

→
14.10.2021

Heizkosten sparen in den eigenen vier Wänden

Tipps rund um effiziente Sparmaßnahmen zur Heizsaison

Private Haushalte müssen für die kommende Heizperiode mit stark steigenden Kosten rechnen. Nicht nur die hohen Energiepreise, sondern auch der CO₂-Preis lassen die Heizkosten in die Höhe schnellen. Die Verbraucherzentrale NRW hat Tipps zusammengestellt, wie Haushalte ihre Ausgaben für ein warmes Heim eigenständig reduzieren können.

- **Heizungsanlage optimal steuern**

Besondere Sparpotenziale liegen in der auf die Bewohner zugeschnittenen Zeitsteuerung der Anlage. Meist können Absenkungszeiten programmiert werden. Eine der bekanntesten ist hier die sogenannte Nachtabsenkung, durch die die Vorlauftemperatur der Heizanlage reduziert wird. Bei längerer Abwesenheit über den Tag macht die Tagesabsenkung Sinn. Moderne Systeme verfügen über Wochenprogramme, mit denen das persönliche Heizprofil für Werktag und Wochenende eingestellt werden kann. Gar nicht zu heizen anstelle einer Absenkung, ist nicht ratsam: Die Innenoberflächen der Außenwände kühlen zu stark ab und das Schimmelrisiko steigt rapide.

- **Heizkörper entlüften**

Werden die Heizkörper nicht im vollen Umfang warm oder sind gluckerende Geräusche zu hören, ist meist Luft im Spiel. Die Heizanlage muss dabei mehr Energie aufbringen, um die Räumlichkeiten zu erwärmen. Abhilfe bringt die Entlüftung mit einem Entlüfterschlüssel. Damit lässt sich einfach und unkompliziert die Luft aus den warmen Heizkörpern ablassen. Sowohl vor als auch nach der Entlüftung ist der Druck im Heizungssystem zu prüfen, unter Umständen muss auch Wasser nachgefüllt werden. In einem Mehrfamilienhaus mit Zentralheizung ist dafür eine Rücksprache mit dem Vermieter bzw. der Hausverwaltung empfehlenswert, denn Mieter:innen können den Heizungsdruck nicht selbst kontrollieren und nachsteuern.

- **Thermostate im Griff**

Überheizte Räume kosten unnötig Energie. Jedes Grad weniger senkt den Verbrauch um etwa sechs Prozent. Mit den Heizungsthermostaten lässt sich für jeden Raum die individuelle Wohlfühltemperatur einstellen. Üblicherweise wird auf Stufe 3 etwa 20 Grad Celsius erreicht, zwischen den Stufen ergeben sich je drei bis vier Grad Unterschied. Wohnräume sind mit 20 Grad auf idealer Temperatur. Im Schlafzimmer reichen oft 16 bis 18 Grad. Zu beachten ist, dass kühlere Räume gut belüftet werden und Türen zu wärmeren Räumen geschlossen sind.

tipp

tipp

tipp

tipp

tipp

Sonst kann sich an kälteren Stellen Feuchtigkeit niederschlagen und es bildet sich Schimmel.

- **Heizkörper freihalten**

Heizkörper nicht mit Vorhängen verdecken und mit Möbeln zustellen. Die Heizenergie kann sonst nicht voll ausgenutzt werden, da die Wohnräume dadurch nicht gleichmäßig aufgeheizt werden können. Eine einfache Regel lautet, dass jeder Heizkörper gut zu sehen ist und die Raumluft ihn ungehindert umströmen kann. Ebenso wichtig ist es, die Heizkörper sauber zu halten, da Staubablagerungen die Heizleistung mindern.

- **Türen und Fenster dichthalten**

Undichte Außentüren und Fenster vergrößern Wärmeverluste in Haus und Wohnung und sorgen für unangenehme Zugluft. Um die Dichtigkeit von Fenstern zu prüfen, kann ein Blatt Papier zwischen Rahmen und geschlossenem Fenster geklemmt werden. Lässt sich das Papier nicht herausziehen, ist das Fenster dicht genug. Bei Haus- und Wohnungstüren kann meist nachträglich ein Dichtprofil leicht angebracht werden, um Heizverluste zu minimieren.

- **Lüften hilft sparen**

Richtiges Lüften spart Energie. Die wichtigste Regel dabei – mehrfach täglich fünf bis zehn Minuten bei abgedrehten Heizkörpern stoßlüften und nicht dauerhaft kipplüften. So werden die Luftmassen in den Räumen schnell ausgetauscht, ohne die Wände unnötig auszukühlen. Nach dem Lüften die Thermostate wieder aufdrehen. Dann muss die Heizung nur die frische Luft erwärmen und nicht die Wohnungseinrichtung wie massive Möbel und Einbauten.

Weiterführende Infos und Links:

<https://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/energie/heizen-und-warmwasser/heizung-optimieren-und-heizkosten-sparen-30096>

Informationen zu Heizkosten und Heizungswechsel bietet die Verbraucherzentrale NRW im Rahmen des Projekts Energie2020plus an, das mit Mitteln der Europäischen Union und des Landes NRW gefördert wird.

Frankenwerft 35

50667 Köln

Tel.: (0221) 846 188-88

Fax: (0221) 846 188-33

koeln.quartier@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw