

# Dauerfrost in Deutschland: Mit fünf einfachen Mitteln explodierenden Heizkosten vorbeugen

Umsichtiger Umgang mit der Heizung hilft, Energieverbrauch und Heizkosten spürbar zu drosseln. Denn 90 Prozent des Heizbedarfs fallen in der Heizperiode an. Der Wechsel des Energieversorgers spart zusätzlich mehrere Hundert Euro.

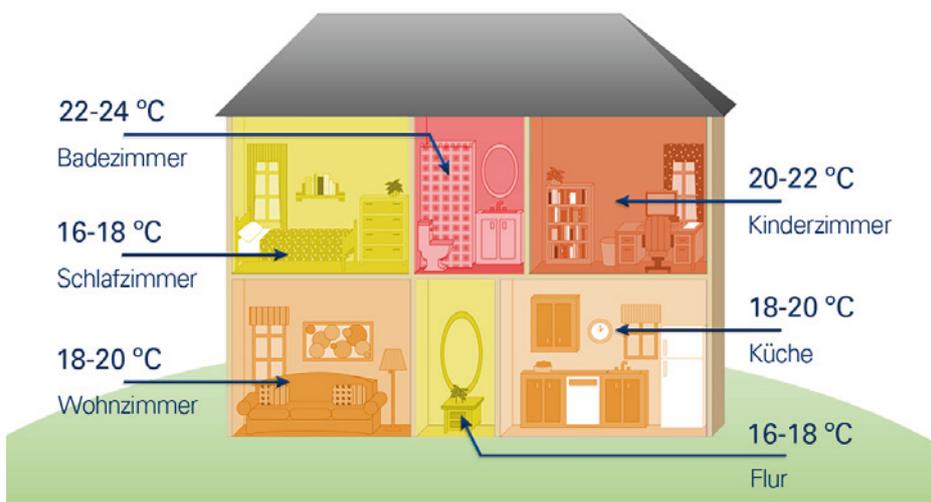
Der Winter hat Deutschland fest im Griff: Dauerfrost mit Temperaturen von bis zu minus 20 Grad Celsius. Um zumindest im eigenen Heim warme Füße zu haben, laufen die Heizungen in vielen deutschen Haushalten seit Tagen auf Hochtouren. Die wohlige Wärme in den eigenen vier Wänden kann jedoch hohe Kosten nach sich ziehen. „Während der Heizperiode fallen rund 90 Prozent des gesamten jährlichen Heizbedarfs an, vor allem im Januar und Februar, wo rund ein Drittel des jährlichen Gesamtbedarfs verheizt wird“, erklärt Energieexperte Thorsten Bohg vom unabhängigen Verbraucherportal toptarif.de ([www.toptarif.de](http://www.toptarif.de)). Um die Energiekosten bei anhaltend kalten Außentemperaturen nicht unnötig in die Höhe zu treiben, empfiehlt sich ein umsichtiger Umgang mit der Heizung. Dabei lassen sich bereits mit wenigen einfachen Mitteln Energieverbrauch und Heizkosten spürbar drosseln, ohne dass auf den eigenen Wohnkomfort verzichtet werden muss.

*Umsichtiger Umgang mit der Heizung*

## Nicht zu kalt, nicht zu warm: Die richtige Raumtemperatur

In vielen deutschen Haushalten ist es im Winter zu warm. Dabei kostet jedes Grad höhere Temperatur bis zu sechs Prozent mehr Energie. Wer beispielsweise seine durchschnittliche Wohnungstemperatur von 22 Grad auf 20 Grad absenkt, der kann über den gesamten Winter – bei einem Verbrauch von rund 15.000 kWh Gas – etwa 108 Euro sparen.

*Wohnungstemperatur von 22 Grad auf 20 Grad absenken*



Grafik: Empfohlene Raumtemperatur; Quelle: toptarif.de

Für das Wohlbefinden reicht in den Wohnräumen selbst bei frostigem Wetter eine Temperatur von 18 bis 20 Grad völlig aus. Auch für die Atemwege sind Lufttemperaturen um die 18 Grad am gesündesten. Daher sind im Schlafzimmer 16 bis 18 Grad für einen gesunden Schlaf empfehlenswert. In der Küche heizen die Geräte übrigens mit, daher genügt auch hier eine Temperatur von 18 Grad.

## Konstant heizen: Nicht zu oft am Heizregler drehen

Konstanter Heizbetrieb und relativ konstante Raumtemperaturen kosten weniger Energie als das häufige Abschalten der Heizung. Sind Wohnräume und Mobiliar erst einmal ausgekühlt, wird für das erneute Aufheizen von Möbeln, Wänden und Textilien zusätzlich Energie benötigt, so dass sich die vermeintliche Sparmaßnahme als Kostenfalle erweist. Selbst bei längerer Abwesenheit sollte die Heizung lediglich gedrosselt und nicht komplett abgeschaltet werden.

