

Energiesparen:

## Richtig Heizen im Winter – sechs Tipps für den Umweltschutz

**BUND Naturschutz erklärt, wie man Heizkosten sparen und damit die Umwelt schützen kann. Jedes Grad zählt, richtig Lüften, Rollläden nachts runter, Dämmung verbessern.**

Die Energiepreise in Deutschland sind seit dem Ukraine-Krieg in ungeahnte Höhen geschneilt. 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 Miltenberg des BUND Naturschutz in Bayern mit sechs 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.

### 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 Miltenberg**  
Römerstr. 41  
63785 Obernburg  
Tel. 06022/6534444  
info@bn-miltenberg.de  
www.bn-miltenberg.de

Obernburg, 03. Januar 2023

### 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.

### 5. Stoßlüften statt Dauerkippen

Durch Senken der Raumtemperatur wird das Lüften umso wichtiger, um feuchte Luft aus den Räumen zu bekommen und Schimmelbildung zu vermeiden. Hier ist 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.

Der BUND Naturschutz bietet auch eine persönliche Beratung an. Die BN-Expert\*innen bieten kostenfrei Tipps und Tricks, wie im Haus Energie und Geld eingespart werden kann - zum Beispiel bei Strom, Warmwasser, Waschmaschine oder Elektrogeräten. Einfach anrufen unter der Nummer: 0 91 23 / 7 02 76 10, Montag bis Freitag von 10:00 bis 14:30 Uhr und Dienstag und Donnerstag von 16:00 bis 19:00 Uhr. Oder über: <http://www.frag-den-bn.de>

Weitere Infos gibt es hier: [Checkliste für die Heizung.pdf \(bund-](#)

**Kreisgruppe Miltenberg**

Römerstr. 41

63785 Obernburg

Tel. 06022/6534444

info@bn-miltenberg.de

www.bn-miltenberg.de

Obernburg, 03. Januar 2023

[naturschutz.de](http://naturschutz.de)) oder direkt bei der Kreisgruppe Miltenberg unter [www.bn-miltenberg.de/energie-klimaschutz](http://www.bn-miltenberg.de/energie-klimaschutz). Dort können auch eigene Tipps zum Energiesparen eingebracht werden.

Für Rückfragen:

Lutz Loebel

Vorstandsmitglied & BN Energielotse

Tel. 06022-6534444

E-Mail: [lutz.loebel@bn-miltenberg.de](mailto:lutz.loebel@bn-miltenberg.de)

Hintergrundinformation Bund Naturschutz:

Der BN ist mit über 265.000 Mitgliedern der größte Natur- und Umweltschutzverband Bayerns. Er setzt sich für unsere Heimat und eine 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 Miltenberg**

Römerstr. 41

63785 Obernburg

Tel. 06022/6534444

[info@bn-miltenberg.de](mailto:info@bn-miltenberg.de)

[www.bn-miltenberg.de](http://www.bn-miltenberg.de)

Obernburg, 03. Januar 2023