

## Energie

# 13 Tipps- So wird Energie und Strom gespart - Jedes Grad Raumtemperatur senkt den Verbrauch um etwa sechs Prozent

Mit diesen Tipps die stark steigenden Preise zumindest abfedern. Die Preise für Gas, Öl und Strom sind stark gestiegen, viele Menschen müssen deutlich höhere Abschlagszahlungen leisten und stehen vor hohen Nebenkostenabrechnungen. Auch wenn es teilweise staatliche Hilfen gibt, lohnt es sich nun noch mehr, selbst Energie zu sparen und damit die Kosten zu senken. Das geht einfacher als gedacht. Schon kleine Änderungen im Alltag zeigen Wirkung.



© VZ NRW Energie sparen  
| Verbraucherzentrale Energieberatung (verbraucherzentrale-energieberatung.de)

## 1. Thermostat richtig einstellen

Stellen Sie das Thermostat auf die gewünschte Raumtemperatur ein. Ist diese höher als erforderlich, verbrauchen Sie unnötig Energie. Und jedes Grad weniger senkt Ihren Verbrauch um etwa 6 %. Stufe 1 entspricht etwa einer Temperatur von 12 Grad. Der Abstand zwischen einer Stufe beträgt dabei etwa 4 Grad, die kleinen Striche dazwischen markieren jeweils ein Grad. Stufe 5 entspricht also bereits etwa 28 Grad.

Im Wohnzimmer sind wohlige 20 Grad perfekt, im Schlafzimmer reichen oft auch nur 18 Grad, in weniger genutzten Räumen sogar 16 Grad! Niedriger sollte es nicht werden, da sonst Schimmel droht.

Ein programmierbares Thermostat hilft Ihnen beim Sparen. Hier können Sie die genau Temperatur einstellen oder auch Uhrzeiten, zu denen geheizt werden soll. Mehr Informationen zu Thermostaten und Anleitungen, wie Sie dieses einfach austauschen können, finden Sie in unserem Artikel „Heizkosten sparen: Thermostat richtig einstellen und wechseln“.

## 2. Heizung entlüften, damit es nicht gluckert

Ihre Heizkörper werden nicht richtig oder unterschiedlich warm? Es gibt Gluckengeräusche? Dann ist eventuell Luft im System – das verbraucht mehr Energie. Mit einem Entlüfterschlüssel können Sie ganz einfach selbst die Luft aus dem heißen Heizkörper rauslassen.

Bevor Sie ein Entlüftungsventil öffnen, stellen Sie einen kleinen Behälter darunter, mit dem Sie austretendes Wasser auffangen können, und legen Sie einen Lappen bereit. Drehen Sie das Thermostatventil nun vollständig auf (meist Stufe 5) und lassen Sie den Heizkörper warm werden. Dann öffnen Sie kurz das Entlüftungsventil, bis die Luft entwichen ist und nur noch heißes Wasser herauskommt. Danach das Ventil wieder fest verschließen. Jetzt können Sie das Thermostat wieder herunter drehen.

Prüfen Sie vor als auch nach einer Entlüftung den Druck im Heizungssystem und füllen Sie gegebenenfalls Wasser nach. In einem Mehrfamilienhaus mit Zentralheizung ist dafür eine Rücksprache mit dem Gebäudemanagement oder der Verwaltung nötig. Erstreckt sich Ihre Wohnung über mehrere Etagen, ist es sinnvoll, zuerst die unteren Heizkörper zu entlüften und zum Schluss die obersten.

## 3. Keine Möbel und Vorhänge vorm Heizkörper

Verstecken Sie Ihre Heizkörper nicht hinter Vorhängen oder Möbeln. Denn dann staut sich die Wärme dahinter und wird nicht richtig an den Raum abgegeben. Das Zimmer wird so nicht gleichmäßig warm.

**Für Ihre Einrichtung heißt das:** Jeder Heizkörper sollte gut zu sehen sein. Ein Sofa zum Beispiel sollte mindestens 30 Zentimeter Abstand zur Heizung haben. Vorhänge an Fenstern mit Heizkörpern darunter sollten nicht bodenlang sein, sondern oberhalb der Wärmespender enden. Verzichten Sie auch auf Heizkörperverkleidungen. **Auch wichtig:** Halten Sie die Heizkörper sauber – auch Flusen und Staub können die Wärmeabgabe mindern.

**FORUM LEITUNGSWASSER**  
Die Plattform gegen Leitungswasserschäden

→ Jetzt informieren

**AW** Unternehmensgruppe  
Versicherungsmakler

## 4. Bei Abwesenheit die Heizung herunterdrehen

Wenn niemand zu Hause ist, muss es dort auch nicht wohlig warm sein. Ein Absenken der Temperatur bei Abwesenheit spart Energie.

