

## PRESSEMITTEILUNG

Berlin, 6. April 2023

### Heizsparmythen: Zwischen Legende und Wirklichkeit, Teil 3

**In Zeiten hoher Energiepreise haben Mythen und Halbwahrheiten rund um das Thema Heizkosten sparen Konjunktur. Die Energieberatung der Verbraucherzentrale erklärt, mit welchen Maßnahmen tatsächlich Energie gespart werden kann und welche Ansätze nicht zum gewünschten Ziel führen.**

#### ❖ Die Heizung beim Verlassen der Wohnung ausschalten, spart Energie.

Sollte beim Verlassen der Wohnung das Thermostatventil auf Null oder Sternchen gestellt werden? Der Gedanke dahinter: Energie und Heizkosten sparen, wenn niemand in der Wohnung ist. Aber existiert der Einspareffekt an Heizenergie beim stundenweisen Herunterdrehen der Heizung überhaupt? „Ja, der existiert sehr wohl“, sagt Martin Brandis, Experte der Energieberatung der Verbraucherzentrale. Denn: „Je länger niemand in der Wohnung ist, desto mehr Heizenergie kann eingespart werden. Wohn- und Schlafräume sollten allerdings nicht unter 16 Grad abkühlen. In Wohnungen mit schneller Abkühlung kann das Heizkörperthermostat auf Stufe 2 heruntergestellt werden, so wird die Wärmeabgabe nicht vollständig unterbrochen.“

In Eigenheimen können zusätzlich zur Nachtabsenkung weitere Zeiten an der Heizungsanlage eingestellt werden, in denen die Wärmezufuhr verringert wird. Das ist bei regelmäßiger Abwesenheit sinnvoll. Allerdings sollte die Heizung rechtzeitig vor der Heimkehr wieder in den normalen Heizbetrieb zurückkehren. Andernfalls ist das Haus beim Heimkommen vielleicht noch kühl.

#### ❖ Mit nur einem Heizkörper alle Räume erwärmen, spart Energie.

Heizkörper sind normalerweise unterschiedlich für jeden Raum und dessen Wärmebedarf ausgelegt. So ist der Heizkörper im Wohnzimmer nicht dafür bemessen, angrenzende Räume wie Flur oder Küche mitzuheizen. Um Energie einzusparen ist die Versuchung dennoch groß, auf die Wärmeleistung einzelner Heizkörper zu verzichten und die übrigen mitheizen zu lassen. Martin Brandis betont: „Energie eingespart wird damit aber nur dann, wenn dadurch die angrenzenden Räume nicht voll geheizt werden, also kühler bleiben.“

Aber: Sind die Temperaturunterschiede zwischen den Räumen innerhalb der Wohnung zu hoch, kann dies zum Problem werden. Denn die Luftfeuchtigkeit der wärmeren Räume kann in den kühleren Bereichen zu Schimmelbildung führen, wenn sie sich dort an kalten Außenflächen niederschlägt.

Daher wird empfohlen, Türen zwischen den Wohnräumen mit unterschiedlichen Temperaturen zu schließen. Damit wird vermieden, dass warme und feuchte Luft in die kühleren Räume gelangt.

#### PRESSEKONTAKT

Bitte nicht veröffentlichen!

Jacqueline Schuster

Verbraucherzentrale  
Bundesverband e. V.  
Team Energieberatung  
Rudi-Dutschke-Straße 17  
10969 Berlin

Tel.: (030) 258 00 156  
eteam@vzbv.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

 **80 MILLIONEN GEMEINSAM FÜR ENERGIEWECHSEL**

❖ **Bei voll aufgedrehter Heizung wird ein Raum schneller warm.**

Schön wär's. Ein auf Stufe 3 gestelltes Thermostat heizt genauso schnell wie auf Stufe 5. Die Stufen auf der Skala des Thermostats geben keine Geschwindigkeit an, sondern stehen für eine Raumtemperatur, die mit dieser Stufe erreicht wird. So steht bei vielen Thermostaten die Stufe 3 für eine Raumtemperatur von 20 Grad Celsius. Sobald die eingestellte Raumtemperatur erreicht ist, unterbricht das Ventil die Wärmezufuhr, und beginnt damit erst wieder, wenn die Raumtemperatur sinkt. Martin Brandis empfiehlt, Thermostate nicht höher als auf Stufe 3 zu stellen. Wer bei Auswahl der Stufe bedacht vorgeht, spart nicht nur Geld, sondern auch den zweiten Gang zur Heizung, um das Ventil wieder runterzudrehen.

Bei Fragen zum Heizen oder weiteren Energiesparmythen hilft die Energieberatung der Verbraucherzentrale mit ihrem umfangreichen Angebot weiter. Die Beratung findet online, telefonisch oder in einem persönlichen Gespräch statt. Unsere Energie-Fachleute beraten anbieterunabhängig und individuell. Mehr Informationen gibt es auf [www.verbraucherzentrale-energieberatung.de](http://www.verbraucherzentrale-energieberatung.de) oder bundesweit kostenfrei unter [0800 – 809 802 400](tel:0800-809802400). Die Energieberatung der Verbraucherzentrale wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz.

**Über uns:**

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale bietet das größte unabhängige Beratungsangebot zum Thema Energie in Deutschland. Seit 1978 begleitet sie private Verbraucher:innen mit derzeit über 900 Energieberater:innen und an mehr als 900 Standorten in eine energiebewusste Zukunft. Jedes Jahr werden mehr als 180.000 Haushalte zu allen Energie-Themen unabhängig und neutral beraten, beispielsweise Energiesparen, Wärmedämmung, moderne Heiztechnik und erneuerbare Energien. Die durch die Beratungen eines Jahres bewirkten Energieeffizienzmaßnahmen führen zu einer Einsparung an Energie, die einem Güterzug von über 100 km Länge voller Steinkohle entspricht.