

Selz Tips zum Heizkosteneinsparen

So senken Sie Ihre Heizkosten:

Jetzt ist sie wieder da: die kalte Jahreszeit; die Temperaturen verharren auf Bibber-Niveau. Doch das richtige Zähneklappern kommt erst noch - spätestens dann, wenn die nächste Heizkosten-Abrechnung eintrudelt.

Die Nebenkosten sind in den deutschen Großstädten in den letzten fünf Jahren durchschnittlich um satte 20 Prozent angestiegen. Besonders die Heizkosten gehen so richtig ins Geld - dafür sorgen Teuro, Ökosteuer und die hohen Benzinpreise.

Doch wer beim Heizen einige einfache Regeln beachtet, kann viel Geld sparen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich es weiterhin in Ihrer warmen Stube gemütlich machen können, ohne aber gleichzeitig Ihr Geld sprichwörtlich zu verheizen.

Tipp Nr. 1: Raumtemperatur kontrollieren

Bevor Sie gleich an bauliche Veränderungen denken: Heizkosten senken ist viel unkomplizierter. Legen Sie sich in einem ersten Schritt einfach ein Thermometer zu.

Das subjektive Wärmegefühl kann schnell täuschen. Kontrollieren Sie deshalb Ihre genaue Raumtemperatur. Denn mit jedem Grad mehr steigen Ihre Heizkosten um stolze 6 Prozent!

Folgende Richtwerte sollten Sie einhalten: In Ihrem Wohnzimmer sind 18 bis 20 Grad Celsius angemessen, im Badezimmer darf's auch ein Grad mehr sein. Im Schlafzimmer reichen 16 Grad.

Übrigens: Eine Temperatur um die 18 Grad gilt als optimal für Ihre Atemwege. Und bei Temperaturen über 25 Grad sinkt sogar Ihre körperliche Leistungsfähigkeit um bis zu 25 Prozent!

Tipp Nr. 2: Heizung in Maßen runterdrehen

Glauben Sie, dass Ihr Teppich friert? Könnte Ihr Schrank vor Kälte zittern? Wohl eher nicht! Warum lassen Sie aber trotzdem Ihre Heizung auf Hochtouren an, wenn Sie morgens zur Arbeit fahren?

Wenn Sie am Tag Ihre vier Wände verlassen, sollten Sie Ihre Heizung stets etwas runterdrehen. Das Thermometer braucht dann nicht über 16 Grad steigen. Sollten Sie für längere Zeit verreisen, reichen auch 12 Grad.

Unser Tip: nehmen Sie doch einzeln regelbare elektrische Thermostatköpfe auf Ihre vorhandenen Thermostatventile. Hier können Sie die Zeit wann und wie geheizt wird genau einstellen. [Sie finden diese bei uns im Shop.](#)

Aber Achtung: Drehen Sie an kühleren Tagen die Heizung nicht zu stark runter. Wände, Decken und zum Teil auch Fußböden kühlen aus. Wenn Sie abends wieder heim kommen, müssten sie beim Heizen wieder "bei Null" beginnen. Das kostet dann richtig Energie - und geht ins Geld!

Tipp Nr. 3: Richtig lüften

Wenn Sie richtig sparen wollen, sollten Sie auch beim Lüften Ihrer Räume einige Regeln beachten.

- Stoßlüften ist am effektivsten. Dauerlüften ist pure Verschwendung, da Wände und Möbel auskühlen und anschließendes Heizen besonders viel Energie frisst.
- Lüften Sie mehrmals am Tag mit weit geöffneten Fenstern einige Minuten lang quer durch die Wohnung. Im Winter reichen drei Minuten für einen kompletten Luftaustausch. Doch auch an wärmeren Tagen sollte nicht mehr als 15 Minuten "am Stück" gelüftet werden.
- Vergessen Sie nicht, auch in wenig genutzten Räumen die Fenster wieder zu schließen. Ansonsten kühlen diese aus und entziehen auch den Nachbarräumen Wärme.
- Und natürlich: Vor dem Lüften immer die Heizung runter drehen. Oder wollen Sie es auf dem Balkon auch mollig warm haben?

Tipp Nr. 4: Undichte Stellen aufspüren

Undichte Fenster und Türen kosten enorm viel Wärme - und damit bares Geld.

Mit einer Kerze kommen Sie diesen undichten Bereichen auf die Spur. Wo die Flamme flackert, zieht es.

Abhilfe schaffen Abdichtbänder oder Klebebänder. Ideal sind Bänder aus Gummi. Sie weisen Wasser ab und halten länger als Schaumstoffbänder.

