

# Unsere besten Energiespartipps rund ums Heizen

Beim Heizkosten Sparen gibt es viele Hebel die man betätigen kann. Die 10 besten Tipps zur Reduktion der Heizungskosten haben wir deshalb für Sie hier zusammengefasst.

Anpassen der Temperatur auf die jeweilige Raumnutzung

Für die Atemwege gelten 18°C als optimal, als Raumtemperatur in Aufenthaltsräumen liegt die Wohlfühltemperatur jedoch im Allgemeinen etwas höher. Trotzdem kann es ratsam sein nicht jeden Raum auf angenehme 22°C aufzuheizen. Die Temperatur sollte sich der jeweiligen Tätigkeit anpassen. Ess-, Wohn-, Arbeits- und Kinderzimmer sollten je nach Bedarf zwischen 18 und 22°C aufweisen. Für das Badezimmer können max. 20°C als ausreichend angesehen werden. Wenn aber jemand badet oder duscht, kann es auch etwas wärmer sein. Im Schlafzimmer dürfen 16 bis 18°C als durchaus ausreichend angesehen werden. Für die Küche gilt, dass nur auf 18°C aufgeheizt werden muss, da Kühlschrank, Herd, Geschirrspüler und andere Elektrogeräte zusätzlich Wärme spenden.

Schon eine geringfügige Reduktion der Raumtemperatur bringt deutliche Heizenergieersparnisse  
Die Faustformel dazu lautet: Durch senken der Raumtemperatur um 1°C können rund 6% der eingesetzten Energie gespart werden.

Türen zu schwach beheizten Zimmern schließen

Zu jenen Räumen, die nur schwach beheizt werden, sollten die Türen nicht offen stehen. Ist dies der Fall kühlen Zimmer, die eigentlich warm bleiben sollen, aus, während Räume, in denen es kühler sein soll, unnötig erwärmt werden. Für Räume, die nicht beheizt werden (z.B. die Abstellkammer), ist es hilfreich wenn diese von den restlichen Räumlichkeiten

zusätzlich abgeschottet werden. Wenn es unter der Tür durchzieht, kann eine Stoffrolle Abhilfe schaffen.

Bei Abwesenheit weniger heizen, jedoch die Heizung nicht ganz ausschalten  
Sollten Sie ein bis zwei Tage lang nicht zu Hause sein, ist es vorteilhaft die Temperatur auf 15 bis 17°C zu senken, um Heizkosten zu sparen. Auch für die Nachtstunden ist eine Absenkung der Temperatur sehr empfehlenswert. Ganz ausgeschaltet sollte die Heizung in der kalten Jahreszeit jedoch nie werden. Dies einerseits wegen der Frostgefahr, und andererseits kann das Wiederaufheizen der gesamten Wohnung mehr Energie kosten als das Raumklima auf eine konstant milde Temperatur zu reduzieren.

Heizkörper nicht abdecken oder mit Möbel verstellen

Stehen Möbel vor dem Heizkörper, ist dieser verkleidet oder hängen Handtücher darüber so verringert sich die Effizienz der Beheizung. Um Heizkosten zu sparen, sollten die Heizkörpern ihre Wärme ungebremst abgeben können. Das heißt dass Heizkörper möglichst frei stehen sollten. Ist trotzdem eine Verkleidung vorgesehen, dann sollte diese mit großen Luftschlitzen versehen sein, andernfalls kann die Luft nicht richtig zirkulieren.

Heizsystem regelmäßig entlüften steigert deren Effizienz

Kommt es zu einer Störung des Heizkreislaufes erwärmt sich dieser mitunter nicht mehr so schnell, erreicht nicht die gewünschte Temperatur und verbraucht zu viel Energie. Somit sollte das Heizsystem in regelmäßigen

Abständen entlüftet werden. Bei den klassischen Heizkörpern ist das erste Indiz dafür, dass ein Entlüften notwendig ist, wenn ein Gluckern innerhalb der Heizkörper hörbar wird oder wenn sie sich nicht mehr richtig aufheizen. Dies bedeutet, dass überschüssige Luft im System vorhanden ist. Heizkörper sollten zumindest einmal jährlich mit einem entsprechenden Schlüssel entlüftet werden. Empfehlenswert ist dies vor allem zu Beginn der Heizperiode. Ähnlich wie bei einem klassischen Heizsystem mit Heizkörpern sammelt sich mit der Zeit auch in einer Fußbodenheizung, den Heizkreislauf störende, Luft. Durch das Entlüften können Verbraucher ihre Heizkosten je nach Heizsystem um bis zu 15% senken.

Wärmeverlust über die Fenster

Sehr viel Wärme geht über das Glas der Fenster verloren. Eine einfache Maßnahme um hier Heizkosten zu sparen kann bereits sein die Vorhänge zuzuziehen und die Rollläden zu schließen. Achten Sie aber hierbei darauf, dass die Vorhänge hinter und nicht vor oder über den Heizkörpern hängen, dies würde nämlich das Abstrahlen der Wärme in den Raum behindern. Und vermeiden Sie die Fenster die ganze Zeit gekippt zu lassen.

Schwachstelle Rollladenkästen und Heizkörpernische

Da Rollladenkästen eine deutliche Schwächung in der Außenwanddämmung darstellen, sollten diese unbedingt gedämmt werden. Während moderne Fenster im Neubau schon Doppel- oder Dreifachverglasungen aufweisen, werden Rollladenkästen oft vergessen. Weiche

bzw. flexible Dämmmatten sind gut geeignet, um die Kästen nachträglich wärmezudämmen. Diese Dämmmatten können an der Innenseite des Rollladenkastens angeklebt werden. Ein ähnliches Problem tritt auch bei Heizkörpernischen auf. Besonders in Altbauten sind Heizkörper oft nicht ideal positioniert. Das heißt sie sind meist tief in Fensternischen angebracht, wo die Wand am dünnsten ist. Um Wärmeverlust zu minimieren können beispielsweise Styropor-Platten mit Aluminium-Hülle hinter dem Heizkörper an der Wand befestigt werden wodurch die Wärmereflexion in den Raum begünstigt und die Wärmedämmeigenschaften der Außenwand verbessert werden.

Lüften richtig gemacht

Ein paar Mal am Tag kurz die Fenster zu öffnen ist besser als längeres Kippen. Der Vorteil am Stoßlüften ist, dass es zu einem Luftaustausch kommt wobei jedoch die Wände und der Boden dabei aber nicht auskühlen. Das ist wichtig, da die Behaglichkeit in einem geheizten Raum auch davon abhängt ob die Wände kalt oder warm sind.

Warme Luft steigt auf, besonders bei hohen Räumen, bei denen ein höherer Energieeinsatz zur Erwärmung des Raumvolumens nötig wäre, kann ein Deckenventilator die erwärmte Luft leichter und schneller im ganzen Raum verteilen.

Zuheizmöglichkeiten nutzen

Kommt für Sie eventuell ein Kamin in Frage so sind vor allem Specksteinöfen sehr effizient, da diese sehr gute Wärmeeigenschaften besitzen. Zwei Stunden heizen kann bis zu 24 Stunden Wohlfühlwärme in das Wohnzimmer bringen, und da bis zu viermal weniger Holz verbraucht wird, werden gleichzeitig auch die Heizkosten deutlich gesenkt.