

Effektive Tipps zum richtigen Heizen und Heizkosten senken

Oft lassen sich schon mit einfachen Mitteln die Heizkosten senken. Dafür braucht es keinen Handwerker oder Spezialwissen. Aber clevere Tricks und hier und da einfach bewusstes Hinschauen. Wie Sie damit Ihre Heizkosten senken, zeigen wir hier:

1. Temperatur einstellen

Geringere Heizkosten sind eine Frage der richtigen Temperatur. Hier gilt: Jedes Grad weniger bedeutet etwa 6 Prozent weniger Verbrauch. Jede Stufe entspricht einer ungefähren Temperatur, von einer Stufe zur nächsten sind es vier Grad. Stufe 1 heizt den Raum auf etwa 12 Grad. Mit Stufe 2 erreichen Sie 16 Grad. Diese Temperaturen eignen sich vor allem für wenig genutzte Räume wie Schlafzimmer.

Fürs Wohnzimmer ist Stufe 3 mit wohligen 20 Grad ideal. Im Bad mögen es viele gerne etwas wärmer, also ist eine Temperatur von 22 bis 23 Grad ideal. Diese erreichen Sie mit einer Thermostateinstellung zwischen Stufe 3 und 4. Diese Temperatur eignet sich auch fürs Kinderzimmer. Grundsätzlich sollten die Temperaturen nicht unter Stufe 1 fallen, da sonst Schimmelgefahr besteht.

2. Thermostat einbauen

Sie können mit einem programmierbaren Thermostat Heizkosten senken. Diese Thermostate sind mit einer Elektronik ausgestattet. Hier lässt sich die Wärmezufuhr individuell regeln. Sowohl die Uhrzeit als auch die Temperatur lässt sich ganz nach Wunsch einstellen. Eine Zeitschaltuhr sorgt dafür, dass die Temperaturen während der Nacht gesenkt und morgens wieder angehoben werden.

Sollte es Ihnen dennoch zu warm oder kalt sein, können Sie auch bei einem programmierbaren Thermostat jederzeit manuell eine andere Temperatur einstellen. Bei mehreren Thermostaten im selben Raum ist zu beachten, dass alle auf die gleiche Temperatur eingestellt sein sollten. Anderenfalls heizt einer noch, während die anderen sich bereits abgeschaltet haben.

3. Heizung entlüften

Gluckernde Heizkörper sind ein Signal dafür, dass Luft im System ist. Auch wenn die Heizung bei aufgedrehtem Thermostat nicht richtig heizt, kann das auf Luft hinweisen. Dann sollten Sie die Heizkörper mit einem Entlüfterschlüssel entlüften. Dazu drehen Sie alle Heizkörper vollständig auf. Nun gehen Sie mit einem Lappen oder kleinen Behälter der Reihe nach zu Ihren Heizkörpern. Halten Sie Lappen beziehungsweise Behälter unter das Entlüftungsventil und öffnen Sie es vorsichtig mit dem Entlüfterschlüssel.

Halten Sie das Entlüftungsventil solange geöffnet, bis die Luft vollständig entwichen ist. Sobald Wasser austritt, verschließen Sie es wieder fest. Auf diese Weise können sie um bis zu 15 Prozent Heizkosten senken. Anschließend drehen Sie die Thermostate wieder

herunter beziehungsweise stellen die richtige Temperatur ein. Durch das Entlüften kann der Druck im Heizungssystem fallen. Gegebenenfalls muss nach dem Entlüften neues Wasser nachgefüllt werden. Setzen Sie sich hierzu mit dem Vermieter in Verbindung.