Als "Erste-Hilfe-Maßnahme" können Sie vor zugigen Fenstern und Türen auch zusammengerollte Woldecken deponieren. Perfekt abgedichtet haben Sie Ihre Räume dann, wenn Sie auch noch an die unteren Kanten der Türen Dichtungsschienen oder -bürsten anbringen.

Tipp Nr. 5: Möbel von den Wänden abrücken

Sie müssen zum Energiesparen nicht gleich eine neue Heizung einbauen lassen oder teure Handwerker ins Haus kommen lassen. Verschieben Sie doch einfach Ihre Möbel ein wenig.

Kleiner Tipp - große Wirkung: Wenn Sie größere Möbel etwas von den Wänden wegrücken, kann die Luft besser zirkulieren. Nur wenn auch in der abgelegenen Raumecke eine ausreichende Belüftung gewährleistet ist, können Sie effektiv heizen. Ideal ist ein Mindestabstand von etwa fünf Zentimetern.

Tipp Nr. 6: Heizkörper nicht verdecken

Und auch für diesen Tipp gilt: Heizkosten sparen muss nicht kompliziert und aufwändig sein. Mit der Devise "Freie Sicht auf alle Heizungen" können Sie schon viel erreichen.

Auch wenn es nicht immer der schönste Anblick ist - Heizkörper sollten keinesfalls verdeckt werden. Stellen Sie also keine Möbel davor, diese würden zu viel Wärme abfangen. Ungünstig platzierte Möbel oder Gardinen können bis zu 20 Prozent der Energie schlucken.

Apropos Gardinen: Auch Ihre Fenster sollten nicht zu verdeckt sein. Denn auch im Winter kann die Sonne kräftig mitheizen. Zwar ist nicht immer Verlass auf sie - aber dafür kommt sie kostenlos zu Ihnen nach Hause!

Tipp Nr. 7: Heizung entlüften

Wenn Ihre Heizung blubbert, gluckst und nicht mehr so richtig auf Touren kommt, sollten Sie aktiv werden. Ihr Portmonee wird es Ihnen danken.

Luft in den Heizkörpern ist normal - reduziert aber leider die Wärmeentwicklung. Hier hilft Entlüften weiter. Dafür reicht auch einfachstes handwerkliches Geschick aus.

Öffnen Sie einfach mit einer Zange leicht das Entlüftungsventil an der Seite Ihrer Heizung. Drehen Sie das Ventil wieder zu, sobald das erste Wasser austritt. Halten Sie aber Lappen oder Eimer parat: Könnte ja sein, dass Ihnen mal etwas mehr Flüssigkeit entgegenkommt

Tipp Nr. 8: Rollläden runterlassen

Im Winter wird's früh dunkel. Da verpassen Sie also nichts, wenn Sie genauso früh Ihre Rollläden runter lassen. Das dient nicht nur dazu, böse Buben abzuwehren, sondern auch, Energie zu sparen. Denn Rollläden haben auch eine isolierende Wirkung. Dieser Effekt kann weiter gesteigert werden, wenn Sie zusätzlich noch die Gardinen zuziehen. Fenster sind eine "Schwachstelle" in der Wärme-Isolierung. Deswegen ist seit 1995 bei Neubauten Wärmeschutzverglasung vorgeschrieben. Falls Sie noch die einfachen Fenster haben sollten: Im Baumarkt gibt es spezielle isolierende Klarsicht-Folien, die die Wärme am Flüchten hindern.

Tipp Nr. 9: Heizung mit Alu-Folie isolieren

Nur zum Stülleneinwickeln ist Alu-Folie doch viel zu schade. Sie könnten damit auch effektiv Heizkosten einsparen. Isolieren Sie Ihre Heizkörpernischen, indem Sie hinter den Radiatoren eine reflektierende Silberfolie anbringen. Schon wird die wohlige Wärme in Ihr Zimmer reflektiert und verschwindet nicht auf Nimmerwiedersehen in den Wänden. Befestigen Sie die Folie auf einer Schaumstoffplatte und schieben Sie diese einfach hinter die Heizung. Dadurch lassen sich bis zu 4 Prozent der Heizkosten sparen!

Tipp Nr. 10: Warme Kleidung anziehen

Energie sparen mit warmen Klamotten - ein Tipp, der auf den ersten Blick banal wirkt. Wer in den kalten Tagen erst einmal einen warmen Pullover überzieht, anstatt gleich die Heizung aufzudrehen, kann bares Geld sparen.

Wie in Tipp Nr.1 bereits erwähnt, liegen die idealen Zimmertemperaturen zwischen 18 und 20 Grad Celsius. Wer sich daran nur schwer gewöhnen kann, sollte zunächst zur wärmeren Kleidung greifen, um Geld zu sparen.