

Tipps fürs Heizen: Geld sparen und Klima schonen

In den vergangenen Wochen sind die Heizkosten rasant gestiegen. Der BUND gibt Tipps, wie jede*r beim Heizen viel Geld sparen und gleichzeitig das Klima schützen kann.

Seit einigen Tagen wird es in Baden-Württemberg vor allem in der Nacht empfindlich kalt. Für ein wohliges Gefühl laufen in vielen Wohnungen und Wohnhäusern die Heizungen auf Hochtouren. Da das Heizen im Haushalt mit Abstand am meisten Energie verbraucht und die Heizkosten derzeit rasant steigen, macht sich das in diesen Wochen besonders schnell auf dem Konto bemerkbar.

Heizen ist nicht nur teuer, sondern auch schädlich fürs Klima, wenn die Anlage mit fossilen Brennstoffen betrieben wird. Dann verursacht es im Haushalt die größten Mengen an klimaschädlichem Kohlenstoffdioxid. Doch mit ein paar einfachen Tipps und kleinen Maßnahmen können Verbraucher*innen richtig heizen und dabei Geldbeutel und Klima schonen.

Tipps 1: Die richtige Raumtemperatur

Die richtige Raumtemperatur ist nicht nur für das Wohlbefinden wichtig, sondern kann auch Energie und bares Geld sparen. Denn mit jedem zusätzlichen Grad erhöhen sich die Heizkosten um etwa sechs Prozent. „In den meisten Räumen muss das Thermostat nie höher als Heizstufe 3, das entspricht 20 Grad Celsius, eingestellt werden“, empfiehlt Fritz Mielert, Umweltreferent beim BUND Baden-Württemberg. „Nachts oder wenn niemand zuhause ist, können die Bewohner*innen die Temperatur in den Räumen um drei bis fünf Grad also um eine Stufe niedriger einstellen. Die Heizkörper voll aufzudrehen, ist nicht nötig, da das Ventil dann eine sehr hohe Zieltemperatur ansteuert.“ Dabei wird die gewünschte Raumtemperatur schnell überschritten und viel Energie vergeudet. Unter 13 Grad sollte die Temperatur in den Räumen nicht sinken, wenn es draußen Minusgrade hat, weil sich sonst Schimmel an den kalten Wänden bilden kann.

Was viele nicht wissen: Um die Wohnung an kalten Tagen schneller warm zu bekommen, nützt es nichts, das Thermostat an der Heizung voll aufzudrehen. Das hat nämlich nur bei alten Ein-Aus-Ventilen einen Effekt. Da sich mit derartigen Ventilen die Raumtemperatur nur sehr schlecht regeln lässt, rät der BUND, sie von einer Fachfirma gegen moderne Thermostate austauschen zu lassen.

Empfohlene Temperatur in den Wohnräumen:

- Diele und Flurräume: 13 bis 16 Grad; entspricht Stufe 1-2
- Schlafräume: 16 bis 17 Grad; entspricht Stufe 2
- Spiel- und Arbeitsräume: 18 bis 20 Grad; entspricht Stufe 2-3
- Küche: 18 bis 20 Grad; entspricht Stufe 2-3
- Wohnräume: 20 bis 22 Grad; entspricht Stufe 3-4
- Badezimmer: 22 bis 23 Grad; entspricht Stufe 4

Tipps 2: Heizkörper freistellen

Heizkörper und Thermostate sollten frei zugänglich sein. Hängen beziehungsweise stehen Vorhänge, Gardinen und Möbel direkt davor, kann sich die Wärme nicht im Raum verteilen.

Tipps 3: Fenster und Türen abdichten

Über undichte Fenster und Türen können bis zu 20 Prozent der Energie verloren gehen, oftmals spürt man den Wärmeverlust schon, wenn man die durchlässige Stelle mit der Hand berührt oder davorsteht. Im Bauhandel gibt es Gummi- und Silikonbänder für Fenster und Bürstendichtungen für Türen – eine Investition, die sich lohnt!

