



## Energieverbrauch senken und Heizkosten sparen

Mit wenigen Handgriffen lässt sich im eigenen Zuhause Energie und somit bares Geld sparen. Gleichzeitig wird damit auch ein Beitrag für den Klimaschutz geleistet. Wir haben die wichtigsten Tipps zusammengestellt.



### Gewusst wie: Heizkörperthermostat richtig bedienen!

- » Eine Einstellung auf **Stufe 3 des Thermostats** reicht meist für eine Wohlfühltemperatur **von 20 bis 21 Grad** völlig aus. Mit einer höheren Stufe wird es nicht schneller warm.
- » **Nachts oder bei Abwesenheit** das Thermostat **auf Stufe 2 herunterregeln**. Unterhalb von Stufe 2 kann es sonst passieren, dass die Wohnung zu sehr auskühlt und viel Energie zum Hochheizen benötigt wird.



Eine falsche Bedienung des Thermostats kann zu unnötig hohem Energieverbrauch führen. Anders als man intuitiv meinen könnte, reguliert das Thermostat nicht etwa die Temperatur des Heizkörpers, sondern die des Raumes. Daher stehen bei mechanischen Thermostatreglern die Zahlen 1 bis 5 für eine bestimmte Temperatur, die erreicht werden soll. Sobald diese erreicht wird, geht die Heizung aus und heizt erst dann wieder, wenn die Temperatur im Raum gesunken ist.



#### Wie funktioniert das Heizkörperthermostat?

Ein Heizkörperthermostat arbeitet mit einem Ventil, das unterschiedlich viel Heizwasser in den Heizkörper strömen lassen kann. Die Stufen auf dem Regler stehen für die Temperaturen, bei denen das Thermostat die Wärmezufuhr drosselt. Jede Stufe auf dem Thermostat bedeutet ca. vier Grad Temperaturunterschied. Die Heizung heizt, bis die der Stufe entsprechende Temperatur erreicht wird. Auf Stufe 3 läuft die Heizung so lange (und zwar mit voller Kraft!), bis die Temperatur von ca. 20 Grad erreicht ist. Stellt man den Regler höher, läuft die Heizung, bis die höhere Temperatur erreicht ist. Das heißt, der Heizkörper wird bei Stufe 3 nicht weniger warm als bei 5, sondern heizt lediglich kürzer.

Die Zahlen auf dem Thermostat stellen einen groben Richtwert für Temperaturen dar. Abhängig ist dies jedoch auch von Faktoren wie dem Zustand des Heizsystems und der Wärmedämmung des Gebäudes:

- » \* (Sternchen): ca. 5° C, Frostschutz
- » Stufe 1: ca. 12° C
- » Stufe 2: ca. 16° C
- » Stufe 3: ca. 20° C
- » Stufe 4: ca. 24° C
- » Stufe 5: ca. 28° C

## 2

### Richtig Lüften

- **regelmäßiges Stoßlüften** (5 - 10 Minuten): Fenster weit öffnen, nicht kippen
- **Querlüften:** Fenster in gegenüberliegenden Räumen sowie die Raumtüren öffnen
- **zwei bis dreimal pro Tag:** am besten direkt nach dem Aufstehen und dann im Laufe des Tages
- optimalerweise die **Thermostatventile** während des Lüftens **ganz herunterdrehen**

Richtiges und regelmäßiges Lüften wirkt auch der Schimmelbildung entgegen. Schimmel entsteht nicht durch gut gedämmte Wohnungen oder isolierte Fenster, sondern vor allem durch unregelmäßiges oder falsches Lüften und dadurch angestiegener Luftfeuchtigkeit. Deshalb sollten die feuchtesten Räume der Wohnung, also Badezimmer und Küche, öfter gelüftet werden. Das Gleiche gilt, wenn Wäsche in der Wohnung getrocknet wird.



#### Achtung! Irrtum Kipplüften

Dauerhaft gekippte Fenster sorgen nicht für den notwendigen Luftaustausch, sondern es entweicht nur Wärme, was den Energieverbrauch erhöht. Zusätzlich erhöht gerade die dauerhafte Lüftung die Gefahr der Schimmelbildung. Um Stoßlüften einfacher zu machen, sollte man auf einigen Fensterbrettern das Aufstellen von Zimmerpflanzen vermeiden, damit diese nicht bei jedem Lüften weggeräumt werden müssen.



