

Pressemitteilung



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.

Heizenergie ist teuer, 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 Nürnberg des BUND Naturschutz in Bayern hat 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

Nürnberg, 20.01.2025
PM 01-25/KG

BUND Naturschutz
Kreisgruppe Nürnberg
Endterstr. 14
90459 Nürnberg

Tel. 0911 / 45 76 06
Fax 0911 / 44 79 26

E-Mail: info@bund-naturschutz-nbg.de

www.nuernberg-stadt.bund-naturschutz.de

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

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 Kipfenstern 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-Experten 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 \(bund-naturschutz.de\)](#)

Für Rückfragen:

Wolfgang Dötsch, Diplom-Biologe
BUND Naturschutz in Bayern e.V., Kreisgruppe Nürnberg
Tel. 0911 / 45 76 06
E-Mail: info@bund-naturschutz-nbg.de