

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.

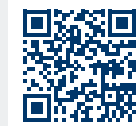
-1° Stellen Sie die **Heizungsthermostate** im Wohnbereich auf Stufe 3. Im Schlafzimmer und während Ihrer Abwesenheit reichen Stufe 1 oder 2. Pro reduziertem Grad Raumtemperatur sparen Sie etwa 6 Prozent Heizkosten.






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



Main-Taunus-Kreis
Der Kreisausschuss
Am Kreishaus 1–5
65719 Hofheim
www.mtk.org

 /MainTaunusKreis
 /mtk_info
 /main.taunus.kreis



Heizkosten sparen,
Subventionen nutzen,
energetisch sanieren

> Energie sparen? Wir beraten Sie

> Online-
Energieberatung

> Nutzung erneuer-
barer 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 Nutzungsdauer 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	Online-Beratung

Jeden Donnerstag	Online
16.00–17.00	Online-Beratung für Mieterinnen und Mieter

<https://www.mtk.org/Energieberatung-3768.htm>

Veranstaltungen und Vorträge

16.05.2026	Info-Stand
09.00 – 13.00	Wochenmarkt Hochheim

20.05.2026	Info-Stand
09:00 - 13:00	Wochenmarkt Hofheim

07.06.2026	Info-Stand
14:00 - 18:00	Lindenblütenfest Kriftel

13.06.2026	Info-Stand
09:00 - 13:00	Wochenmarkt Bad Soden

19.06.2026	Info-Stand
14.00 - 16:30	Fahrrad-Renn-Veranstaltung Eschborn

Energiekompetenzzentrum	
Telefonnummer 06192 201-2490	
Mail: energieberatung@mtk.org	
Kostenlose Erstberatung mit Voranmeldung im Landratsamt	