



©: Alexander Raths, smuki, finecki/Fotoliade, Slavomir Ulicny

Energiespar-Tipp: Heizen

Heizen ist gerade in unserem Zuhause ein wichtiger Hebel, um einen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten und die Energiekosten zu senken. Bereits mit dem richtigen Heizverhalten und kleineren investiven Maßnahmen kann viel Energie gespart werden. Mit den folgenden Tipps sind Sie und Ihre Heizung fit für die kalten Monate!

- **Raumtemperatur senken.** Jeder Grad Raumtemperatur weniger spart rund 6% Heizenergie. In Wohnräumen reichen in der Regel 20 bis 22 °C aus, in der Küche 18 bis 20 °C, im Bad 23 °C und im Schlafzimmer 16 bis 18 °C.
- **Stoßlüften.** Gekippte Fenster sorgen kaum für frische Luft, kühlen aber Wände und Räume aus. Richtiges Stoßlüften, 2 bis 3 Mal täglich für etwa 4 bis 5 Minuten, mit weit geöffneten Fenstern und Türen in allen Räumen, sorgt hingegen für den nötigen Luftaustausch.
- **Heizkörper frei halten.** Möbel, Vorhänge und Gardinen vor Heizkörpern verhindern, so dass sich die Wärme gleichmäßig im Raum ausbreiten kann.
- **Jalousien, Vorhänge und Rollos nachts geschlossen halten.** Damit in kalten Nächten keine Wärme nach draußen gelangt, sollten Rollos, Vorhänge und Jalousien geschlossen bleiben.
- **Automatische Regulierung.** Programmierbare Thermostate sorgen für mehr Komfort und weniger Verbrauch. Damit können einzelne Räume zur richtigen Zeit auf die richtige Temperatur gebracht werden. 10 % Ersparnis sind möglich.
- **Heizkörper entlüften.** Wenn Heizkörper gluckern und nicht mehr richtig warm werden, obwohl das Thermostat voll aufgedreht ist, befindet sich Luft im Heizkörper, die unnötige Energie verschwendet. Bis zu 65 kg CO₂ können Sie pro Jahr durch regelmäßiges Entlüften sparen, das entspricht einer Heizkosteneinsparung von ca. 15 €¹.
- **Heizkörper reinigen.** Staub hat eine isolierende Wirkung und zur Folge, dass die Leistungsfähigkeit des Heizkörpers sinkt².
- **Dämmplatten für die Montage hinter Heizkörpern.** Eine Isolationsschicht hinter dem Heizkörper senkt zusätzlich den Wärmeverlust über die Außenwand. Vorsicht: Dämmplatten bergen die Gefahr, dass sich zwischen Platte und Wand Kondensat bildet. Besonders bei feuchten Altbauwänden kann das zu Schimmelbildung führen, daher regelmäßig überprüfen, ob sich Feuchtigkeit zwischen Platte und Wand bildet und ggf. die Dämmplatte abnehmen.
- **Fenster isolieren.** Wenn Sie zugige Fenster nachträglich isolieren, vermeiden Sie bei einer Ölheizung bis zu 375 kg CO₂ im Jahr; selbst bei einer Gasheizung sind es noch 300 kg CO₂. Die Investition in Dichtungsband lohnt sich: In einem Einfamilienhaus mit 150 m² können Sie pro Jahr 1.250 kWh und rund 75 € einsparen.
- **Oft vergessen: Kosten für Warmwasser.** 12% des Energieverbrauchs werden allein für das Erwärmen von Wasser benutzt. Das macht sich bei zentraler Warmwasserbereitung deutlich auf Ihrer Heizkostenabrechnung bemerkbar. Kaltes Händewaschen, Duschen anstatt Baden und Sparduschköpfe und Perlatoren helfen dabei Warmwasser einzusparen³.

1 www.die-stromsparinitiative.de/stromspar-tipps/tipps-zum-heizen/index.html

2 www.heizsparer.de/heizung-winterfest-machen-10-tipps-zum-nachmachen

3 www.co2online.de/energie-sparen/heizenergie-sparen/heizkosten-sparen/richtig-heizen-die-10-besten-tipps/

Weitere Tipps und Hinweise rund ums Thema „Richtig heizen“ findet Sie unter folgenden Links:

Die Stromsparinitiative:

www.die-stromsparinitiative.de/stromspar-tipps/tipps-zum-heizen/index.html

Verbraucherzentrale:

www.verbraucherzentrale-energieberatung.de/downloads/VZE_Broschuere_HeizenLueften.pdf

Umweltbundesamt:

www.umweltbundesamt.de/themen/wirtschaft-konsum/umweltbewusstleben/heizen-raumtemperatur

oder unter co2online:

www.co2online.de/energie-sparen/heizenergie-sparen/heizkosten-sparen/richtig-heizen-die-10-besten-tipps/

Kontakt und weitere Informationen:

BUND für Umwelt und Naturschutz Deutschland e.V.

Bundesgeschäftsstelle

Caroline Gebauer

Projektleitung Energieeffizienz

Am Köllnischen Park 1

10179 Berlin

Tel.: 030/2 75 86-494

Caroline.Gebauer@bund.net