

# 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 Schlafzimmer 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](http://www.mtk.org/Energieberatung)



main-taunus-kreis

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

[www.mtk.org](http://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](http://www.mtk.org/Energieberatung)

# Veranstaltungen und Vorträge

20.05.2026 09:00 - 13:00 Uhr	Info-Stand Wochenmarkt Hofheim
07.06.2026 14:00 - 18:00 Uhr	Info-Stand Lindenblütenfest Kriftel
13.06.2026 09:00 - 13:00 Uhr	Info-Stand Wochenmarkt Bad Soden
19.06.2026 14.00 - 16:30 Uhr	Info-Stand Wochenmarkt Eppstein
20.06.2026 08.00 - 13.00 Uhr	Info-Stand Wochenmarkt Kelkheim
<b>Energiekompetenzzentrum</b> Tel.: 06192 201-2490 E-Mail: <a href="mailto:energieberatung@mtk.org">energieberatung@mtk.org</a>  Kostenlose Erstberatung mit Voranmeldung im Landratsamt	