4. Heizkörper freihalten

Zugestellte Heizungen treiben den Heizkostenverbrauch unnötig in die Höhe. Hinter Gardinen, dicken Vorhängen und Möbeln staut sich die Wärme. Gleiches gilt übrigens auch für Holzvertäfelungen und Heizkörperverkleidungen: All das verhindert, dass die Wärme in den Raum abgegeben wird. In der Folge bleibt der Raum ungleichmäßig erwärmt. Besser, Sie halten jeden Heizkörper frei. Sollte das platztechnisch nicht möglich sein, empfiehlt sich ein Mindestabstand von 30 Zentimetern zwischen Möbelstück und Heizung.

5. Heizkörper reinigen

Regelmäßiges Reinigen der Heizkörper hilft beim Heizkosten senken. Flusen, Wollmäuse und Staub im Inneren der Heizung vermindern eine effiziente Wärmeverteilung. Stattdessen heizen Sie vor allem die Staub- und Flusenpartikel. Zusätzlich belasten Sie Augen und Atemwege, da sie durch die aufsteigende Wärme leichter in die Luft abgegeben werden.

Zum Reinigen der Heizung sollte der Heizkörper kalt sein. Am besten legen Sie dann ein feuchtes Tuch darunter. Das fängt herabfallenden Schmutz auf. Mit einer langen Heizkörperbürste (manche Staubsauger haben entsprechende Düsenaufsätze) reinigen Sie dann besonders hinter Heizung und zwischen den Rippen.

6. Abwesenheit bedenken

Am einfachsten können Sie Heizkosten senken, wenn Sie nicht heizen: Solange sich niemand in der Wohnung aufhält, muss die Temperatur nicht über 15 Grad sein. Drehen Sie den Thermostat also bei Abwesenheit herunter. Alternativ können Sie auf programmierbare Thermostate zurückgreifen: Wer beispielsweise jeden Tag zu einer bestimmten Zeit das Haus verlässt, muss nicht jeden einzelnen Temperaturregler selbst einstellen.

7. Dämmung nachbessern

Sie können an einigen Stellen Heizkosten senken, indem Sie nachträglich dämmen. Das gilt zum Beispiel hier:

- **Heizkörpernischen dämmen**

Altbauten aus den sechziger und siebziger Jahren haben häufig Heizkörpernischen. Das sind unnötige Wärmebrücken, die Schimmelgefahr bergen. Denn an dieser Stelle ist die Wand deutlich dünner als in anderen Bereichen. In der Folge geht hier

besonders viel Wärme und Geld verloren: Bis zu 15 Euro pro Quadratmeter Heizkörpernische jährlich. Nachträglich können Sie die Heizkörpernische mit aluminiumbeschichteten Platten dämmen. Diese reflektieren die Wärme in den Raum hinein.

- **Rolllädenkästen dämmen**

Viele Altbauten haben ungedämmte Rollladenkästen. Oft ist der Kasten in der Wand lediglich mit dünnem Holz verbaut. Ungedämmte Rollladenkästen lassen Luft ungehindert hinein. Bei kälteren Temperaturen draußen führt das zu hohen Wärmeverlusten. Bei einem Einfamilienhaus lässt sich durch die Dämmung der Energieverlust um bis zu 60 Prozent verringern. Außerdem beugt die nachträgliche Dämmung Schimmelbildung vor, da ungedämmte Rollladenkästen Wärmebrücken darstellen.

- **Heizungsrohre dämmen**

Kostet nicht viel, hat aber enormen Effekt: Mit Dämmung der Heizungsrohre können Sie ebenfalls Heizkosten senken. Seit dem Gebäudeenergiegesetz (GEG) sind Sie sogar dazu verpflichtet. Sofern die Leitungen durch komplett geheizte Räume verlaufen, ist das nicht weiter tragisch. Aber bei ungeheizten Räumen – zum Beispiel Kellerräumen – geht ohne Dämmung unnötig Wärme an die Umgebung ab. Das verhindern verschiedene Dämmmaterialien aus Kunststoff, Mineralwolle und Kautschuk. Letzteres ist ideal bei kurvenreichen Rohrsystemen. Am besten, Sie dämmen bereits im Sommer – dann können Sie die Heizungsanlage für den Vorgang herunterschalten, ohne große Wärmeverluste hinnehmen zu müssen. Das nachträgliche Dämmen spart Ihnen acht Prozent.