## 3

### Heizung entlüften

Wenn der Heizkörper nicht richtig warm wird oder gluckern Geräusche macht, könnte es sein, dass sich Luft im Heizkörper angesammelt hat. In diesem Fall sollte die Heizung entlüftet werden, ansonsten könnten die Heizkosten um bis zu 15% steigen. Die Entlüftung ist weder teuer noch kompliziert. Es braucht lediglich fünf Minuten Zeit, einen Entlüftungsschlüssel (für wenig Geld in jedem Baumarkt erhältlich), sowie eine kleine Schüssel und einen Lappen.

- **Heizkörper maximal aufdrehen.**  
(Wer Eigentümer ist und Zugang zu seiner Umwälzpumpe hat, kann diese für eine Stunde abstellen, damit auch wirklich alle Luft entweichen kann.)
- Kleines Gefäß unter das Entlüftungsventil halten und das Ventil mit dem Entlüftungsschlüssel **um eine Viertel bis halbe Umdrehung** (nicht mehr!) gegen den Uhrzeigersinn aufdrehen. Einen Lappen bereithalten für spritzendes Wasser.
- Ein Zischen ertönt und Luft entweicht. Sobald ein **konstanter Wasserstrom** aus dem Ventil tritt, ist alle Luft entwichen und das Ventil kann wieder zuge dreht werden.
- **Den Vermieter informieren**, damit ggf. fehlendes Wasser im Heizkreislauf ausgleichend werden kann.



## 4

### Abdichten der Türen und Fenster

Ein weiterer kleiner Kniff zum Energiesparen im eigenen Zuhause ist die Abdichtung von Türen und Fenstern. Undichte Fenster oder Türen können in Eigenregie **mit Dichtstreifen isoliert werden**. Die selbstklebenden Dichtstreifen werden dabei einfach passgenau angeklebt und vermeiden so Energieverlust, aber auch störende Zugeräusche. Dadurch wird der **gesamte Wohnkomfort** erhöht. Wer in einem alten Haus ohne abgedichtete Fenster wohnt, für den kann sich diese Maßnahme richtig auszahlen. Durch Dichtstreifen an Türen und Fenstern lassen sich Heizkosten **um bis zu 20% reduzieren**.

Die Anschaffungskosten sind mit 10 bis 25 Euro pro 10 m sehr gering und zahlen sich so schnell wieder aus (bis zu **35 Euro Heizkosteneinsparung** pro Jahr sind möglich).

## 5

### Elektronische Heizkörperthermostate

Wer nicht ständig seine Heizkörperthermostate selbst regulieren will, für den kann ein **elektronisches Heizkörperthermostat** hilfreich sein: Mit diesen Thermostaten kann genau eingestellt werden, welcher Heizkörper zu welcher Tageszeit welche Temperatur erreichen soll. Dann wird zum Beispiel abends automatisch etwas heruntergeregelt oder vor dem Aufstehen wieder etwas mehr geheizt. So kommt man aus dem gemütlichen Bett in ein warmes Badezimmer und hat dabei noch Energie gespart. Günstige Ausführungen eines solchen elektronischen Thermostats gibt es schon **ab 20 bis 30 Euro**, komplexere kosten **zwischen 40 und 150 Euro** pro Stück.

Noch einen Schritt weiter gehen **Funkthermostate**, die auch mit **Fensterkontakten** genutzt werden können. Diese regeln die Heizung bei geöffneten Fenstern automatisch herunter und verhindern so, dass „aus dem Fenster geheizt“ wird.

Fotos: Andrey Popov/Fotolia (o), M. Dörr & M. Frommherz/Fotolia (u); Icons: RAWKU5, tentacula, ylivdesign/alle Fotolia

Deutsche Umwelthilfe e.V. | Bundesgeschäftsstelle Berlin | Hackescher Markt 4 | 10178 Berlin

Ansprechpartnerin | Anna Wolff | Projektreferentin Energie und Klimaschutz | Tel.: 030 2400867-967 | E-Mail: a.wolff@duh.de

Deutsche Umwelthilfe

Stand: März 2022

[www.duh.de](http://www.duh.de) @ [info@duh.de](mailto:info@duh.de) [umwelthilfe](https://twitter.com/umwelthilfe) [umwelthilfe](https://www.facebook.com/umwelthilfe)

Wir halten Sie auf dem Laufenden: [www.duh.de/newsletter-abo](http://www.duh.de/newsletter-abo)

Unser Spendenkonto: Bank für Sozialwirtschaft Köln | IBAN: DE45 3702 0500 0008 1900 02 | BIC: BFSWDE33XXX