



## Im Winter Heizkosten sparen

Das Einsparpotenzial beim Heizen ist groß. Nicht jeder Privathaushalt kann die großen und teuren Umbaumaßnahmen, etwa eine Wärmedämmung oder den Einbau einer neuen Heiztechnologie, sofort angehen. Deshalb gut zu wissen: Auch kleine Sofortmaßnahmen helfen spürbar weiter. Lernen Sie hier **fünf einfache Tipps** kennen, mit denen sich die Heizkosten noch in diesem Winter senken lassen:



### 1. Ein Grad weniger? Ausprobieren!

Natürlich ist die eigene Behaglichkeitstemperatur subjektiv, aber mit einer Kuscheldecke in Griffweite auf dem Sofa werden Sie vielleicht auch eine um ein oder zwei Grad verringerte Raumtemperatur als für Sie passend empfinden – probieren Sie es einfach aus! Als Faustregel gilt: Mit einer Absenkung der Raumtemperatur um ein Grad Celsius können Sie Ihre Heizkosten um etwa sechs Prozent reduzieren. Wollen Sie einen Raum ein Grad weniger beheizen, drehen Sie das Heizkörper-Thermostat einfach um einen Strich nach unten.

### 2. Nachtabenkung einrichten

Wenn Sie mit Heizkörpern heizen, sollten Sie außerdem eine (automatische) Temperaturabsenkung für die Nacht sowie für längere Abwesenheiten am Tag, etwa während der Arbeitszeit, einstellen. 16 oder 17 Grad (das entspricht etwa Stufe zwei bis zweieinhalb am Thermostat) sind problemlos darstellbar, ohne die Räume zu stark auszukühlen. Bei Fußboden- oder Wandheizungen hängt es vom Wohngebäude in Verbindung mit der Trägheit des Heizsystems ab, ob eine Nachtabenkung wirklich Sinn macht.

### 3. Heizkörper sind nicht schön – trotzdem nicht abdecken

Um eine effiziente Erwärmung der gesamten Raumluft sicherzustellen, dürfen sich vor Heizkörpern keine Verkleidungen, Vorhänge oder Möbel befinden. Die Heizwärme muss sich im ganzen Raum frei und gleichmäßig verteilen können. Stellen Sie also, falls nötig und möglich, betroffene Möbelstücke um oder entfernen Sie Verkleidungen.

### 4. Digitale Thermostate einbauen

Tauschen Sie alte Drehthermostate gegen neue, digitale Varianten aus. Das kostet Sie rund 60 Euro pro Stück, die sich aber schnell rechnen können. Denn digitale Thermostate (auch „smart“ genannt) dienen der Heizkostenersparnis: Sie steuern die gewünschte Raumtemperatur eigenständig und sorgen für gleichbleibende Wärme. Sie erkennen geöffnete Fenster und reagieren darauf. Sie ermöglichen das Anlegen von Heizprofilen mit den persönlichen Wunschzeiten. Und sie sind von überall aus mit dem Smartphone steuerbar, sodass Sie Heizeinstellungen auch spontan verändern können, etwa wenn Sie früher oder später nach Hause kommen.



**November 2025**

#### **5. Regelmäßig lüften – aber klug!**

Regelmäßiges händisches Lüften ist für ein gesundes Wohnklima unbedingt erforderlich, sofern Ihr Wohngebäude nicht über eine Lüftungsanlage verfügt. Aber klar ist auch: Durch geöffnete Fenster geht im Winter viel Heizenergie verloren. Wie viel genau, ist auch eine Frage der Lüftungsdauer und -technik.

Um möglichst wenig Heizenergie zu verlieren, sollten Sie die Heizkörper-Thermostate vor dem Lüften unbedingt völlig abdrehen und dann rasch die alte gegen frische Luft austauschen. Öffnen Sie dafür die Fenster kurz so weit wie möglich, rund drei Minuten reichen in der Regel aus (Stoßlüften). Ideal ist das Querlüften, also der kurze Durchzug durch gegenüberliegende Fenster.

Die Energieagentur Ebersberg-München gGmbH bietet Privathaushalten eine unabhängige Energieberatung im Auftrag der Landkreise und in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern an. Bei weiterführenden Fragen vereinbaren Sie gerne einen Termin: [www.energieagentur-ebe-m.de/Beratung](http://www.energieagentur-ebe-m.de/Beratung)

*Foto Copyright: Energieagentur Ebersberg-München gGmbH*