

# Tipps: Richtiges Heizen

## Mit 12 Tipps Energie und Geld sparen

Rund zwei Drittel des Energieverbrauchs im Haushalt entfallen in der Schweiz auf das Heizen. Dabei können wir durch richtiges Heizen nicht nur der Umwelt helfen, sondern auch das Portemonnaie schonen! Diese 12 einfachen Tipps helfen dabei.

Quelle: [www.powernewz.ch](http://www.powernewz.ch)

In dieser Anleitung finden Sie Antworten auf die folgenden Fragen:

1. Warm anziehen statt mehr heizen
2. Richtige Temperatur wählen
3. Thermostat korrekt einstellen
4. Temperatur senken: nachts und tagsüber
5. Wärme rechtzeitig reduzieren
6. In der Nacht Wärme speichern
7. Richtig lüften nützt dem richtigen Heizen
8. Heizung nicht verdecken
9. Fenster und Türen abdichten
10. Heizperiode möglichst kurz halten
11. Heizung regelmässig entlüften
12. Richtiges Heizsystem wählen

Jetzt lesen  
und Newsletter  
abonnieren:



Fast 6 Monate im Jahr heizen wir unsere Häuser und Wohnungen – dies benötigt zeitweise mehr, mal weniger Energie. Denn heizen muss man in der Schweiz durchschnittlich etwa ab Mitte Oktober bis Mitte April. Wohnen Sie in einem Altbau, dann macht es Sinn, ab einer Ausserentemperatur von rund 13 Grad mit dem Heizen zu beginnen, in einem modernen Gebäude mit guter Dämmung reicht es ab etwa 10 Grad.

Wichtig ist aber vor allem, dass Sie **richtig heizen**. Nur so lassen sich CO<sub>2</sub>-Emissionen wirklich effektiv reduzieren, und nur so rücken wir im Bereich des Wohnens ein Stück näher an die Ziele der [2000-Watt-Gesellschaft](#).

**Aber keine Sorge:** Nachhaltiges Heizen ist ganz einfach! Mit der optimalen Temperatur, der passenden Wärmedämmung und der richtigen Art zu Lüften lassen sich im Handumdrehen Energie und Heizkosten sparen.

## 1. Warm anziehen statt mehr heizen



Oft machen wir den Fehler, die Heizung auch im Winter auf sommerliche 25 Grad einzustellen. Doch was angenehm sein mag, geht auf Kosten der Umwelt – und des Geldbeutels. Denn: Mit jedem Grad Raumtemperatur **erhöhen sich die Heizkosten** um etwa 6 Prozent!

Und eigentlich sollte es doch ganz normal sein, im Winter auch in der Wohnung einen Pulli und warme Socken zu tragen.

## 2. Richtige Temperatur wählen

Nicht in jedem beheizten Raum macht die gleiche Temperatur Sinn. Ideal für Wohnzimmer oder auch das Bad sind Temperaturen zwischen 20 und 22 Grad.

In der Küche reichen etwa 19 Grad und im Schlafzimmer sind 17 Grad optimal.

**Tipp:** Schliessen Sie tagsüber die Tür zum kühleren Schlafzimmer, damit die anderen Zimmer wärmer bleiben.

### 3. Thermostat korrekt einstellen

Um die gewünschte Temperatur überhaupt einstellen zu können, ist es wichtig, den Thermostat richtig zu lesen:

Stufe 1: 12 Grad  
Stufe 2: 16 Grad  
Stufe 3: 20 Grad  
Stufe 4: 24 Grad  
Stufe 5: 28 Grad



Natürlich können die Temperaturen je nach Gebäude leicht abweichen. Messen Sie am besten mit einem Thermometer, wie gross die Differenzen sind. Im Wohnzimmer sollte im Normalfall die Stufe 3 genügen.

**Übrigens:** Das Sternchen bedeutet ca. 5 Grad (= Frostschutz). Diese Einstellung sollten Sie nur vornehmen, wenn Sie lange verreisen und in einem Haus ohne direkt angrenzende Nachbarn wohnen.

### 4. Temperatur senken: nachts und tagsüber

Nachts – und wenn Sie nicht daheim sind, auch tagsüber – können Sie die Temperatur ruhig um einige Grad reduzieren.

Auch wenn Sie verreisen, machen niedrigere Temperaturen Sinn. Stellen Sie die Heizung in diesem Fall auf Stufe 2 oder bei längerer Abwesenheit sogar auf Stufe 1.

Kälter sollten Sie die Wohnung nicht werden lassen, denn: Erstens braucht es anschliessend wieder viel Energie, um sie aufzuheizen. Zweitens haben bei einer kalten Wohnung Ihre Nachbarn mehr Aufwand, um die angrenzende Wohnung warm zu halten. Drittens droht in zu kalten Räumen Schimmelgefahr.

**Tipp:** Mit einem programmierbaren Thermostat können Sie für jeden Raum und jede Tageszeit die individuelle Temperatur einstellen. Dafür braucht es nur einen entsprechenden Thermostatkopf, der den vorhandenen ersetzt.

### 5. Wärme rechtzeitig reduzieren

Bis der Heizkörper die gewünschte Temperatur erreicht hat, dauert es eine gewisse Zeit. Um Heizkosten zu sparen, lohnt es sich also, die Heizung eine halbe Stunde vor dem Weg- oder Zubettgehen runterzudrehen.

## 6. In der Nacht Wärme speichern



Vor allem ältere Gebäude verlieren viel Wärme über die Fenster. In der Nacht können Sie dieser Schwachstelle entgegenwirken, indem Sie Fensterläden und Rollläden zumachen. So bleibt möglichst viel von der Heizwärme in den Räumen gespeichert. Geschlossene Rollläden und Vorhänge machen auch tagsüber Sinn, sofern der Raum nicht genutzt wird und keine Pflanzen darin stehen.

**Tipp:** Sollten Sie nur bei offenem Fenster schlafen können, drehen Sie den Thermostat auf Sternchen \* und schliessen Sie die Zimmertür.

## 7. Richtig lüften nützt dem richtigen Heizen



Wer Energie und Heizkosten sparen will, sollte auf richtiges Lüften setzen. Für ein gutes Raumklima ist Stosslüften optimal.

Gekippte Fenster hingegen tragen nichts zum Luftaustausch bei. Sie sorgen nur für kalte Wände und bewirken, dass der Heizkörper zwar auf Hochtouren läuft, aber nicht effizient heizen kann.

Einfach drei- bis viermal pro Tag für fünf bis zehn Minuten die Fenster öffnen. Möglichst viel frische Luft in kürzester Zeit erreichen Sie durch das Querlüften, bei dem die gegenüberliegenden Fenster geöffnet werden und die Zimmertüren offenstehen.

**Übrigens:** Auch gegen Feuchtigkeit und Schimmel hilft Stosslüften.

## 8. Heizung nicht verdecken

Damit die einzelnen Räume schön warm werden, ist es wichtig, dass der Heizkörper nicht von Möbeln oder Vorhängen verdeckt wird. Nur so kann sich die Wärme optimal verteilen.

## 9. Fenster und Türen abdichten

Gerade Altbauten weisen bei Türen und Fenstern oft poröse Dichtungen auf, über die viel Wärme entweichen kann.

Mit Schaumstoff- oder Gummidichtungsband können Sie die undichten Fenster- und Türrahmen relativ günstig wieder auf Vordermann bringen und so ganz schnell Heizkosten sparen.

## 10. Heizperiode möglichst kurz halten



Vielleicht können Sie Ihre Heizung selbst einschalten, wenn es tatsächlich kalt wird, und nicht bereits bei ersten kühlen Nächten im Herbst. Dasselbe kann helfen, wenn man im Frühling darauf achtet, die Heizung wieder abzuschalten.

Hauseigentümer/-innen können zudem die Heizkurve optimieren (Kontakt zur [ewz-Beratung](#)).

## 11. Heizung regelmässig entlüften

Indem Sie ein- bis zweimal pro Jahr Ihre Heizkörper entlüften, können Sie ebenfalls den Energieverbrauch senken und Heizkosten sparen.

Sobald Sie merken, dass Ihre Heizung nicht oder nur teilweise warm wird, sollten Sie die Luft, die sich im Heizkörper angesammelt hat, entweichen lassen.

**Übrigens:** Ein gut wahrnehmbares Gluckern kann ein Zeichen für Luft in der Heizung sein, dann sollten Sie den Radiator entlüften.

## 12. Richtiges Heizsystem wählen



Wenn Sie in einem Haus mit einer alten Heizung wohnen, ist es ratsam, zeitnah von fossilen Brennstoffen auf erneuerbare Energien umzusteigen, beispielsweise auf eine [Wärmepumpe](#). So lassen sich nicht nur Ihre CO<sub>2</sub>-Emissionen senken, sondern langfristig auch Kosten sparen, und Sie tun gleichzeitig etwas für die Umwelt.

Durch eine neue Heizung, moderne Fenster oder eine gute Wärmedämmung lassen sich Ihre Heizkosten natürlich am effektivsten reduzieren.

**powernewz** – Das Magazin für eine nachhaltige Energiezukunft.

**powernewz** ist das Onlinemagazin von ewz. [kontakt@powernewz.ch](mailto:kontakt@powernewz.ch)