

## So senken Sie Ihre Heizkosten – die 20 besten Tipps

### 1. Die richtige Heiztemperatur – und wie man sie regelt

Etwa ein Viertel der verbrauchten Energie geht pro Jahr auf das Konto der Heizung. Daher ist wichtig, dass die einzelnen Räume genau richtig beheizt werden.

Für verschiedene Zimmer im Haus oder in der Wohnung gibt es unterschiedliche Temperaturen, die für den jeweiligen Raum ideal sind. So sollte in Wohnräumen die Zimmertemperatur bei rund 20 Grad liegen. Hierfür muss man das Thermostat auf Stufe drei stellen. Im Bad darf die Temperatur sogar bei rund 23 Grad liegen. Hierfür muss der Heizungsknopf zwischen Stufe 3 und 4 stehen. Auch das Kinderzimmer darf angenehme 22 Grad haben.

Im Schlafzimmer dagegen sind kühle 15 bis 16 Grad angenehm, ebenso wie in der Küche. Hier genügt die Einstellung auf Stufe 2. Bei ungenutzten Räumen oder Dielen kann die Thermostat-Einstellung sogar nur auf 1 stehen. Als Regel gilt: Jedes Grad weniger spart in etwa sechs Prozent an Heizkosten.

### 2. Nicht zu kühl – nicht zu warm

Wer zu wenig heizt, nur um zu sparen, tut sich keinen Gefallen. Sinkt die Temperatur unter zwölf Grad, nimmt zu lange Zeit in Anspruch, um die Räume wieder aufzuheizen. Hinzu kommt, dass Zimmer, die nie richtig beheizt werden und ständig zu kalt sind, von Schimmel befallen werden können. Feuchtigkeit kondensiert nämlich an kalten Wänden. Daher ist es wichtig, dass die Temperatur bei mindestens 15 Grad liegt.

Zu viel zu Heizen ist dem Spargedanken ebenfalls abträglich. Werden Räume stetig zu stark beheizt, sinkt die Luftfeuchtigkeit in diesen Zimmern zudem ab. Dadurch steigt das Risiko für Atemwegserkrankungen und Erkältungen.

### 3. Türen zu wenig beheizten Zimmern schließen

Türen zu Räumen, die wenig beheizt werden, sollten nicht offen stehen. Dadurch kühlen Zimmer, die eigentlich warm bleiben sollen, aus, während Räume, in denen Kühle herrschen soll, unnötig erwärmt werden. Außerdem steigt dadurch die Gefahr der Kondenswasserbildung, das an den Außenwänden des kühleren Zimmers entstehen kann, sobald wärmere Luft aus anderen Räumen eindringt. Das ist auch der Grund dafür, warum Schlafzimmer morgens gelüftet werden sollten. So kann die Feuchtigkeit, die über Nacht entstanden ist, besser abziehen.

### 4. Im Urlaub heizen – ja oder nein?

Bevor Verbraucher in die Ferien fahren, sollten sie ihre Heizkörper nicht komplett herunterfahren. Es ist besser, sie bei niedrigerer Temperatur beständig weiterlaufen zu lassen. Ein durchschnittliche Temperatur von zwölf Grad ist für den kurzen Zeitraum Urlaubsreisen ideal. Bei kürzeren Reisen, zum Beispiel bei ein oder zwei Tagen, sind 15 Grad die optimale Temperatur.

---

## **5. Programmierbare Thermostate einbauen**

Programmierbare Thermostate haben den Vorteil, dass Hausbewohner die Wärmezufuhr ihren individuellen Bedürfnissen anpassen können. Die Geräte sind mit einer Elektronik versehen, die minutengenau bestimmt, wann die Temperatur steigt und wieder absinkt. Während der Nachtstunden wird die Wärme durch die Zeitschaltuhr gesenkt und morgens wieder hochgefahren. Praktisch ist, dass auch täglich wechselnden Zeiten eingegeben werden können, zum Beispiel für die Wochenenden.

