

Checkliste: So senkst Du Deine Heizkosten

Wie Du mit wenig Aufwand beim Heizen sparen kannst

Gas und Öl sind 2021 besonders teuer geworden. Wenn Du zur Miete wohnst, musst Du daher wahrscheinlich im kommenden Jahr mit einer hohen Nachzahlung rechnen. In dieser Checkliste findest Du hilfreiche Tipps, wie Du Deine Heizkosten senken kannst.

1. Richtig lüften

- **Fenster lieber kurz vollständig öffnen statt kippen**

Beim Stoßlüften kommt viel frische Luft in den Raum und es entweicht nur kurz Wärme – das ist viel effektiver und kostensparender, als die Fenster über längere Zeit zu kippen.

- **Nach dem Aufstehen und vor dem Schlafengehen lüften**

Am besten lüftest Du morgens und abends. Je geringer der Temperaturunterschied zwischen drinnen und draußen ist, desto weniger Wärmeenergie entweicht beim Lüften.

2. Richtig heizen

- **Heizkörper nicht verdecken**

Damit Deine Heizkörper die Wärme effektiv abstrahlen können, sollten sie nicht durch Vorhänge oder Möbel blockiert sein. Für Möbel gilt: mindestens 20 Zentimeter Abstand zum Heizkörper, besser noch 50 Zentimeter.

- **Heizkörper entlüften**

Du solltest Deine Heizkörper regelmäßig entlüften, damit sie effizient Wärme abstrahlen. Die passenden Schlüssel für die Ventile bekommst Du im Baumarkt. Eventuell musst Du anschließend Wasser in Deiner Heizungsanlage nachfüllen.

- **Heizkörper putzen**

Staub im Heizkörper kann die Leistung verringern. Am besten mit einer dafür vorgesehenen Bürste entfernen.

- **Intelligent heizen mit elektronischen Thermostaten**

Mit elektronischen Thermostaten kannst Du einstellen, welche Temperatur Du im Zimmer haben möchtest. Sobald diese erreicht ist, schaltet der Heizkörper herunter. Berücksichtigt werden auch andere Wärmequellen – etwa die Sonne, die den ganzen Nachmittag in Dein Zimmer scheint. Die programmierbaren Thermostate kannst Du im Baumarkt kaufen und gegen die am Heizkörper vorhandenen austauschen.

- **Die Wohnung nicht auskühlen lassen**

In der Regel ist es nicht sinnvoll, die Heizung abzdrehen, sobald Du ein paar Stunden weg bist. Dann kühlt die Wohnung aus und Du musst später umso stärker heizen. Besser: gleichmäßig und nicht auf hoher Stufe heizen.

3. Die richtige Raumtemperatur

Wenn Du die Temperatur der Heizung geringer einstellst, kannst Du Energie sparen. Die Wohlfühltemperatur ist bei jedem Menschen unterschiedlich. Im Durchschnitt liegt sie im Winter zwischen 21 und 23 Grad.

4. Fenster und Türen abdichten

Wenn Du mit den Fingern spüren kannst, dass es einen Luftzug unter den Fenstern und Türen gibt, dann solltest Du die Fugen an den Fenstern und den Spalt zwischen Wohnungstür und Boden abdichten. Schaumdichtungsband oder Gummidichtungen für Fenster findest Du im Baumarkt; für Türen gibt es sogenannte Zugluftstopper.

5. Warmwasser einstellen

In der Regel brauchst Du für Warmwasser zwar deutlich weniger Energie als fürs Heizen. Trotzdem gibt es ein paar Tricks, die Du beachten kannst:

- Duschen statt baden,
- Sparduschkopf montieren,
- Durchflussbegrenzer am Wasserhahn anbringen,
- Maximaltemperatur für heißes Wasser auf 45 Grad Celsius einstellen.