

Tipps zum Heizen und zum Energiesparen

Tipps 1 Die richtige Raumtemperatur – das Thermostatventil nicht komplett aufdrehen

Egal, ob das Heizkörper-Thermostatventil auf 5 oder auf 3 eingestellt ist, der Raum heizt gleich schnell auf. Nur auf 5 wird viel mehr Energie verbraucht. Denn die Stufen des Thermostatventils dienen nur der Aussteuerung der Höchsttemperatur. Ist die Raumtemperatur am Thermostatkopf erreicht, schließt das Thermostat die Wärmezufuhr. Bei Einstellung 3 wird eine Soll-Raumtemperatur von ca. 20 bis 21°C erreicht.

Als Faustregel gilt: Jedes Grad, auf das Sie verzichten, spart 6 Prozent Energie.

Einstellungen auf dem Thermostatventil (Richtwerte)

- (Sternchen): ca. 5° C, Frostschutz
- Stufe 1: ca. 12° C
- Stufe 2: ca. 16° C (z.B. für Schlafzimmer)
- Stufe 3: ca. 20° C (z.B. für Wohn- und Kinderzimmer)
- Stufe 4: ca. 24° C (z.B. für Badezimmer)
- Stufe 5: ca. 28° C

Tipps 2 Heizkörper-Thermostatventile frei lassen

Sind Heizkörper durch Möbel, Gardinen, auch nasse Wäsche verstellt, können sie ihre Wärme nicht frei an die Raumluft abgeben und Heizkörper-Thermostatventile erfassen die Raumtemperatur nicht korrekt.

Dies führt zu Hitzestaus und treibt die Heizkosten in die Höhe.

Hinweis: Es gibt spezielle Heizkörper-Thermostatventile mit Fernfühlerfunktion, die hier Abhilfe schaffen können. Lassen Sie sich in diesem Falle von einer Heizungsfachfirma beraten.

Die Heizwärme muss sich gut im Raum verteilen können, um energiesparend zu heizen.

Tipps 3 Auskühlung vermeiden - Nachbarräume im Blick behalten

Kalte Luft kann nicht so viel Feuchtigkeit aufnehmen wie warme Luft. Im Winter sollte die Temperatur in ungenutzten Räumen nicht unter 15°C bis 17°C betragen, denn sonst kann Wärme aus den umliegenden Zimmern zum ungenutzten Raum „strömen“. Durch zu stark abgekühlte Wandflächen und eine zu niedrige Raumtemperatur können Schimmel und Bauschäden entstehen.

Daher auch Türen von unbeheizten Räumen zu beheizten Räumen schließen!

Tipps 4 Stoßlüften Sie nur kurz – Fenster nicht in Dauerkippstellung

Zum richtigen Heizen im Winter gehört gutes Lüften: Viele glauben, dass beim Lüften auf Kippstellung weniger Wärme verloren geht. Andere wiederum meinen, auf diese Weise schnell für frische Luft zu sorgen. Beides ist falsch! Hinzu kommt, dass das Mauerwerk um die Fenster auskühlt, sich Feuchte absetzen und Schimmel bilden kann. Besser ist es, die Fenster regelmäßig für ein paar Minuten weit zu öffnen, und wenn möglich, für Querlüftung zu sorgen. Bei diesem Stoßlüften wird die Luft effizient ausgetauscht. Die Lüftung mit weit geöffnetem Fenster ist im Winter nur dann energiesparend, wenn dies innerhalb von maximal 4 bis 7 Minuten mehrfach am Tag geschieht.

Wichtig: Das Heizkörper-Thermostatventil ist beim Lüften abzudrehen und danach wieder in die gewünschte Stufe einzustellen.

Extratipp: Wenig beheizte Räume sind besonders gut zu lüften, um Schimmelbildung zu vermeiden. Im Zweifel kann man auch mit einem preisgünstigen Hygrometer (Feuchtemessgerät) die Luftfeuchtigkeit messen.

Tipps 5 Nachts Rollläden runter

Richtig heizen im Winter heißt vor allem, möglichst wenig Wärme entweichen zu lassen - nicht nur zu unbeheizten oder gering beheizten Nachbarräumen, sondern auch nach außen. Um den Wärmeverlust über die Fenster zu verringern, sollten die Rollläden heruntergelassen werden.

Tipps 6 Sind Fenster und Türen dicht?

