



## Gut vorbereitet in die Heizsaison

Die ARAG Experten mit heißen Tipps und warmen Worten zum cleveren Heizen

**Offiziell beginnt die Heizperiode am 1. Oktober und endet am 30. April. Die Dämmung einer Immobilie, die Außentemperatur, das individuelle Wärmeempfinden – wann der richtige Zeitpunkt ist, die Heizkörper aufzudrehen, hängt indes von vielen Faktoren ab. Auch der Geldbeutel spielt eine entscheidende Rolle. Denn wer es warm haben will, muss tiefer in die Tasche greifen:**

**Durchschnittlich [14 Prozent](#) mussten Verbraucher im letzten Jahr mehr für Strom, Gas und andere Brennstoffe ausgeben als im Vorjahr. Die ARAG Experten informieren, wie man ein angenehmes Wohnklima schaffen und gleichzeitig Heizkosten sparen kann.**

### Heizperiode: Ab wann sollte geheizt werden?

Ab wann Wohnräume geheizt werden sollten, hängt von einer ganzen Reihe von Faktoren ab. Zum Beispiel davon, wie gut ein Haus gedämmt ist, ob eine Wohnung durch Restwärme aus umliegenden Apartments und Durchlaufrohren bis zu einem gewissen Punkt mitgeheizt wird und was die eigene Wohlfühltemperatur ist. In der Zeit vom 1. Oktober bis 30. April raten die ARAG Experten Vermietern bzw. Eigentümern, dafür zu sorgen, dass die Heizung angeschaltet wird und dass nach bestem Wissen und Gewissen geheizt wird. Zwar ist auch in diesem Zeitraum niemand verpflichtet, die Heizung aufzudrehen, zumindest muss jedoch dafür gesorgt werden, dass durch zu kalte Temperaturen keine Schäden an Heizkörpern oder Rohren entstehen. Laut Rechtsprechung sollte die Raumtemperatur in der Heizperiode tagsüber bei etwa 18 bis 20 Grad liegen und nachts nicht unter 16 Grad sinken.

Darüber hinaus gibt es laut ARAG Experten Richtwerte, ab wann geheizt werden muss, die abhängig sind von Alter und Art des Gebäudes. So ist das in Altbauten, die vor 1977 errichtet wurden, ab einer Außentemperatur von 15 bis 17 Grad Celsius der Fall. Neubauten, die nach 1995 gebaut wurden, müssen erst bei 12 bis 15 Grad Celsius geheizt werden. In Niedrigenergiehäusern liegt der Richtwert bei 11 bis 14 Grad Celsius und Passivhäuser können mitunter sogar noch bis zu einer Mindesttemperatur von neun Grad Celsius ungeheizt bleiben.

### Heizkosten sparen mit optimalen Raumtemperaturen

Als Richtwert für eine optimale Beheizung gilt laut ARAG Experten im Wohnbereich eine Temperatur von 18 bis 20 Grad Celsius. Zudem ist die optimale Raumtemperatur auch von den einzelnen Räumen abhängig. So reicht in der Küche in der Regel schon eine Durchschnittstemperatur von 18 Grad aus, weil die Abwärme von Herd und Kühlschrank den Raum mitheizt. In Kammern, Stauräumen oder anderen ungenutzten Zimmern kann derweil auch noch weniger geheizt werden. Hier sollte jedoch stets darauf geachtet werden, dass die Temperatur nicht unter 15 Grad fällt, da sonst das [Schimmelrisiko](#) steigt. Der wärmste Raum der Wohnung sollte wiederum das Bad sein. Hier empfehlen die ARAG Experten eine Temperatur von 22 bis 24 Grad Celsius.

### Mit entlüfteten Heizkörpern mehr Wärme

Oft bleiben Heizkörper beim ersten Anschalten im Herbst kalt, obwohl das Ventil voll geöffnet ist. Der Grund: Die Heizung wurde schon zu lange nicht mehr entlüftet – und kann deshalb nicht ihre volle



Leistung entfalten. Beheben lässt sich dieses Problem jedoch relativ einfach. Dazu benötigt man lediglich einen sogenannten Heizungsentlüftungsschlüssel, einen kleinen Becher und einen Lappen. Dazu dreht man den Heizkörper zu und hält den Becher unter das seitliche Entlüftungsventil. Mit dem Entlüftungsschlüssel öffnet man anschließend das Ventil und lässt die Luft komplett entweichen, bis Heizungswasser aus dem Ventil austritt, das mit dem Becher aufgefangen werden kann. Danach kann das Ventil wieder geschlossen werden. Wem das manuelle Entlüften der Heizung zu anstrengend ist, dem raten die ARAG Experten, Heizkörper mit automatischen Entlüftungsventilen nachzurüsten.

### **Nachts die Heizung ausschalten?**

Um Energie und Geld zu sparen, raten die ARAG Experten, die Temperatur in Wohn- und Arbeitsräumen nachts im besten Fall um vier bis fünf Grad Celsius zu senken. Nicht sinnvoll ist es hingegen, die Heizkörper oder Fußbodenheizung über Nacht komplett herunterzufahren bzw. Thermostate auf den Wert „Null“ zu stellen. Der Grund: Wird die Heizung ausgeschaltet, dann kühlen die Räume aus und müssen am nächsten Tag komplett wieder aufgeheizt werden. Dadurch wird in der Regel mehr Energie verbraucht, als zuvor durch die Abschaltung der Heizung eingespart wurde.