## **6. Heizkörper nicht zustellen**

Wer Heizkosten sparen möchte, sollte seinen Heizkörpern auch die Chance geben, ihre Wärme ungebremst abzugeben. Das soll bedeuten: Heizungen sollten nicht mit schweren Möbeln zugestellt werden. Auch dicke Gardinen oder Vorhänge sowie Holzvertäfelungen verhindern, dass die warme Luft ausströmen kann und sollten daher gemieden werden.

## **7. Entlüften von Heizkörpern**

Heizkörper sollten in regelmäßigen Abständen entlüftet werden. Erstes Indiz dafür, dass ein Entlüften vonnöten ist, ist wenn die Heizkörper anfangen zu gluckern oder nicht mehr richtig aufheizen. Dies bedeutet nämlich, dass zu viel überschüssige Luft in ihnen ist. Idealerweise werden Heizungen einmal jährlich mit einem speziellen Schlüssel entlüftet, am besten, bevor die Heizperiode beginnt. Durch diese Maßnahme können Verbraucher ihre Heizkosten um bis zu 15 Prozent senken.

## **8. Richtiges Lüften**

Richtiges Lüften ist das A und O. In einem Vier-Personen-Haushalt verdunsten täglich etwa zehn Liter Wasser. Diese Feuchtigkeit muss abziehen, da die Wände sonst Schimmel ansetzen könnten. Daher sollten Zimmer zwei Mal am Tag für jeweils zehn Minuten gelüftet werden. Hierfür sollte man das Fenster kurz weit öffnen. Idealerweise öffnet man gleichzeitig ein gegenüberliegendes Fenster, so dass Durchzug entsteht. Während dieser Zeit sollten die Thermostate an den Heizkörper selbstverständlich heruntergedreht werden.

## **9. Keine dauergekippten Fenster**

Wer seine Fenster den ganzen Tag gekippt hält, mag viel frische Luft in seinen Räumen haben. Die Heizleistung treibt dies aber unnötig in die Höhe – und damit die Kosten. Es dauert bis zu 75 Minuten, bis die warme Luft die kalte ersetzt hat, da die Räume wesentlich ausgekühlter sind als nach Stoßlüften. Außerdem kühlen die Wände aus. Dadurch steigt das Risiko, dass Schimmel entsteht.

## **10. Über Nacht die Fenster geschlossen halten**

Damit die Wärme im Haus bleibt, sollten Verbraucher die Fenster in der Nacht geschlossen halten. Rolläden und Fensterläden sollten ebenfalls gut geschlossen bleiben. Morgens heißt es dann: Gut durchlüften!

## **11. Schwachstelle Rolllädenkästen und Heizkörpernische**

In Altbauten sollten Rolllädenkästen unbedingt gedämmt werden. Gerade hier dringt oft Kaltluft ein. Während die Fenster meist durch doppelte Verglasung isoliert wurden, werden Rolllädenkästen oft vergessen. Weiche Dämmmatten sind besonders geeignet, um die Kästen nachträglich zu isolieren. Sie werden an der Innenseite des Kastens angeklebt. Auch durch Heizkörpernischen zieht oft ein kalter Wind ins Haus, da dort die Wände dünner sind. Das wiederum bedeutet einen Wärmeverlust. Hier sollten Verbraucher unbedingt auch nachträglich dämmen.

## **12. Wände und Heizungsrohre dämmen**

Bei einer Haussanierung ist eine gute Fassadendämmung wichtig. So bleibt im Winter die Kälte draußen und im Sommer die Hitze. Bei einer gleichmäßigen Dämmung wird die Wärme in den Zimmern gespeichert. Die Wände bleiben trocken und frei von Schimmel. Häuser können auch nachträglich von außen isoliert werden. Eine andere Möglichkeit ist, die Zimmer durch eine Innendämmung zu isolieren. Dabei wird das Dämmmaterial an den Zimmerwänden angebracht.

