

Energietipp der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.

## Einstellungssache: 5 Tipps für geringere Heizkosten bei Gas- und Ölheizungen

(VZ-RLP / 02.09.2025) Die nächste Heizperiode naht – ein guter Zeitpunkt, die eigene Heizungsregelung zu prüfen. Ist sie nicht optimal eingestellt, kann das zu unnötig hohen Heizkosten führen und der Wohnkomfort leidet. Mit den richtigen Einstellungen lassen sich bis zu **5 % Heizkosten** einsparen, bei gleichzeitig angenehmer Raumtemperatur.

Hier 5 Tipps für das richtige Einstellen der Heizungsanlage:

1. Passen Sie die Heizungsregelung an die Sommer- und Winterzeit an. Neue Regelungen machen das meistens automatisch.
2. Besprechen Sie im Rahmen der Wartung mit Ihrem Heizungsinstallateur die Heizkurveneinstellungen. Schon eine leichte Absenkung spart Energie.
3. Bei längerer Abwesenheit im Winter empfiehlt sich der Frostschutz- oder Absenkbetrieb. Beachten Sie jedoch: Das Wiederaufheizen eines ausgekühlten Gebäudes dauert oft 1–2 Tage.
4. Stellen Sie bei Reglern mit Wochenprogramm unterschiedliche Nacht-Absenkzeiten für Arbeitstage und Wochenende ein.
5. Falls es draußen eher mild ist: Stellen Sie von einer Nachtabenkung auf Nachtabstaltung um.

Wie die bestehende Heizungsanlage darüber hinaus optimiert werden kann, erläutern die Energieberater der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz in einem persönlichen Beratungsgespräch nach telefonischer Voranmeldung.

Die Beratungsgespräche sind kostenlos. Die nächsten Sprechstunden der Energieberater finden statt:

**In Saarburg telefonische Beratung am Freitag, dem 19. September, von 10 bis 13 Uhr**

Anmeldung unter Tel. 0 6581 81-111.

**In Trier jeden Donnerstag von 10 bis 17.45 Uhr** in der Verbraucherzentrale, Fleischstraße 77.

Anmeldung unter Tel. 0651 48802.

**Energietelefon der Verbraucherzentrale:** 0800 / 60 75 600 (kostenfrei) montags von 9 bis 13 und 14 bis 18 Uhr, dienstags und donnerstags von 10 bis 13 und 14 bis 17 Uhr.

VZ-RLP

Pressestelle  
Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.  
Seppel-Glückert-Passage 10  
55116 Mainz

Tel. (0 61 31) 28 48 - 85  
presse@vz-rlp.de  
www.verbraucherzentrale-rlp.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**Rheinland-Pfalz**

MINISTERIUM FÜR  
KLIMASCHUTZ, UMWELT,  
ENERGIE UND MOBILITÄT

## Über die Energieberatung

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale bietet das größte, unabhängige Beratungsangebot zum Thema Energie in Deutschland. Seit 1978 begleitet sie private Verbraucher:innen mit derzeit fast 1.000 Energieberater:innen und an mehr als 900 Standorten in eine energiebewusste Zukunft. Im Jahr 2023 wurden mehr als 280.000 Haushalte zu allen Energie-Themen unabhängig und neutral beraten, beispielsweise zu Energiesparen, Wärmedämmung, moderne Heiztechnik und erneuerbare Energien. Die durch diese Beratungen bewirkten Energieeffizienzmaßnahmen ermöglichen eine Einsparung, die dem Jahresenergieverbrauch aller Privathaushalte Frankfurts am Main entspricht.