

Heizkörper-Thermostat richtig einstellen – Heizenergie effizient nutzen!



Die hohen Energiepreise zwingen zum Umdenken beim Energieverbrauch. Energie lässt sich am effizientesten da einsparen, wo am meisten verbraucht wird, also bei der Heizung. Durch eine niedrigere Raumtemperatur kann sofort und ohne zusätzlichen Aufwand gespart werden: Jedes Grad kühler bedeutet rund 6 Prozent weniger Energieverbrauch. Höchste Zeit also, sich die Raumtemperatur und ihre Regelung genauer anzuschauen.

Ob eine Raumtemperatur als angenehm empfunden wird hängt stark von der subjektiven Wahrnehmung ab. Als Richtwerte können gelten:

- Wohn-/Ess-/Kinder-/Arbeitszimmer: 20 °C
- Bad: 22–24 °C
- Küche: 18 °C
- Schlafzimmer: 15–18 °C
- Nachts und bei Abwesenheit: 15–16 °C

Tipp: Die Türen zwischen beheizten und kälteren bzw. unbeheizten Räumen sollten geschlossen bleiben, damit diese nicht unbeabsichtigt mitgeheizt werden.

Welche Heizungsregelungen gibt es?

In vielen Wohnungen und Häusern wird die Heizung über Heizkörper-Thermostate geregelt. Ein Thermostat hat die Aufgabe, die Temperatur in einem Raum zu regeln. Er besteht normalerweise aus einem Fühler, das ist der sichtbare Kopf, und einem Ventil, das über den Kopf auf- oder zuge dreht wird und damit den Durchfluss von Heizwasser im Heizkörper verändert. Ist die gewünschte Temperatur erreicht, verschließt sich das Ventil, dann kann kein warmes Heizwasser mehr nachfließen. Sie reagieren heute selbstständig auf Temperaturveränderungen in einem Raum.

Die Regelung kann mechanisch oder elektronisch erfolgen.

- Eine mechanische Regelung wird bei Heizkörpern am häufigsten genutzt: Die Temperatur wird hier manuell über den Thermostatkopf eingestellt. Zum Energiesparen muss von Hand jedes Thermostat einzeln heruntergedreht werden.



- Viele Vorteile bietet eine elektronische Regelung: Die Thermostate sind mit einem Stell-Motor versehen, über diesen kann die Temperatur direkt und Grad-genau eingestellt werden, entweder am Thermostat selbst oder über eine Smartphone-App. Sie sind programmierbar, so kann bei Abwesenheit die Raumtemperatur verringert werden und bei Rückkehr ist die Wohnung wieder warm. Programmierbare Thermostate erkennen eine stark abfallende Temperatur beim Lüften und reduzieren dann automatisch die Wärmezufuhr, manche benötigen zur Unterstützung Fensterkontakte.

Es gibt programmierbare Thermostate mit Fernzugriff, dann kann auch von unterwegs per Smartphone beliebig die Raumwärme in einem oder mehreren Räumen gesteuert werden.

Tipp: Herkömmliche mechanische Drehregler lassen sich leicht gegen programmierbare Thermostate tauschen. Mieter müssen dafür nicht einmal ihren Vermieter fragen. Der Einsatz von programmierbaren Thermostaten spart bis zu 10 Prozent Energie!

Thermostatkopf richtig einstellen bei mechanischer Regelung

Bei einem mechanischen Thermostat erfolgt die Temperatureinstellung nach Zahlen von eins bis fünf. Je höher die Zahl, desto wärmer wird es im Raum. Wird beispielsweise „3“ eingestellt, bedeutet das eine Raumtemperatur von 20 Grad Celsius – diese Temperatur wird gehalten, so lange bis die Einstellung geändert wird.



Die Zahlen auf dem Thermostatkopf entsprechen folgender Temperatur:

- 0:** geschlossen
Stern oder Schneeflocke: Frostschutz bei ca. 6 °C (Kellerräume)
- 1:** ca. 12 °C (Treppenhaus, Windfang)
- 2:** ca. 16 °C (Nachtabsenkung, Schlafzimmer)
- 3:** ca. 20 °C (Wohnräume und Arbeitszimmer)
- 4:** ca. 24 °C (Badezimmer)
- 5:** bis 28 °C (Maximale Temperatur)

Diese Zuordnung kann je nach Hersteller und Modell etwas variieren. Die genauen Werte können der Bedienungsanleitung entnommen werden.

Achtung

Den Thermostat nicht mit Gardinen oder Möbeln verdecken! Sonst kann sich Wärme stauen, der Temperaturfühler erkennt zu hohe und damit falsche Werte und der Raum selbst bleibt kalt.

Beim Lüften nicht vergessen die Thermostate herunterzudrehen! Besonders eine lange Kippstellung der Fenster kann hohe Wärmeverluste bewirken, weil die Thermostate die ganze Zeit auf die kalte Luft reagieren und die Heizkörper hoch geregelt lassen.

Die Nachtabsenkung muss nicht manuell eingestellt werden, das erfolgt normalerweise über die Kesselsteuerung. Mieter fragen am besten ihren Vermieter oder die Hausverwaltung, welche Regelungen gelten.

Schneller heizen auf Stufe 5?

Ein Heizkörper wird nicht schneller warm, wenn der Thermostat ganz hochgedreht wird. Denn die Stufe beeinflusst lediglich, bis zu welcher Raumtemperatur ein Heizkörper weiter heizt. Dazu misst ein Temperaturfühler im Thermostat die Raumtemperatur und gleicht sie mit der gewünschten Stufe ab. Und wird dann vergessen, den Thermostat wieder auf die eigentlich gewünschte Temperatur herunterzudrehen, wird der Raum überheizt und Energie verschwendet.

Tipps

- Ein Thermometer hilft dabei, die Temperatureinstellungen zu überprüfen.
- Empfehlenswert ist auch ein Hygrometer, der die Luftfeuchtigkeit misst. Ideal für das Wohlbefinden und die Gesundheit ist eine relative Raumluftfeuchtigkeit zwischen 40 und 60 Prozent.

**Mehr Tipps zum Energiesparen in Haus und Garten finden Sie unter:
www.ganz-einfach-energiesparen.de**

Redaktionsschluss: September 2022

Bildnachweis: Ingo Bartussek/adobestock.com, Andrey Popov/adobestock.com, Олександр Луценко/adobestock.com

Hinweis: Trotz größtmöglicher Sorgfalt bei der Bearbeitung der Inhalte ist jegliche Haftung für Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit des Inhalts ausgeschlossen.

© GED