

## So halten Sie die Energiekosten klein

Auch wenn es manche schon gar nicht mehr glauben wollten: Ende Januar ist der Winter doch noch eingetroffen. Mit den tiefen Temperaturen wird das Thema "Heizen" wieder aktuell. Die Energiepreise sind nach wie vor hoch und es sieht nicht so aus, als würden sie in Zukunft sinken. Um die Heizkosten niedrig zu halten, hilft also nur eines: effizientes Heizen.



Holz, Kohle, Gas oder Öl:  
Wie auch immer Sie heizen  
– beherzigen Sie zehn Tipps  
fürs effiziente Heizen und  
sparen Sie wertvolle Energie!

Selbstverständlich muss trotzdem niemand frieren. Schon mit wenig Aufwand und kleinen Anschaffungen lässt sich einiges bewirken. Ein durchschnittlicher Haushalt kann durch Heizen mit Köpfchen und ohne Komfortverzicht bis zu 300 Euro pro Jahr sparen. Und ganz nebenbei ist das Sparen auch gut für die Umwelt: weniger Energieverbrauch ist ein Beitrag zum Klimaschutz.

Das Umweltbundesamt (UBA) hat zehn Tipps veröffentlicht, mit denen man einfach und wirkungsvoll Heizkosten senken kann:

1. **Jedes Grad zählt:** Die Raumtemperatur sollte im Wohnbereich - möglichst nicht mehr als 20 Grad Celsius betragen. Jedes Grad weniger spart etwa sechs Prozent Heizenergie! In der Küche, wo Kühlschrank, Herd und Spülmaschine mitheizen, reichen 18, im Schlafzimmer sogar 17 Grad - entscheidend ist, wie behaglich man es selber findet.
2. **Räume nur nach Bedarf heizen:** Bei Abwesenheit bis zu zwei Tagen, die Temperatur auf 15, bei längerer Abwesenheit auf 12 Grad oder die Frostschutzposition des Thermostatventils einstellen; auch während der Nachtstunden die Raumtemperatur möglichst um 5 Grad senken. Moderne Heizungsanlagen steuern die Temperatursenkung zentral
3. **Gekippte Fenster fressen Energie:** In der dauerhaften Kippstellung heizt man das Geld buchstäblich zum Fenster hinaus. Besser ist es, öfter kurz und kräftig zu lüften - am besten mit Durchzug. Dabei aber unbedingt die Heizung runterdrehen!
4. **Schluss mit dem "heimlichen" Dauerlüften:** Fugen und Ritzen, durch die die Wärme verschwindet, mit Dichtungsprofilen verschließen; sie sind schon für einen bis 1,50 Euro pro Meter zu haben und schnell angebracht.
5. **Nachts Rollläden, Fensterläden und Gardinen schließen:** Ist es draußen sehr kalt, geht viel Wärme über Glas und Rahmen der Fenster verloren. Wer die Rollläden schließt, kann die Wärmeverluste um mehr als 20 Prozent verringern, Vorhänge bringen weitere zehn Prozent.
6. **Wärmestau an Heizkörpern vermeiden:** Heizkörperverkleidungen und Möbel vor Heizkörpern verhindern, dass die Heizungswärme in den Raum geht. Das bedeutet bis zu fünf Prozent mehr Heizkosten. Reichen Vorhänge über die Heizkörper, erhöht sich der Wärmeverlust unter Umständen nochmals erheblich.
7. **Wärmebrücke „Heizkörpernischen“:** Eine nachträgliche Wärmedämmung hinter dem Heizkörper schafft Abhilfe und spart bis zu 6 Prozent Heizenergie. Bei Platzmangel hilft eine 5 Millimeter dicke, aluminium-kaschierte Styroporplatte. Diese Investition rechnet sich spätestens zwei bis drei Heizperioden.
8. **Thermostatventile bremsen „automatisch“:** Sie halten die Temperatur in den einzelnen Räumen konstant auf dem gewünschten Wert – selbst wenn die Sonne scheint. Das kann vier bis acht Prozent Heizenergie sparen. Auf eines sollte man achten: Keine Gardinen vor die Thermostatventile! Diese funktionieren sonst nicht richtig. Bei einem Stückpreis von unter 20 Euro machen sich Thermostatventile nach ca. zwei Jahren bezahlt.
9. **Elektrische Zusatzheizungen nur im Notfall:** Ein Dauerbetrieb von Heizlüftern und Radiatoren ist reine Energie- und sonst auch Geldverschwendung. Solche Geräte sollten nur im Notfall eingesetzt werden!
10. **Heizungsanlagen regelmäßig durch Fachpersonal prüfen lassen – am besten zu Beginn der Heizperiode:** Der Check durch den Fachmann gewährt einen effektiven und wirtschaftlichen Betrieb der Heizungsanlage. Und die Heizkosten lassen sich um 5 bis 10 Prozent senken.  
([www.umweltbundesamt.de](http://www.umweltbundesamt.de))