

09.10.2024

## Energiesparend in die Heizsaison starten

Verbraucherzentrale NRW gibt Tipps für private Haushalte, wie sich Heizkosten sparen lassen

Die Energiepreise sind in den vergangenen Jahren spürbar gestiegen und belasten neben weiteren Preissteigerungen die Budgets vieler Haushalte. Mit Beginn der kommenden Heizsaison rückt bei Verbraucher:innen das Sparen bei Heizkosten wieder stärker in den Blickpunkt. „Wichtig ist, informiert zu bleiben, seine Verhaltensweisen kritisch zu prüfen und Schritt für Schritt die Heizspartipps im Alltag anzuwenden“, rät Ramona Mittag, Energieexpertin der Verbraucherzentrale NRW, und hat dazu fünf Tipps zusammengestellt:

- **Öl- und Gasheizungen optimal regeln**

Besondere Sparpotenziale liegen in der individuell zugeschnittenen Zeitsteuerung der Anlage. Meist können Absenkungszeiten programmiert werden. Besonders sinnvoll ist die sogenannte Nachtabsenkung, durch die die Vorlauftemperatur der Heizanlage reduziert wird. Bei längerer Abwesenheit über den Tag macht die Tagesabsenkung Sinn. Moderne Systeme verfügen über Wochenprogramme, mit denen das persönliche Heizprofil für Werktag und Wochenende eingestellt werden kann. Gar nicht zu heizen anstelle einer Absenkung ist nicht ratsam: Die Innenoberflächen der Außenwände kühlen zu stark ab und das Schimmelrisiko steigt rapide.

- **Heizkörper entlüften**

Werden die Heizkörper nicht im vollen Umfang warm oder sind gluckerende Geräusche zu hören, ist meist Luft im Spiel. Die Heizungsanlage muss dabei mehr Energie aufbringen, um die Räumlichkeiten zu erwärmen. Abhilfe bringt die Entlüftung mit einem Entlüfterschlüssel. Damit lässt sich einfach und unkompliziert die Luft aus den warmen Heizkörpern ablassen. Sowohl vor als auch nach der Entlüftung ist der Druck im Heizungssystem zu prüfen, unter Umständen muss auch Wasser nachgefüllt werden. In einem Mehrfamilienhaus mit Zentralheizung ist dafür eine Rücksprache mit Vermieter:innen bzw. der Hausverwaltung empfehlenswert, denn Mieter:innen können den Heizungsdruck nicht selbst kontrollieren und nachsteuern.

- **Thermostate im Griff**

Überheizte Räume kosten unnötig Energie. Jedes Grad weniger senkt

tipp  
tipp  
tipp  
tipp  
tipp

Verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen e.V.

Verbraucherarbeit im Kreis Kleve

mobil & digital

Tel. (0211) 54 2222 11

[service@verbraucherzentrale.nrw](mailto:service@verbraucherzentrale.nrw)

[www.verbraucherzentrale.nrw/kleve](http://www.verbraucherzentrale.nrw/kleve)

den Verbrauch um etwa sechs Prozent. Mit den Heizungsthermostaten lässt sich für jeden Raum die individuelle Wohlfühltemperatur einstellen. Üblicherweise wird auf Stufe 3 etwa 20 Grad Celsius erreicht, zwischen den Stufen ergeben sich je drei bis vier Grad Unterschied. Wohnräume sind mit 20 Grad auf idealer Temperatur. Im Schlafzimmer reichen oft 16 bis 18 Grad. Thermostate auf eine höhere Stufe, zum Beispiel Stufe 5, einzustellen – in der Hoffnung, dass sich der Raum schneller aufheizt, bringt allerdings nichts und ist ein häufig anzutreffender Irrtum. Ebenfalls zu beachten ist, dass kühlere Räume gut belüftet werden und Türen zu wärmeren Räumen geschlossen sind. Sonst kann sich an kälteren Stellen Feuchtigkeit niederschlagen und sich Schimmel bilden.

- **Heizkörper freihalten**

Heizkörper nicht mit Vorhängen verdecken und mit Möbeln zustellen. Die Heizenergie kann sonst nicht voll ausgenutzt werden, da die Wohnräume dadurch nicht gleichmäßig aufgeheizt werden können. Eine einfache Regel lautet, dass jeder Heizkörper gut zu sehen ist und die Raumluft ihn ungehindert umströmen kann. Ebenso wichtig ist es, die Heizkörper sauber zu halten, da Staubablagerungen die Heizleistung mindern.

- **Türen und Fenster dichthalten**

Undichte Außentüren und Fenster vergrößern Wärmeverluste in Haus und Wohnung und sorgen für unangenehme Zugluft. Um die Dichtigkeit von Fenstern zu prüfen, kann ein Blatt Papier zwischen Rahmen und geschlossenem Fenster geklemmt werden. Lässt sich das Papier nicht herausziehen, ist das Fenster dicht genug. Ansonsten reicht es häufig, die Dichtung zu erneuern oder die Fensterflügel zu justieren. Bei Haus- und Wohnungstüren kann meist nachträglich ein Dichtprofil leicht angebracht werden, um Heizverluste zu minimieren.

### Weitere Informationen und Links:

- Tipps zum Sparen beim Heizen:  
[www.verbraucherzentrale.nrw/node/13892](http://www.verbraucherzentrale.nrw/node/13892)
- Aktuelle Veranstaltungen rund um das Thema Energie unter:  
[www.verbraucherzentrale.nrw/e-veranstaltungen](http://www.verbraucherzentrale.nrw/e-veranstaltungen)