Wenn Sie dafür aber ungern jedes Heizungsventil einzeln bedienen möchten, können Sie auf programmierbare oder vernetzte Thermostate setzen. Ein Thermostat können Sie schnell und einfach selbst tauschen – auch in einer Mietwohnung! Lesen Sie hierzu unseren Artikel [„Heizkosten sparen: Thermostat richtig einstellen und wechseln“](#).

## 5. Stellen Sie die Heizung richtig ein

Wie oft haben Sie Ihre Heizung schon eingestellt? Fakt ist: Einstellungen an der Heizung werden oft nicht mehr verändert. Im Extremfall befindet sich die Steuerung sogar noch in der Werkseinstellung bei Auslieferung und wurde nie auf das jeweilige Gebäude angepasst! Wenn Sie die Heizungsanlage richtig einstellen können Sie 10 bis 15 % Energie einsparen.

Am meisten sparen können Sie durch eine auf Sie zugeschnittene Zeitsteuerung. In den meisten Fällen können Sie sogenannte Absenkszeiten programmieren, zum Beispiel nachts oder am Tag, wenn Sie arbeiten. Mit einem Wochenprogramm können Sie sich Ihr persönliches Heizprofil zusammenstellen.

Im Sommer können Sie die Heizungsanlage allerdings komplett abschalten oder auf einen reinen Warmwasserbetrieb für Ihr warmes Wasser umstellen. Etwas komplizierter ist es, die Vorlauftemperaturen richtig einzustellen. Diese sollten mittels der Heizkurve so niedrig wie möglich eingestellt werden. Idealerweise wird die Temperatur so niedrig ausgewählt, dass der Raum bei voll geöffneten Thermostatventilen noch ausreichend warm wird. Hier hilft Ihnen ein Fachbetrieb gerne weiter. Weitere Informationen zur Heizungsoptimierung finden Sie [hier](#).

## 6. Heizungskörpernischen dämmen

Besonders in Gebäuden aus den 1960er und 70er Jahren sind Heizkörpernischen in Außenwänden sehr häufig anzutreffen und noch nicht gedämmt. Durch die geringere Wandstärke und die hohe Temperatur des Heizkörpers auf der Wandinnenseite ist der Wärmeverlust besonders hoch. Im Jahr gehen so pro Quadratmeter Heizkörpernische bis zu 15 Euro Heizwärme verloren!

Soll der Heizkörper an seiner bisherigen Stelle verbleiben, können Sie mit [Hochleistungsdämmstoffen](#) wie Polyurethanplatten oder Aerogelmatten arbeiten. Hierbei ist es sehr wichtig, dass die Dämmung an allen Seiten luftdicht mit der Wand verbunden wird. Da dies nicht immer gewährleistet werden kann, besteht ein erhöhtes Schimmelrisiko. Für weitere Einsparungen ist es gut, wenn auf der Dämmung eine Aluminium-Kaschierung angebracht ist. Sie reflektiert die Wärmestrahlung zur Raumseite hin. Die Kosten betragen je nach Material 50 bis 80 Euro pro Quadratmeter.

Energetisch günstiger ist es den Heizkörper zu versetzen und die Heizkörpernische mit einem mineralischen Dämmstoff auszufüllen bzw. mit Porenbeton auszumauern. Wollen Sie in absehbarer Zeit die Fassade erneuern, könnte es besser sein die [Außenwand von außen zu dämmen](#).

## 7. Heizungsrohre schnell und einfach selbst dämmen

Das Dämmen Ihrer Heizungsrohre und Heizungsarmaturen ist nicht nur Pflicht, sondern Sie sparen pro Meter Rohr bis zu 14 € im Jahr – es lohnt sich also auch bei wenigen Metern. Mit einer Rohrdämmung stellen Sie sicher, dass auf Dauer keine Wärme auf dem Weg vom Keller durchs Haus verloren geht. Die Dämmung macht sich bereits in weniger als einem Jahr bezahlt!

Wie Sie Ihre Heizungsrohre ganz einfach selbst dämmen und weitere Tipps zur Heizungsoptimierung finden Sie im Artikel [„Heizung optimieren und Heizkosten sparen“](#).

## 8. Fenster und Türen abdichten

Undichte Fenster oder Außentüren sorgen für unangenehme Zugluft und Wärmeverluste in der Wohnung. So prüfen Sie schnell und einfach, ob Ihre Fenster und Türen dicht sind:

Klemmen Sie ein Blatt Papier zwischen Fensterrahmen und Fensterflügel ein. Falls Sie das Papier bei geschlossenem Fenster nicht herausziehen können, ist das Fenster an dieser Stelle dicht. Wiederholen Sie den Papiertest an mehreren Stellen.

Bei Fenstern reicht es meistens schon, die Dichtung zu erneuern oder die Fensterflügel zu justieren. Bei Wohnungs- oder Haustüren mit offenem Türschlitz kann oftmals nachträglich eine Dichtung – ein sogenannter Kältefeind – eingebaut werden. Haben Sie einen Windfang, sollten Sie ihn bei kalter Witterung stets geschlossen halten.

