laufzeit bei niedrigeren Raten besser. **Achtung:** Stellen Sie bei Zahlungen an den Energieversorger unmissverständlich klar, welcher Anteil der Summe auf die laufende Abschlagszahlung entfällt und welcher auf die Altforderung.

### Rechnung übersteigt meine finanzielle Leistungsfähigkeit

Auch wenn Sie bisher keine Leistungen vom Jobcenter („Hartz IV“) oder vom Amt für Grundsicherung (Sozialamt) erhalten haben, können Sie nur für den Monat, in dem die hohe Nachzahlung fällig ist, eine Übernahme der Kosten erhalten. Wenden Sie sich an das örtliche Jobcenter, wenn Sie erwerbfähig sind, oder Sozialamt, wenn Sie bereits in Rente sind. Dort können Sie einen Antrag auf Übernahme der Energieschulden stellen. Wird der Antrag bewilligt, erfolgt dies bei Stromschulden im Regelfall auf Darlehensbasis.

**Achtung:** Der Antrag **muss** im Monat der Fälligkeit gestellt werden.

### Wohngeld beantragen

Der Kreis der Wohngeldberechtigten wird von der Regierung ab Januar 2023 erweitert. Prüfen Sie mit dem Wohngeldrechner, ob ein Antrag Aussicht auf Bewilligung hat und stellen Sie den Antrag bei der Wohngeldstelle Ihrer Kommune.

**Wohngeld berechnen:** [www.wohngeldrechner.nrw.de](http://www.wohngeldrechner.nrw.de)

### Bilanz ziehen

Verschaffen Sie sich einen Überblick über Ihre Haushaltsfinanzen:

Summe aller Einnahmen

- Summe aller festen Ausgaben (Miete, Strom, Monatskarte, Rundfunkbeitrag u. a.)

= Budget für veränderliche Ausgaben (Lebensmittel, Kleidung u. a.)

## Weitere Informationen

### 1. VERBRAUCHERZENTRALE SCHLESWIG-HOLSTEIN

verbraucherzentrale  
Schleswig-Holstein

Probleme mit Unternehmen, Fragen zu Verträgen oder unverständliche Rechnungen kommen im Alltag immer wieder vor.

Wir unterstützen Sie mit unabhängigem Rat und Fach-wissen. In unseren fünf Verbraucherberatungsstellen und auf vielen Veranstaltungen im Land sind wir persönlich für Sie da. Dort erhalten Sie auch unsere Ratgeber und kostenlosen Falblätter. Zu ausgewählten Themen können Sie sich bei uns auch telefonisch beraten lassen.

### 2. BERATUNGSTHEMEN

Zu unseren aktuellen Beratungsthemen zählen:

- Verbraucherrecht
- Gesundheit und Pflege
- Geld anlegen und vorsorgen
- Versicherungen
- Bank- und Kapitalmarktrecht
- Immobilien bauen, kaufen und versichern
- Energie
- Sonstiges

### Unsere Experten sind für Sie da!

Rufen Sie unser Service-Telefon unter 0431 590 99 40 oder besuchen Sie unsere Homepage:  
[www.verbraucherzentrale.sh/beratung-sh](http://www.verbraucherzentrale.sh/beratung-sh)

### 3. KOSTENLOSE RECHTSBERATUNG IN KIEL

Für Menschen mit wenig Geld bieten wir in Kiel eine kostenlose Beratung an. Unter „Menschen mit wenig Geld“ verstehen wir Menschen, die zum Beispiel Transferleistungen beziehen (Hartz IV, Wohngeld, Sozialhilfe, Grundsicherung im Alter, Erwerbsminderungsrente, BAföG – bitte halten Sie zum Termin einen entsprechenden Nachweis bereit). Im Zuge der Energiepreiskrise sind auch die Beratungsanfragen von Haushalten, die in eine finanziell belastende Situation geraten jedoch keine Transferleistungen beziehen, gestiegen. Auch für diese Menschen soll unsere kostenfreie Rechtsberatung eine Anlaufstelle sein.

Telefonischer Kontakt/Terminbuchung unter:

- 0431 590 99 – 66 oder
- 0431 590 99 – 40

Bitte geben Sie am Telefon einem Hinweis, dass Sie die kostenfreie Rechtsberatung erhalten möchten.

Infos und Terminbuchung vor Ort (Walkerdamm 17):

- Mo + Do 10-18 Uhr, Di + Fr. 10-13 Uhr

Beratungsmöglichkeit in Gaarden (Vinetazentrum Elisabethstraße 64; auch ohne Termin):

- Mi. 9.30 – 15 Uhr

Bitte planen Sie etwas Wartezeit ein.

## KONTAKT

Landesgeschäftsstelle Verbraucherzentrale  
Schleswig-Holstein e.V.  
Hopfenstraße 29, 24103 Kiel  
Tel. (0431) 590 99-0  
Fax (0431) 590 99-10  
E-Mail [info@vzsh.de](mailto:info@vzsh.de)

## BITTE BEACHTEN SIE BEI DER ENERGIEBERATUNG:

Auf Grund der hohen Nachfrage kann es zu Einschränkungen bei den Beratungen kommen. Bitte informieren Sie sich telefonisch über den aktuellen Stand. Nehmen Sie gern auch unsere telefonische Beratung in Anspruch. Diese ist grundsätzlich kostenlos und kann sehr detailliert durchgeführt werden.