5 Sofort-Tipps

So sparen Sie Strom- und Heizkosten

Ladekabel raus aus der Steckdose: Ladekabel für Handys, Laptops oder Tablets ziehen Strom, auch wenn sie nicht in Betrieb sind. Wird nicht geladen, Stecker aus der Dose ziehen.

Waschen Sie Ihre Wäsche bei 30 Grad. Das reicht bei normalen Verschmutzungen.

Geräte im Standby-Modus können im Jahr Stromkosten von mehr als 100 Euro verursachen. Nutzen Sie am besten Mehrfachsteckdosen mit Kippschalter zum Ausschalten.

-1° Stellen Sie die Heizungsthermostate im Wohnbereich auf Stufe 3. Im Schlafzim-mer und während Ihrer Abwesenheit reichen Stufe 1 oder 2. Pro reduziertem Grad Raumtemperatur sparen Sie etwa 6 Prozent Heizkosten.

Mit Stoßlüften statt Fensterkippen lassen sich jährlich bis zu 165 Euro in einem Einfamilienhaus einsparen.

Weitere Informationen und praktische Links zum Thema finden Sie auf unserer Webseite

› Hier geht es zur Webseite
↗ www.mtk.org/Energieberatung

main-taunus-kreis

Main-Taunus-Kreis
Der Kreisausschuss
Am Kreishaus 1 – 5
65719 Hofheim

www.mtk.org

/MainTaunusKreis
/Main-Taunus-Kreis
/main.taunus.kreis

main-taunus-kreis

Heizkosten sparen, Subventionen nutzen, energetisch sanieren

> Energie sparen? Wir beraten Sie

- › Online-Energieberatung
- › Nutzung erneuerbarer Energien
- › Stromspar-beratung
- › Vorträge zum Energiesparen
- › Energiesparende Heizungssysteme
- › Fördermittel-auskunft
- › Energetische Sanierung
- › Modernisierungs-empfehlung

Mehr Tipps

Energiesparen leicht gemacht

- Stellen Sie die **Kühlschranktemperatur** auf 7 Grad, die Tiefkühltruhe auf -18 Grad und tauen Ihr Gerät regelmäßig ab. Eine Vereisung von nur 5 Millimetern erhöht den Stromverbrauch um 30 Prozent.

- **Wäschetrockner** verbrauchen sehr viel Strom. Wenn möglich, verzichten Sie auf ihn. Falls Sie Wäsche in der Wohnung trocknen, achten Sie auf ausreichendes Stoßlüften.

- Tauschen Sie alte Glühbirnen, Energiespar- oder Halogenleuchten gegen **LED-Lampen**. Je nach Brenndauer und Strompreis lassen sich damit über die gesamte Nutzungs-dauer bis zu 270 Euro sparen.

- Achten Sie auf gut abgedichtete Fenster und Türen, damit keine Wärme verloren geht. Selbstklebende **Dichtbänder** gibt es im Baumarkt für ein paar Euro.

- Sparen Sie Warmwasser. Ein **Sparduschkopf** verbraucht 40 Prozent weniger Wasser und ist schon ab 20 Euro erhältlich.

Terminübersicht

MTK-Energieberatung

Sie wollen Heizkosten sparen, Ihr Haus energetisch sanieren oder wissen, welche Fördermittel Sie nutzen können? Der MTK bietet verschiedene Infoveranstaltungen sowie eine kostenlose Erstberatung in Energiefragen.

Regelmäßige Termine

Jeden Dienstag und Donnerstag	Landratsamt
mit Voranmeldung	persönliche Beratung
Jeden Mittwoch	Online
16.00 - 17.00 Uhr	Online-Beratung
Jeden Donnerstag	Online
16.00 - 17.00 Uhr	Online-Beratung für Mieterinnen und Mieter

www.mtk.org/Energieberatung

Veranstaltungen und Vorträge

10.11.2026 17:00-19:00 Uhr	Vortrag Heizsysteme VHS-Hofheim
26.11.2026 11:00-13:00 Uhr	Energieberatung für Mieter Landratsamt, 3. Stock
01.12.2026 10:00-12:00 Uhr	Vortrag Energiesparen für Mieter, Haus der Kirche in Bad Soden
03.12.2026 18:00-20:00 Uhr	Energietag in Hofheim, Stadthalle
17.12.2026 11:00-13:00 Uhr	Energieberatung für Mieter, Landratsamt, 3. Stock

Energiekompetenzzentrum

Tel.: 06192 201-2490

E-Mail: energieberatung@mtk.org

Kostenlose Erstberatung mit Voranmeldung im Landratsamt