## 9. Rollladenkästen dämmen

Ungedämmte Rollladenkästen sind bei vielen Gebäuden ein Schwachpunkt, da sie nur sehr dünne Wände haben und zudem konstruktionsbedingt nie ganz winddicht schließen. In vielen Fällen ist eine Dämmung mit geringem handwerklichen Aufwand möglich. Das lohnt sich: Jeder Quadratmeter bringt bis zu 10 Euro Einsparung pro Jahr.

Die Dämmung kann mit einem individuellen Formteil oder einer flexiblen Dämmplatte erfolgen, die in den vorhandenen Kasten eingepasst und fixiert wird. Besser sind jedoch Hochleistungsdämmplatten aus Polyurethan oder Phenolharz, da sie eine geringere Wärmeleitfähigkeit besitzen. Sie müssen passgenau zugeschnitten und eingebaut werden. Die Kosten betragen je nach Material und Dämmstärke zwischen 15 und 30 Euro pro Quadratmeter. Die Gurtdurchführung und den Rollladenspalt können Sie mit einer Bürstendichtung versehen, um Zugluft zu vermindern. Die Kosten liegen bei 10 bis 15 Euro pro Rollladenkasten.



# WIE ENTWICKELT SICH WOHNEN?

Der Pestel-Wohnmonitor liefert Antworten. Gezielt und exklusiv für Ihre Region

## 10. Richtig lüften hilft beim sparsamen Heizen

Richtiges Lüften ist gar nicht schwierig und spart Energie. Die wichtigste Regel lautet in der Heizperiode: Mehrfach täglich stoßlüften statt dauerhaft kipplüften! Öffnen Sie die Fenster möglichst komplett für wenige Minuten. So wird die Luft im Raum schnell ausgetauscht, ohne dass die Wände innen auskühlen. Sind die Fenster wieder geschlossen, muss die Heizung danach nur die frische Luft erwärmen, nicht die massiven Bauteile. Das geht viel schneller und braucht deutlich weniger Energie. Noch schneller und sparsamer geht der Luftaustausch übrigens vonstatten, wenn gegenüberliegende Fenster oder Türen gleichzeitig geöffnet werden, also Durchzug entsteht.

## 11. Heizkosten senken:

Jedes Grad Raumtemperatur senkt den Verbrauch um etwa sechs Prozent. Im Wohnzimmer sind 20 Grad perfekt, im Schlafzimmer reichen oft auch nur 18 Grad, in weniger genutzten Räumen sogar 16 Grad. Kühler sollte es jedoch nicht werden, da sonst Schimmel droht. Stufe 1 auf dem Thermostat entspricht etwa einer Temperatur von 12 Grad. Der Abstand zwischen einer Stufe beträgt dabei etwa 4 Grad, die kleinen Striche dazwischen markieren jeweils ein Grad. Stufe 5 entspricht also bereits etwa 28 Grad.

## 12. Strom sparen beim Kühlen, Waschen und Heizen:

Besonderes Sparpotential bieten die Großgeräte. Im Kühlschrank reichen 7 Grad im oberen Fach meist vollkommen aus. Schon bei 6 Grad steigt der Stromverbrauch um etwa sechs Prozent. Nur wenn häufig schnell verderbliche Lebensmittel aufbewahrt werden, sollte die Kühlschranktemperatur auf 2 Grad gesenkt werden. Im Gefrierfach sind minus 18 Grad optimal. Zusätzliche Kühlschränke oder Gefriertruhen können eventuell abgeschafft werden. Bei Wasch- und Spülmaschinen lohnt es sich, Eco-Waschgänge zu nutzen. Kurzprogramme sind nicht empfehlenswert, da sie mehr Strom und Wasser verbrauchen. Haushaltsgeräte, die älter als zehn Jahre sind, verbrauchen deutlich mehr Strom als neue Geräte. Auch eine alte Heizungspumpe kann ein richtiger Stromfresser sein. Der Austausch gegen eine neue, hocheffiziente Pumpe spart etwa 90 Prozent Strom.

## 13. Strom sparen bei Computer, Handy und Co:

Besonders viel Strom fällt an für Kommunikation und Unterhaltung – durchschnittlich fast ein Drittel des Stromverbrauchs in einem Haushalt. Dazu gehören Fernseher, Computer, Handys oder Spielekonsolen. Große Fernseher verbrauchen auch in der bestmöglichen Energieeffizienzklasse mehr Strom als kleinere Geräte. Bei Videokonferenzen, Musik- oder Video-Streaming empfiehlt es sich, das Tablet oder den Laptop zu nutzen, eine geringere Auflösung zu wählen, das WLAN statt das Mobilfunknetz zu nutzen und Lieder oder Filme herunterzuladen.

**Verbraucherzentrale**

Ihre Energieberatung der Verbraucherzentrale ([verbraucherzentrale-energieberatung.de](http://verbraucherzentrale-energieberatung.de))