

Energiesparen:

## Richtig Heizen im Winter – Tipps für den Umweltschutz

**Wie man Heizkosten sparen und damit die Umwelt schützen kann? Der BUND Naturschutz gibt Hinweise - denn jedes Grad zählt! Richtig Lüften, Rollläden nachts runter, Dämmung verbessern.**

Die Energiepreise in Deutschland sind in den letzten Monaten auf Rekordwerte gestiegen, bei einer 100-Quadratmeter-Wohnung liegen die Gas-Kosten derzeit bei ungefähr 110 Euro pro Monat. Zudem schadet die Verbrennung von Gas und Öl unserem Klima. Dabei kann man mit einigen wenigen Maßnahmen, die Heizkosten erheblich verringern und damit zugleich das Klima schützen. Die Kreisgruppe Kempten-Oberallgäu des BUND Naturschutz in Bayern mit Tipps fürs effektive Heizen:

### 1. Jedes Grad zählt

Jedes Grad weniger Raumtemperatur spart rund sechs Prozent Energie! Deshalb sollte man genau überlegen, wie warm ein Raum tatsächlich sein muss. In der Küche reichen oft schon 18 oder 19 Grad, da Herd und Kühlschrank mitheizen. Im Schlafzimmer genügen sogar schon 17 Grad, um eine geruhliche Nacht zu haben. Die Ersparnis ist enorm: Wer in einer 100-Quadratmeter-Wohnung die Temperatur nur um ein Grad senkt, spart knapp sieben Euro Gaskosten im Monat.

### 2. Das Thermostatventil nicht voll aufdrehen

Egal, ob der Heizkörper auf fünf oder drei gestellt wird, der Raum heizt gleich schnell auf - nur auf fünf wird viel mehr Energie verbraucht. Die Stufen des Thermostatventils stehen nur für die Höchsttemperatur, die erreicht werden soll. Auf Stufe drei heizt man beispielsweise auf angenehme 20 bis 21 Grad.

Stufen an der Heizung bzw. auf dem Thermostatventil:

- \* (Sternchen): ca. 5 Grad, Frostschutz
- Stufe 1: ca. 12 Grad
- Stufe 2: ca. 16 Grad
- Stufe 3: ca. 20 Grad
- Stufe 4: ca. 24 Grad
- Stufe 5: ca. 28 Grad

**Kreisgruppe Kempten-  
Oberallgäu**

Seestr. 10, 87509 Immenstadt  
kempten-oberallgäu@bund-  
naturschutz.de  
www.bund-naturschutz.de

Immenstadt, 18. Januar 2022  
PM 01/22

Heizen im Winter

### 3. Nachts Rollläden runter

Richtig heizen im Winter heißt vor allem, möglichst wenig Wärme entweichen zu lassen. Um den Wärmeverlust über die Fenster zu verringern, sollten daher bei Einbruch der Dunkelheit die Rollläden runtergelassen und Vorhänge oder Jalousien geschlossen werden.

### 4. Nachts und wenn niemand in der Wohnung ist: Heizung runter!

In der Nacht sollte die Raumtemperatur etwa im Wohnzimmer um etwa fünf Grad reduziert werden. Steht sie tagsüber auf dreieinhalb sollte sie also auf zwei runtergedreht werden. Bei modernen Fußbodenheizungen mit elektronischer Steuerung sollte man analog entsprechende Einstellungen vornehmen. Achtung: Die Heizung nicht komplett runterfahren! Auch nicht, wenn die Wohnung für einige Tage nicht bewohnt ist. Die Wohnung und auch das Mobiliar kühlen zu sehr aus und es dauert umso länger, wieder eine wohnliche Temperatur in den Raum zu bekommen. Das kostet jede Menge Energie.

### 5. Stoßlüften statt Dauerkippen

Neben dem richtigen Heizen ist auch das richtige Lüften enorm wichtig, um Energie zu sparen. Ziel ist ein effizienter Luftaustausch in möglichst kurzer Zeit. Das geht am besten, indem man morgens und abends für ein paar Minuten die Fenster weit öffnet – am besten Querlüften. Bei Kippfenstern dauert der Luftaustausch sehr lange, die Wohnung kühlt aber trotzdem aus, vor allem das Mauerwerk um das Fenster herum, was wiederum bewirkt, dass sich der Raum nach dem Lüften langsamer wieder aufheizt. Wichtig beim Stoßlüften: Vorher das Thermostatventil herunterdrehen!

### 6. Dämmung verbessern

Am wenigsten Energie fürs Heizen braucht man, wenn das Haus keine Energie verliert. Je besser die Dämmung und je energiesparender die Fenster sind, desto mehr sinkt der Energieverbrauch fürs Heizen. Bitten Sie Ihren Vermieter hier um Verbesserungen oder nutzen Sie Ihre Möglichkeiten als Hausbesitzer. Der Staat bietet dafür attraktive Förderungen.

#### Für Rückfragen:

BUND Naturschutz in Bayern e.V., Kreisgruppe Kempten-Oberallgäu  
E-Mail: [kempten-oberallgaeu@bund-naturschutz.de](mailto:kempten-oberallgaeu@bund-naturschutz.de)

#### Hintergrundinformation Bund Naturschutz:

Der BN ist mit über 261.000 Mitgliedern der größte Natur- und Umweltschutzverband Bayerns. Er setzt sich für unsere Heimat und eine

### Kreisgruppe Kempten- Oberallgäu

Seestr. 10, 87509 Immenstadt  
[kempten-oberallgaeu@bund-naturschutz.de](mailto:kempten-oberallgaeu@bund-naturschutz.de)  
[www.bund-naturschutz.de](http://www.bund-naturschutz.de)

Immenstadt, 18. Januar 2022  
PM 01/22  
Heizen im Winter

gesunde Zukunft unserer Kinder ein – bayernweit und direkt vor Ort. Und das seit über 100 Jahren. Der BN ist darüber hinaus starker Partner im deutschen und weltweiten Naturschutz. Als Landesverband des Bundes für Umwelt und Naturschutz (BUND) ist der BN Teil des weltweiten Umweltschutz-Netzwerkes Friends of the Earth International. Als starker und finanziell unabhängiger Verband ist der BN in der Lage, seine Umwelt- und Naturschutzpositionen in Gesellschaft und Politik umzusetzen.

**Kreisgruppe Kempten-  
Oberallgaeu**

Seestr. 10, 87509 Immenstadt  
kempten-oberallgaeu@bund-  
naturschutz.de  
www.bund-naturschutz.de

Immenstadt, 18. Januar 2022

PM 01/22

Heizen im Winter