*häufige Abschalten der Heizung teurer*



## Gute Luftzirkulation: Heizkörper nicht zustellen

Ist die Heizung von Möbeln oder anderen Gegenständen verdeckt, entsteht ein Wärmestau, so dass ein Großteil der Energie ungenutzt verpufft. Damit der Heizkörper die Wärme frei an die Raumluft abgeben kann, sollten weder Möbel noch Gardinen und Vorhänge die Heizung verstellen. Für eine optimale Zirkulation der Warmluft empfiehlt sich zusätzlich ein Deckenventilator. Durch den natürlichen Auftrieb gelangt die warme Luft automatisch an die Decke, wo sie nicht benötigt wird und langsam auskühlt. Ein Ventilator sorgt für eine gute Zirkulation der Warmluft und verhindert Temperaturschwankungen im Raum.

*Gefrorenes Fallrohr blockiert den Ablauf, Foto Gerd Warda*

## Stoßlüftung statt Kipplüftung: Fenster auf, aber richtig

Um die Wohnung nicht auskühlen zu lassen, werden die Fenster im Winter meist nur widerwillig geöffnet. Insbesondere die ständige Lüftung durch gekippte Fenster ist ein wahrer Energiekiller und schadet der Umwelt. Gerade im Winter sollte daher kräftig und kurz, am besten mit Durchzug und abgeschalteter Heizung, gelüftet werden. Einen vollständigen Luftaustausch mit geringem Wärmeverlust erreicht man nur durch Stoßlüften – am besten morgens und abends für etwa fünf bis zehn Minuten. Die Fenster sollten dabei erst geschlossen werden, wenn der Beschlag an der Außenseite der Fenster vollständig verflogen ist. Durch richtiges Lüften kann zudem der Bildung von Schimmel vorgebeugt werden.

## Handwerkliches Geschick zahlt sich aus: Fenster abdichten und Heizung entlüften

Der kurze Besuch im Baumarkt lohnt sich in punkto Energieeffizienz allemal – mit kleinen handwerklichen Tricks kann man die Wärme im eigenen Heim optimal nutzen. Mit einem Dichtband für wenige Euro sind beispielsweise Fenster und Außentüren schnell abgedichtet. Bei einer 3-Zimmer-Wohnung lassen sich so mit geringem Aufwand weitere 100 Euro im Jahr sparen.

*100 Euro im Jahr sparen*

Teuer können zudem nicht richtig entlüftete Heizkörper werden. Da Luft weniger Wärme als Wasser abgibt, kann das „Gluckern“ der Heizung hohe Energiekosten verursachen. Mit einem Entlüfterschlüssel aus dem Baumarkt lässt sich das Ventil am Heizkörper öffnen und die Luft entfernen. Das Entlüften sollte nach kurzer Unterweisung durch einen Handwerker zweimal im Jahr – am besten vor und nach der Heizperiode – durchgeführt werden. Auch die besten Energieeffizienz-Maßnahmen decken aber nur einen Teil der Einsparmöglichkeiten ab, die sich den Verbrauchern bieten. „Ein unkomplizierter und innerhalb weniger Minuten durchführbarer Wechsel des Strom- und Gasanbieters kann Kostenvorteile von mehreren Hundert Euro im Jahr bringen“, rechnet Bohg vor. „Noch nutzen viel zu wenige Verbraucher die Möglichkeiten der liberalisierten Energiemärkte und lassen sich günstige Angebote entgehen.“

Durch Verbraucherportale wie toptarif.de ([www.toptarif.de](http://www.toptarif.de)) oder kostenlose Service-Hotlines wie 0800 - 10 30 499 können sich Verbraucher schnell und unkompliziert über Alternativen in ihrer Region informieren und kostenlos zu günstigeren Strom- und Gasanbietern wechseln.

**Nina Koch**



**STOLPUNDFRIENDS** • seit 1989

• Marketinglösungen für die Wohnungswirtschaft

### *Sichern Sie sich schon heute die beste Position im Wettbewerb von morgen!*

Stolp und Friends ist eine der führenden Marketing-Gesellschaften in der Wohnungswirtschaft. Hier sind Sie an der richtigen Adresse, wenn es um die strategische Positionierung und Zukunftsorientierung Ihres Unternehmens geht.

Wer nicht weiß, wohin er segeln will, für den ist kein Wind der richtige. Bestimmen Sie jetzt den Kurs!

Interesse? Rufen Sie an unter **0541 800493-0**, oder schicken Sie eine E-Mail an **info@stolpundfriends.de**. Wir freuen uns auf das Gespräch mit Ihnen.

**[www.stolpundfriends.de](http://www.stolpundfriends.de)**