Auch die Heizungsrohre sollten gut isoliert werden, beispielsweise mit einer Ummantelung aus Schaumstoff. Vor allem dort sollte man Leitungen dämmen, wo sie durch ungeheizte Räume wie zum Beispiel Keller verlaufen. Die Heizkostenersparnis liegt bei rund acht Prozent.

## **13. Fenster müssen dicht sein**

Auch die Fenster sollten auf Eindringen von Zugluft überprüft werden. Auch doppelt verglaste Scheiben bringen nur wenig Nutzen, wenn die Rahmen undicht sind und kalte Luft hereinströmt. Mit aufklebbaren Isolierbändern lässt sich hier leicht Abhilfe schaffen. Absolut dichte Fenster können eine Kostenersparnis von bis zu 30 Prozent bringen.

## **14. Türen abdichten**

Was für Fenster gilt, gilt auch für Türen. Sind sie undicht, sollten Verbraucher ebenfalls abdichten. Hierfür eignen sich Schaumstoffstreifen zum Aufkleben. Zieht unter den Türen Luft hindurch, sollten Bürstendichtung am Türblatt angebracht werden. Oder ganz einfach Zugluftstopper verwenden, die vor die Tür gelegt werden können. So bleibt kalte Luft ebenfalls draußen.

## **15. Heizungsanlage warten lassen**

Hausbesitzer sollten ihre Heizungsanlage jährlich warten lassen. Das spart bis zu fünf Prozent an Heizkosten. Ist nämlich der Brenner ungenau eingestellt, steigt der Energieverbrauch. Die Wartung sollten ausschließlich ein Fachmann vornehmen.

## **16. Austausch der Heizungspumpe**

Alte Heizungspumpen verbrauchen eine große Menge an Energie. Modelle, die zehn Jahre oder älter sind, sollten daher dringend ausgetauscht werden. Moderne Modelle haben den Vorteil, dass ihre Leistung dem tatsächlichen Bedarf anpassen. Sie verbrauchen pro Jahr rund

---

100 Kilowattstunden weniger als veraltete Pumpen. Auf diese Weise kann man jährlich bis zu 130 Euro sparen.

### **17. Heizleistung in der Nacht herunterfahren**

Wer die Vorlauftemperatur seiner Heizung nachts auch nur minimal drosselt, kann bereits eine große Ersparnis erzielen. Die Gradzahl von 20 auf 17 Grad zu senken, bedeutet bereits fünf bis zehn Prozent weniger Heizkosten. In der Nacht oder bei längerer Abwesenheit sollten Verbraucher daher die Heizleistung entsprechend herunterfahren.

### **18. Neue Baustoffe verwenden**

Häuslebauer sollten beim Neubau nur Material verwenden, das einen späteren niedrigen Energieverbrauch garantiert. So halten zum Beispiel Ytong, aber auch Kalksandstein-Konstruktionen im Zusammenspiel mit Vakuum-Isolations-Paneelen oder KS-Quadro-Aquatherm den Energieverbrauch von Anfang an niedrig.

### **19. Teppiche schaffen Wärme**

Heute haben immer mehr Menschen Fliesen, Stein- oder Holzböden. Die jedoch fühlen sich oft kalt an. Eine Möglichkeit, hier Abhilfe zu schaffen, ist das Auslegen von Läufern oder Teppichen. Dadurch nämlich verändert sich das Kälteempfinden. Verbraucher, die ihre Räume zuvor als zu kalt empfunden haben, nehmen sie dadurch als rund zwei Grad wärmer wahr und dadurch angenehmer. Folge: Die Heizung wird nicht höher gestellt.

### **20. Spartipp Solaranlage**

Um warmes Wasser zu gewinnen, sind Sonnenkollektoren auf dem Dach eine gute Alternative. Etwa 90 Prozent des Energieverbrauchs entfallen nämlich nur auf die Erhitzung von Wasser.

---