

Egal ob Gas- oder Ölbrennwerttechnik zum Einsatz kommt, eine Wärmepumpe, eine Pellet- oder Holzheizung - der Energieverbrauch wird oft durch das eigene Nutzerverhalten wesentlich mitbestimmt. Energie sparen muss nicht viel Arbeit machen. Oft handelt es sich um Kleinigkeiten und alte Gewohnheiten. Ändern Sie Ihr Nutzerverhalten. Nicht nur Ihr Geldbeutel, auch Ihre Umwelt dankt es Ihnen.

Jedes Grad zählt

Temperaturen sollten in den einzelnen Räumen deren jeweiliger Nutzung angepasst sein. Türen geschlossen halten, sonst verteilt sich die Wärme in der gesamten Wohnung gleichmäßig und die Heizung heizt stärker nach. Schon ein Grad Wärme kann die Heizkosten um ca. 6 % senken.

Stoßlüften statt Dauerlüften

Fenster sollten im Winter täglich drei- bis viermal weit geöffnet werden. Der große Temperaturunterschied zwischen Innen- und Außenluft ermöglicht einen schnellen Luftaustausch. Durch Kipplüften hingegen erneuert sich die Luft nur sehr langsam und die Räume kühlen stärker aus. Vor dem Öffnen der Fenster: Heizung abstellen!

Heizkörper brauchen Platz

Oft sind sie hinter Gardinen oder Möbeln verborgen, was die Wärmeabgabe der Heizkörper einschränkt. Also Heizkörper freilassen und nicht verdecken. Das gleiche gilt für Thermostatventile, sonst droht ein Wärmestau.

Programmierbare Thermostatventile einbauen

Sie ermöglichen die automatische Absenkung der Raumtemperatur, wenn sowieso niemand zu Hause ist oder alle Bewohner schlafen. Einmal installiert und programmiert, sparen die Thermostatventile ohne weiteres Zutun jeden Tag Heizenergie.

Heizkörper regelmäßig entlüften

Luft in den Heizkörpern schränkt die Heizleistung stark ein, denn Luftblasen geben weniger Wärme ab als Wasser.

Heizung nachts absenken

Die Nachtabsenkung kann Energie einsparen, auch unter Berücksichtigung des morgendlichen Aufheizens. Das totale Abkühlen eines Raumes hingegen ist nicht sparsamer und kann Schäden wie Schimmelbildung verursachen. Bei schlecht gedämmten Gebäuden erzielt das Absenken eine Einsparung zwischen fünf und zehn Prozent. In Gebäuden mit gutem Wärmeschutz allerdings weniger.

So viel Nachtabsenkung ist ratsam

Bei der Nachtabsenkung empfiehlt sich eine Reduzierung der Vorlauftemperatur von fünf bis acht Grad Celsius. Die Absenkung erfolgt üblicherweise automatisch und nach einem vom Hauseigentümer einstellbaren Programm. Sie lässt sich auch bei Tag einsetzen, zum Beispiel bei beruflicher Abwesenheit.

Nur eine gut eingestellte Heizung ist günstig

Das richtige Heizverhalten führt jedoch nur dann zum Erfolg, wenn auch die Anlage einwandfrei funktioniert. Regelmäßige Wartung ist Pflicht. Ein sogenannter "hydraulischen Abgleich" sorgt zudem dafür, dass sich das Heizungswasser gleichmäßig verteilt und alle Räume bedarfsgerecht mit beheizt werden.

Absolutes Tabu: Heizen mit Strom

Heizlüfter und ähnliches sind nur etwas für den absoluten Notfall. Das sind wahre Stromfresser!

Rollläden und Vorhänge schließen

Besonders bei alten Fenstern verlieren Haus oder Wohnung in der kalten Jahreszeit über die Glasflächen viel Energie. Zumindest nachts kann das leicht verhindert werden. Heruntergelassene Rollläden verringern den Wärmeverlust. Eine zusätzliche Wärmedämmung an den Rollladenkästen lohnt sich auch.

Geräte mit Steckerleisten ausschalten

Etwa 10 Prozent des gesamten Stromverbrauchs im Haushalt machen durchschnittlich Stand-by-Verluste aus. Mit Steckerleisten lassen sich gleich mehrere elektrische Geräte auf einmal so ausschalten, dass sie sicher keinen Strom mehr verbrauchen.

Auf Energiesparlampen umsteigen

Dass Kompakt-Leuchtstofflampen oder LED mit deutlich weniger elektrischer Energie auskommen als herkömmliche Glühbirnen, ist bekannt. Weniger bekannt ist jedoch, dass auch mit Energiesparlampen eine gemütliche Wohnbeleuchtung geschaffen werden kann. Achten Sie beim Kauf auf die Kelvin-Angabe (K): 2.700 K versprechen ein warmes Licht und senken dennoch die Stromrechnung.

Duschkopf wechseln

Wird statt des normalen Duschkopfs eine Sparbrause eingebaut, fließen nur noch etwa sechs Liter Wasser pro Minute durch den neuen Brausekopf – statt zwölf oder mehr Litern bei Standardduschen. Der Warmwasserverbrauch beim Duschen halbiert sich also.