

# So sparen Sie bares Geld beim Heizen

Folie hinter dem Heizkörper, eine gut eingestellte Heizung und ein paar Dämm-Handgriffe, die jeder selbst hinkriegt: Schon mit kleinen, schnell umzusetzenden Maßnahmen kann man beim Heizen viel Energie sparen und den Geldbeutel entlasten. Ein Überblick.

VON HARALD CZYCHOLL

**BERLIN.** Energiesparen ist angesichts der massiv gestiegenen Strom- und Gaspreise in aller Munde. Vor allem beim Heizen lässt sich in der kalten Jahreszeit viel dafür tun, um den Energieverbrauch zu reduzieren – denn im Durchschnitt entfallen 70 Prozent des Energieverbrauchs darauf, dass wir es schön warm haben. Schon kleine Handgriffe können eine große Wirkung haben und einen spürbaren Effekt in der Haushaltskasse erzielen. Die wichtigsten Fragen und Antworten zum Energiesparen in den eigenen vier Wänden.

## — Wie kann man effizienter heizen?

Wird die Raumtemperatur um nur ein Grad gesenkt, reduzieren sich die Heizkosten bereits um sechs Prozent. Je nach Zimmer reichen die Stufen zwei und drei des Thermostats aus. Aufenthaltsräume, wie etwa Wohn-, Kinder- und Arbeitszimmer, sollten eine maximale Temperatur von 19 bis 21 Grad Celsius haben. „Auf dem Thermostat entspricht das der Stufe drei“, erklärt Frank Hettler von der Initiative Zukunft Altbau. 16 bis 18 Grad – Stufe zwei und etwas darüber auf dem Thermostat – sind gut für weniger, kürzer oder nur zum Schlafen genutzte Räume. Auch in der Küche reicht Stufe zwei aus, da hier beim Kochen zusätzliche Wärme entsteht. Im Bad kann es dagegen etwas wärmer sein. Wichtig ist zudem, die Heizkörper freizuräumen – sie sollten nicht durch Schränke, Sofas, Betten oder Vorhänge verdeckt werden. „Je freier die Wärme von der Heizung wegströmen kann, desto gleichmäßiger heizen sich Wohnräume auf“, erklärt Thomas Billmann von der Bausparkasse Schwäbisch

Hall. „Mit geschickt arrangiertem Mobiliar lässt sich einem Wärmeverlust von bis zu 15 Prozent vorbeugen.“

## — Wie kann man Schimmel vermeiden?

Wer die Heizung dauerhaft im Sparmodus laufen lässt, riskiert Schimmelbildung und Stockflecken an den Wänden. „Das schadet nicht nur dem Gebäude, sondern gleichzeitig der Gesundheit und kann zu Allergien und Atemwegserkrankungen führen“, warnt Michaela Rassat, Juristin bei der Ergo Rechtsschutz Leistungs-GmbH. Bei Mietwohnungen kann Schimmel auch Schadenersatzforderungen des Vermieters nach sich ziehen: „Mieter haben eine sogenannte Obhutspflicht für die gemietete Wohnung und müssen durch ausreichendes Heizen und Lüften eine Schädigung verhindern“, so Rassat. Ab welcher Temperatur sich Schimmel bildet, hängt vom jeweiligen Haus ab – hier spielen Wärmedämmung und das Alter der Gebäude

## Gespart, ohne kalt zu duschen

**Warmwasser** Auf die Warmwassererzeugung gehen fast 13 Prozent der Energiekosten eines Haushalts zurück. Sinnvoll ist, die Temperatur des Warmwasserspeichers auf etwa 50 Grad abzusenken. Niedriger sollte die Temperatur nicht sein, um einem Befall mit Legionellen entgegenzuwirken.

**Duschen** Im Durchschnitt liegt die Duschtemperatur bei 40 Grad. Reduziert man sie um nur drei Grad, sinkt der Energieverbrauch um bis zu zehn Prozent. Ein wassersparendes Modell verbraucht laut Experten statt rund 14 Litern Wasser pro Minute nur sechs Liter, die erhitzt werden müssen. czy

eine große Rolle. „Um Schimmel vorzubeugen, sollte die Wohnung nicht kälter als 16 Grad sein – auch nachts nicht“, sagt Rassat.

## — Wie lüftet man energieeffizient?

Regelmäßiges Stoßlüften mit weit geöffneten Fenstern ist deutlich energieeffizienter, als die Fenster längere Zeit gekippt zu lassen. „Fenster zu kippen zieht den Luftaustausch unnötig in die Länge und sorgt dafür, dass in dieser Zeit auch die Wände um die Fenster auskühlen“, sagt Hettler von Zukunft Altbau.

## — Lohnt sich die Nachtabsenkung der Heiztemperatur?

Ja. Schon wer mehrere Stunden nicht zu Hause ist, sollte die Heizkörper auf Absenkbetrieb stellen, also auf Stufe eins bis zwei. Wer die Heizungsanlage zudem so einstellt, dass sie eine Stunde vor der Bettruhe von 20 auf 16 Grad runterregelt und eine Stunde vor dem Aufstehen wieder hoch, reduziere die



Auch eine Tasse Tee wärmt – aber nicht die ganze Wohnung muss kalt sein, um Energie zu sparen.

Foto: imago/Cavan Images

nächtlichen Heizkosten um bis zu 25 Prozent, erklärt Hermann Dannecker vom Deutschen Energieberater-Netzwerk. „Die Heizkörper sind in der Stunde wegen der gespeicherten Wärme im Heizungswasser noch warm, so dass man einerseits Heizkosten spart, aber andererseits nicht friert.“

## — Was bringt der hydraulische Abgleich der Heizungsanlage?

In Mehrfamilienhäusern ist ein sogenannter hydraulischer Abgleich der Heizungsanlage vorgeschrieben, aber auch in Eigenheimen ist er sinnvoll. Dabei ermitteln Sachverständige bei der sogenannten Heizlastberechnung, wie viel Heizwasser jeder einzelne Heizkörper braucht, wie hoch der Druck der Heizpumpe sein muss und welche Einstellung das Thermostatventil benötigt, damit sich die Wärme effizient und sparsam im Haus verteilt. Dadurch lässt sich der Energieverbrauch um bis zu 15 Prozent reduzieren.

## — Was kann man selbst sanieren?

„Alte, zugige Fenster lassen sich durch Kunststoffprofile, Dichtbänder oder selbstklebende Schaumstoffbänder abdichten“, erklärt Zukunft-Altbau-Experte Hettler. Hilfreich sei auch das Anbringen von Reflexionsfolien hinter den Heizkörpern, um die Strahlungswärme in den Raum zu lenken. Eine besonders effiziente Maßnahme ist die nachträgliche Dämmung der Kellerdecke. „Sie ist eine der wenigen Sanierungsmaßnahmen, die man selbst und ohne professionelle Unterstützung umsetzen kann“, sagt Hettler. Heizkosteneinsparungen von bis zu zehn Prozent seien hier möglich. Auch die Dämmung der Decke zum Dachboden kann in vielen Fällen in Eigenregie erfolgen.