Um herauszufinden, wie gut eine Wohnung Wärme hält, kann man in einer Nacht um Null Grad Außentemperatur die Heizung abschalten und am nächsten Morgen die Raumtemperatur prüfen. Je höher die Restwärme aus der Nacht noch ist, desto mehr Energie konnte das Gebäude speichern. Wer Rollläden hat, ist zudem gut beraten, diese bei Einbruch der Dunkelheit herunterzulassen, da sich so der Wärmeverlust über die Fensterscheiben bis zu 20 Prozent senken lässt. Und sogar geschlossene Vorhänge können helfen, Heizkosten zu sparen. Hier sollte jedoch darauf geachtet werden, dass die Vorhänge die Heizkörper nicht verdecken, damit sich die erwärmte Luft optimal im Raum verteilen kann.

### **Weniger Heizkosten durch richtiges Lüften**

Heizkosten können nicht nur durch das richtige Heizen, sondern auch durch das richtige Lüften der Räume gespart werden. Denn frische Luft sorgt nicht nur für eine gute Luftqualität, sondern verringert auch die Feuchtigkeit in den eigenen vier Wänden. Bei kalten Außentemperaturen bietet sich dafür vor allem das sogenannte Stoßlüften an, bei dem alle Fenster für kurze Zeit weit geöffnet werden, um einen schnellen Luftaustausch zu gewährleisten. Heizkörper, die in direkter Fensternähe installiert sind, sollten während des Stoßlüftens natürlich ausgeschaltet werden. Ähnlich verhält es sich auch mit dem Querlüften, bei dem nicht nur die Fenster, sondern auch die Türen geöffnet werden, um kurzzeitig für kompletten Durchzug zu sorgen. Die ARAG Experten raten hingegen vom Dauerlüften mit gekippten Fenstern ab. Dadurch wird kaum Luft ausgetauscht und die Räume kühlen langsam, aber sicher aus.

### **Ist mein Energieverbrauch normal?**

Wer seinen Heizenergieverbrauch prüfen will, kann dazu den sogenannten [Heizspiegel](#) nutzen. Dieser wird laut ARAG Experten jährlich von der gemeinnützigen co2online Beratungsgesellschaft herausgegeben und vom Bundesumweltministerium gefördert. Anhand der Datenanalyse, die Vergleichswerte zum Energieverbrauch fürs Heizen und zu den Kosten fürs Heizen von Wohngebäuden



ermittelt, kann man den eigenen Energieverbrauch realistisch abschätzen, Energiepotenziale identifizieren und letztlich auch Heizkosten sparen.

Weitere interessante Informationen unter:

<https://www.arag.de/versicherungs-ratgeber/>

Sie wollen mehr von den ARAG Experten lesen oder hören? Schauen Sie hier:

<https://www.arag.com/de/newsroom/>

### **Ihre Ansprechpartnerin**

Jennifer Kallweit

Konzernkommunikation/Marketing ARAG SE

Pressereferentin

Telefon: 0211 963-3115 Fax: 0211 963-2220

E-Mail: [jennifer.kallweit@arag.de](mailto:jennifer.kallweit@arag.de) [www.arag.de](http://www.arag.de)

Sie möchten unsere Verbraucher-Informationen nicht mehr erhalten? Melden Sie sich [hier](#) ab.

**Die ARAG** ist das größte Familienunternehmen in der deutschen Assekuranz und versteht sich als vielseitiger Qualitätsversicherer. Sie ist der weltweit größte Rechtsschutzversicherer. Aktiv in insgesamt 19 Ländern – inklusive den USA, Kanada und Australien – nimmt die ARAG über ihre internationalen Niederlassungen, Gesellschaften und Beteiligungen in vielen internationalen Märkten mit ihren Rechtsschutzversicherungen und Rechtsdienstleistungen eine führende Position ein. Ihren Kunden in Deutschland bietet die ARAG neben ihrem Schwerpunkt im Rechtsschutzgeschäft auch eigene einzigartige, bedarfsorientierte Produkte und Services in den Bereichen Komposit und Gesundheit. Mit mehr als 5.000 Mitarbeitenden erwirtschaftet der Konzern ein Umsatz- und Beitragsvolumen von über 2,4 Milliarden €.

**ARAG SE** ARAG Platz 1 · 40472 Düsseldorf **Aufsichtsratsvorsitzender** Dr. Dr. h. c. Paul-Otto Faßbender

**Vorstand** Dr. Renko Dirksen (Sprecher) · Dr. Matthias Maslaton · Wolfgang Mathmann · Dr. Shiva Meyer · Hanno Petersen · Dr. Joerg Schwarze

**Sitz und Registergericht** Düsseldorf · HRB 66846 · USt-ID-Nr.: DE 119 355 995