Verbraucherzentrale Baden-Württemberg | mit dem Angebot ENERGIE BERATUNG

ZEKK Zentrum für nachhaltige Energieversorgung, Klimaschutz und Klimafolgenanpassung gGmbH für die Region Ostwürttemberg

Pressemitteilung der Energieberatung der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg

8. Oktober 2026

Vor dem ersten Frost: Was Haushalte jetzt zum Heizen wissen sollten

Die ersten kalten Tage sind da – und damit beginnt für viele Haushalte auch die Heizsaison. Angesichts steigender Energiepreise empfiehlt die Verbraucherzentrale Baden-Württemberg, den eigenen Heizenergieverbrauch zu überprüfen und mögliche Einsparpotenziale zu erkennen.

Viele Haushalte setzen sich erst mit ihrem Heizenergieverbrauch auseinander, wenn die Abrechnung vorliegt. Dabei lohnt es sich, bereits zu Beginn der Heizperiode das eigene Heizverhalten und die Einstellungen der Heizungsanlage zu überprüfen, den aktuellen Preis pro Kilowattstunde zu kennen und den Verbrauch regelmäßig im Blick zu behalten. Wer jetzt gegensteuert, kann böse Überraschungen bei der nächsten Abrechnung vermeiden.

Der unterschätzte erste Tag der Heizsaison

Bereits am ersten Heiztag sollten Schwachstellen behoben werden, die unnötig Energie und damit Geld kosten: nicht entlüftete oder zugestellte Heizkörper, falsch eingestellte Thermostate oder eine Heizungssteuerung, die möglicherweise nicht ideal an das Gebäude angepasst wurde. Die Verbraucherzentrale empfiehlt diese Punkte zum Saisonstart zu überprüfen und gegebenenfalls zu korrigieren.

Auch die Dämmung der warmwasserführenden Leitungen im unbeheizten Bereich ist eine Maßnahme mit hohem Einsparpotenzial und geringen Kosten. „Oftmals ist die Dämmung lückenhaft oder nicht ausreichend dimensioniert“, so der Energieexperte.

Auf die richtige Einstellung achten

Viele Menschen unterschätzen außerdem, wie viel Energie sich durch die richtige Einstellung der Heizung sparen lässt. Abschalt- oder Absenkzeiten sowie eine eventuell vorhandene Trinkwasserzirkulation sollten an den tatsächlichen Bedarf angepasst werden. Auch mit der korrekten Einstellung der Heizkurve lässt sich viel Energie sparen. Oftmals ist diese zu steil und zu hoch eingestellt: Das Niveau der Vorlauftemperatur liegt dann insgesamt zu hoch und steigt bei sinkenden Außentemperaturen stärker an, als es für die Beheizung des Gebäudes erforderlich wäre. Das kostet Effizienz und damit Geld.

Wurde bislang noch kein hydraulischer Abgleich der Heizungsanlage durchgeführt, kann auch dieser dazu beitragen, die Wärmeverteilung und die Einstellung der Heizungsanlage

weiter zu optimieren. Insbesondere nach größeren energetischen Sanierungsmaßnahmen wie dem Tausch von Fenstern oder der Dämmung von Dach oder Fassade ist ein hydraulischer Abgleich sinnvoll.

Alte Verträge auf dem Prüfstand

Trotz deutlich gestiegener Neukundenpreise für Strom und insbesondere für Erdgas kann sich ein Tarifwechsel lohnen. Wer noch in der Grundversorgung oder einem inzwischen deutlich teureren Tarif steckt, zahlt unter Umständen mehr als nötig. Die Verbraucherzentrale rät, Vertragsbestandteile wie Preise, Preisgarantie, Vertragslaufzeit und Kündigungsfristen jetzt zu prüfen und neben dem reinen Arbeitspreis auch auf den Grundpreis zu achten.

Persönliche Beratung statt Bauchgefühl

Ob sich eine Heizungsoptimierung, ein hydraulischer Abgleich oder sogar der Umstieg auf eine Wärmepumpe lohnt, hängt stark vom individuellen Gebäude ab. Die Energieberaterinnen und -berater der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg unterstützen dabei unabhängig von Herstellern und Anbietern – mit einem realistischen Blick auf Kosten, Amortisation und Fördermöglichkeiten.

Fragen rund um das Thema Heizen beantworten die Expert:innen der Energieberatung der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg. Unsere Fachleute informieren kostenlos, anbieterunabhängig und individuell. Mehr Informationen gibt es auf www.verbraucherzentrale-energieberatung.de oder unter unserer bundesweit kostenfreien Hotline **0800 – 809 802 400**. Sie können auch direkt bei der ZEKK gGmbH unter **07321 – 279 4560** einen Beratungstermin vereinbaren. Die Energieberatung der Verbraucherzentrale wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie.

Pressestellen

Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.
Paulinenstraße 47, 70178 Stuttgart
www.vz-bw.de
presse@vz-bw.de
Tel: (0711) 66 91 73

ZEKK für die Region Ostwürttemberg
Alte Ulmer Str.2, 89522 Heidenheim/Brenz
www.zekk-ostwuerttemberg.de
info@zekk-ow.de
Tel: (07321) 279 4560

Gefördert durch:

Bundesministerium für Wirtschaft und Energie

80 MILLIONEN GEMEINSAM FÜR ENERGIEWECHSEL

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages