



## „Heizkosten einsparen“ – Methoden, die (fast) nix kosten, aber viel bringen

Thermometer/ Hygrometer nutzen (Luftfeuchtigkeit zwischen 40% und 70%)

- Temperatur anpassen – jedes Grad zählt (Ein Grad weniger spart 6%)

Empfohlene Temperaturen:

Bad: 22 - 23 Grad

WC: 18 Grad

Wohnzimmer: 20 - 22 Grad

Schlafzimmer: 15 - 18 Grad

Arbeitszimmer: 20 Grad

Küche: 18 Grad

Flur: 17 Grad

Räume nicht unter 15 Grad fallen lassen, weil sonst zu viel Energie benötigt wird, um Räume wieder aufzuheizen, zudem steigt die Gefahr von Schimmelbildung

- Heizkörper nicht zustellen, Freiraum lassen.
- Heizkörper reinigen (Staub zwischen Lamellen) und regelm. entlüften
- Smarte Thermostate helfen die Raumtemperatur konstant zu halten und an die eignen Bedürfnisse anzupassen
- Energieverbrauch regelmäßig erfassen (z.B. monatlich).

So kann man einen genaueren Überblick über den eigenen Verbrauch gewinnen und ggf. gegensteuern. Interessant sind dann auch Zielwerte, die auch erreicht werden sollen/ können

Das geht auch leicht bei unseren Heizkörpern!

- Energieverlust eliminieren (Dichtungen bei Fenster und Türen, Rollos wirken auf Isolierend – z.B. am Abend)

Wenn wir unsere Fenster und Türen abdichten, sparen wir Energie zu Hause und schonen unseren Geldbeutel. Elastische Dichtungsbänder für Türunterkanten sowie bewegliche Dichtprofile und Bürstendichtungen kosten wenig – und bringen viel! Übrigens: Rollos, Vorhänge und Jalousien halten nicht nur im Sommer die Hitze draußen – im Herbst und Winter können sie die Kälte aussperren. Das spart Heiz- und Kühlkosten.

- Teppiche sorgen für Wärmeisolierung von unten
- Verhalten (z.B. Türen immer schließen, Stoßlüften statt Fenster kippen)  
**So lüften wir wirksam:** Heizung kurz ausschalten, Fenster weit öffnen, Innentüren ebenfalls aufmachen – und so einmal ordentlich für fünf bis zehn Minuten durch- und im Idealfall mit geöffneten Türen querlüften. Ineffizient lüften wir hingegen, wenn wir Fenster den ganzen Tag gekippt lassen. Dann kühlen auch die Möbel aus, entsprechend braucht unsere Heizung abends mehr Energie. Gekippte Fenster sorgen nur fürs Auskühlen von Räumen, nicht für Frischluft.

Wichtig! Immer prüfen ob Veränderungen vorher mit den Vermieter:innen abgesprochen werden müssen.

Markus