8. Fenster und Türen abdichten

Um bis zu 30 Prozent können Sie Ihre Heizkosten senken, wenn Sie Fenster und Türen abdichten. Ob kalte Luft hineinströmt, können Sie leicht testen. Dazu schließen Sie alle Fenster und Türen im Raum. Mit einem eingeschalteten Feuerzeug gehen Sie am Fensterrahmen entlang. Sofern eine Stelle undicht ist, beginnt die Flamme zu flackern. Fenster können Sie leicht nachträglich abdichten, indem Sie selbstklebendes Isolierband verwenden. Meist sind diese Lösungen allerdings nicht besonders langlebig. Moderne Kunststoff- und Aluminiumfenster haben passgenaue Gummidichtungen. Diese sind im Baumarkt erhältlich.

Verschiedene Möglichkeiten haben Sie bei Türen: Selbstgemachte Zugluftstopper aus Stoffresten sind eine billige Lösung. Leider lassen diese sich beim Verlassen der Wohnung selten exakt vor den Türspalt legen – außer, Sie platzieren diese außen. Alternativ gibt es selbstklebende Zugluftstopper oder Bürstendichtungen.

9. Luftaustausch beachten

Statt Fenster ganztägig auf Kippe zu lassen, sollten Sie lieber regelmäßig stoßlüften. Bei gekippten Fenstern kühlen die Außenwände unnötig aus, sie zu erwärmen, kostet zusätzliche Energie. Zum Stoßlüften öffnen Sie am besten gegenüberliegende Fenster komplett. So kommt es zum vollständigen Luftaustausch, ohne dass die Wände auskühlen. Meist reichen schon fünf Minuten Durchzug. Mit richtigem Lüften können Sie bis zu 12,5 Prozent Ersparnis erzielen.

10. Wartung veranlassen

Damit Sie im Winter nicht plötzlich im Kalten sitzen, sollten Hausbesitzer regelmäßig einmal im Jahr ihre Heizung warten lassen. Um bis zu fünf Prozent können Sie damit Ihre Heizkosten senken. Durchschnittlich 160 Euro kostet das, kann aber teure Reparaturen verhindern. Günstiger als bei Einzelaufträgen ist es übrigens, wenn Sie einen Wartungsvertrag abschließen

11. Heizungspumpe austauschen

Altbauten haben oft auch veraltete Anlagen: Diese sind meist echte Energiefresser. Etwa 150 Euro jährlich fallen durch alte Pumpen an. Alte Geräte laufen ganzjährig mit voller Leistung, auch wenn im Sommer nur Heißwasser benötigt wird. Moderne Geräte lassen sich nicht nur an den eigentlichen Bedarf anpassen, sondern verursachen nur noch ein Zehntel der Kosten pro Jahr, also 15 Euro. Tauschen Sie deshalb alte Heizungspumpen aus, die zehn Jahre oder älter sind.

12. Richtig heizen im Winter

Übrigens gilt das Stoßlüften auch im Winter. Wie lange, hängt vom Wintermonat beziehungsweise den Temperaturen ab. Folgende Empfehlung:

- **Oktober**
12 bis 15 Minuten
- **November**
8 bis 10 Minuten
- **Dezember**
4 bis 6 Minuten

Auch im Januar und Februar reichen etwa fünf Minuten Stoßlüften. Ab März sollten die Zeiträume wieder etwas länger werden. Davon abgesehen gilt: Nach dem Baden oder Duschen sollte ohnehin länger stoßgelüftet werden, damit die feuchte Luft entweichen kann. Wichtig: Danach die Heizung im Bad wieder anstellen, ansonsten schlägt sich die restliche Luftfeuchte an den kühlen Wänden nieder und begünstigt Schimmel.