Durch undichte Fenster oder Türen können große Wärmeverluste entstehen. In der Heizperiode können Sie einfach mithilfe einer Kerzenflamme testen, ob Heizenergie nach draußen strömt: Gehen Sie vorsichtig dazu mit einer brennenden Kerze am Rahmen des geschlossenen Fensters oder der Tür entlang und beobachten Sie die Flamme. Bewegt Sie sich, sind Ihre Dichtungen nicht mehr in Ordnung und sollten ausgetauscht werden. Oder die Fenster müssen, was meist relativ einfach umzusetzen ist, nachgestellt werden, damit der Anpressdruck der Dichtungen wieder korrekt ist. Die Arbeiten werden von einer Fensterfachfirma ausgeführt.

In Eigenregie kann man häufig auch selbstklebende Dichtungsbänder an den Fenstern oder Türen montieren. Für die Wohnungstür können Türdichtungen angebracht bzw. nachgerüstet werden.

Moderne Fenster und Haustüren mit Wärmeschutzverglasung sparen besonders viel Energie.

Tipp 7 Heizkörpernische dämmen

Mit einer fachgerechten Dämmung hinter dem Heizkörper wird der Wärmeverlust über die Außenwand verringert. Entsprechende Dämmplatten - mit und ohne Alubeschichtung zur Reflektion der Wärmestrahlung – sind in der Regel günstig und einfach anzubringen. Aber zwischen Heizkörper und der Dämmplatte muss die Raumluft noch ausreichend zirkulieren können, sonst erbringt der Heizkörper seine Heizleistung nicht.

Grundsätzlich sind Heizkörpernischen keine energetisch gute Lösung. Bei Modernisierungsmaßnahmen ist es empfehlenswert, die Heizkörpernische zuzumauern und den Heizkörper direkt vor der Wand zu montieren.

Tipp 8 Heizkörper entlüften

Gluckernde Heizkörper werden nicht mehr richtig warm - sie müssen entlüftet werden. Diese Arbeiten sollten durch eine Heizungsfachfirma ausgeführt werden. Die Heizungsanlage wird wieder fachgerecht nachgefüllt und der Anlagendruck korrekt eingestellt.

Tipp 9 Heizungsregelung nutzen – Nacht- oder Tagesabsenkung

Mit Reglersystemen können Sie die Temperatur zu frei wählbaren Zeiten automatisch einstellen. Gerade für Berufstätige lohnt es sich, die Temperatur tagsüber (leicht) abzusenken und erst kurz vor Feierabend zu erhöhen. Sie kommen dann in ein warmes zu Hause und haben den ganzen Tag Energie gespart. Das gilt auch während der Urlaubszeit.

Hierbei soll die Absenkung nicht zu hoch gewählt werden, weil dann Wandflächen zu stark auskühlen (beachte auch Tipp 3) und das „Wiederhochheizen“ die Energieersparnis zunichtemacht.

Wer beim Heizen Energie sparen will, sorgt für eine gleichmäßige Wärmezufuhr - insbesondere auch im Bad. Zudem achtet er darauf, dass die Mindesttemperatur von 16 Grad nicht unterschritten wird.

Wie realisiere ich eine Nacht- oder Tagabsenkung – zentral an dem Heizungsregler oder einzeln am Heizkörper-Thermostat?

Diese Absenkung zentral am Heizungsregler ist in der Regel bei nur einem Gebäudenutzer (z.B. 1- oder 2-Familienhaus mit gleichen Nutzungszeiten) sinnvoll. Die Heizkörper werden dann mit reduzierter (Vorlauf-) Temperatur durchströmt. Bleibt die Einstellung der Thermostatventile in den Räumen unverändert, werden diese trotzdem versuchen, die Raumtemperatur konstant zu halten und die Heizwassermenge im Heizkörper erhöhen. Somit greift die zentrale Nachtabsenkung am Regler erst dann, wenn sie so groß ist, dass die Thermostate sie nicht mehr ausgleichen können.

Die Absenkung an jedem Heizkörper-Thermostat einzeln ist in der Regel bei Mehrfamilienhäusern sinnvoll.

Die gewünschte (Nacht-)Absenkung muss aber Raum für Raum durchgeführt werden und morgens bzw. nach der Rückkehr von der Arbeit müssen die Thermostate wieder aufgedreht werden. Elektronische Thermostate mit Zeitschaltuhr machen diese Vorgehensweise deutlich komfortabler.

Tipp 10 Energieverbrauch kontrollieren

Durch die Kontrolle der Jahresrechnungen können Abweichungen vom jährlichen Energieverbrauch festgestellt werden und es können mögliche Ursachen, wenn nicht ein kalter Winter der Grund war, frühzeitig abgestellt werden.