Tipps 4: Richtig lüften

Gerade in Corona- und Erkältungszeiten ist es unerlässlich, regelmäßig und gut zu lüften, ohne dass die gesamte Wärme ins Freie entweicht. „Dreimal täglich für etwa fünf Minuten Stoßlüften ist ideal, die Heizung dabei bitte am besten ausstellen“, rät Fritz Mielert. Sind die Fenster ständig

gekippt, kühlen die umliegenden Wände aus und Schimmel kann sich bilden. Außerdem wird viel Energie verschwendet. Besonders wichtig ist das Stoßlüften nach dem Duschen oder Baden, damit die feuchtwarme Luft entweichen kann.

Tipp 5: Auch innen dämmen

Fenster, Balkontüren und Rollladenkästen können zu Wärmebrücken werden. Das heißt, sie leiten Energie nach draußen. Die Wärmeverluste durch das Fenster können nachts um etwa 20 Prozent verringert werden, indem die Bewohner*innen die Rollläden herunterlassen. Zugezogene Vorhänge verstärken diesen Effekt zusätzlich. Wichtig ist es auch, die Türen von beheizten Räumen zu schließen, damit die Wärme im Zimmer bleibt.

Der BUND empfiehlt außerdem, freiliegende Heizungsrohre durch Rohrschalen zu schützen und alubeschichtete Dämmplatten zur Isolierung von Heizkörpernischen zu nutzen. Auf diese Weise geht weniger Wärme verloren.

Tipp 6: 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. Für etwa einen Euro gibt es im Baumarkt Heizkörperschlüssel für das Entlüftungsventil. Einfach aufdrehen und das abfließende Wasser in einem Gefäß auffangen.

Tipp 7: Effiziente Heizungspumpen

Alte Heizungspumpen laufen oft lange und verbrauchen dabei zu viel Energie. Moderne Heizungspumpen arbeiten dagegen automatisiert nach Bedarf. Das Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA) fördert den Austausch mit hohen Zuschüssen, wenn die neue Anlage zumindest teilweise erneuerbare Energien nutzt.

Egal ob alter Gaskessel oder neue Heizungspumpe: Es lohnt sich, die Heizungsanlage richtig einstellen zu lassen („hydraulischer Abgleich“). Auch dafür gibt es staatliche Zuschüsse.

Tipp 8: Gut isolierte Wohnung wählen

Um kleine und gut isolierte Wohnungen warm zu bekommen, ist naturgemäß weniger Energie nötig als bei großen, zugigen Häusern. Natürlich sind vor allem die Menschen in Ballungsräumen froh, wenn sie überhaupt eine bezahlbare Bleibe finden. Wer jedoch vor einem Umzug oder Wohnungskauf steht, hat die Möglichkeit, solche Aspekte in die Entscheidungsfindung miteinzubeziehen. Langfristig ließe sich viel Heizenergie sparen, wenn mehr Menschen in Wohnungen in Niedrigenergie- oder Passivhäuser leben würden.

Weitere Informationen

- [Broschüre "Klimafreundlich warm bleiben":](https://www.bund.net/service/publikationen/detail/publication/klimafreundlich-warm-bleiben/)
<https://www.bund.net/service/publikationen/detail/publication/klimafreundlich-warm-bleiben/>
- Internetseite des BUND Baden-Württemberg zum Energiesparen:
<https://www.bund-bawue.de/themen/mensch-umwelt/klima-und-energie/energiesparen/>
- [Broschüre zum energiesparsamen Heizen:](https://www.bund.net/service/publikationen/detail/publication/energiespartipp-heizen/)
<https://www.bund.net/service/publikationen/detail/publication/energiespartipp-heizen/>

Kontakt für Rückfragen:

Fritz Mielert, Referent für Umweltschutz BUND Baden-Württemberg, (0711) 62 03 06-16, [Fritz.Mielert\(at\)bund.net](mailto:Fritz.Mielert(at)bund.net)