

Fussbodenheizung – Tipps & Tricks zur Kosteneinsparung

Der richtige Umgang mit der Bodenheizung entscheidet wie hoch die Energiekosten sein werden. Viele Faktoren entscheiden dabei mit, hier sind einige Tipps wie man mit der richtigen Einstellung Kosten sparen kann.

Ab wann heizen – nur im tiefen Winter?

Viele stellen sich die Frage, ab wann richtiges Heizen überhaupt sinnvoll ist bzw. ab wann das Heizen durch Vermieter prinzipiell ermöglicht werden muss.

Typischerweise beginnt man frühestens ab Oktober mit dem Heizen. 2019, 2020, 2021 war der Oktober relativ mild, Heizen daher vielerorts erst später nötig. 2022 kann dies schon anders sein.

Ab Mitte/Ende Februar März ist Heizen meist auch nicht mehr notwendig. Abhängig ist dies natürlich von der Region und dem lokalen Wetter im Winter.

Umgekehrt bedeutet das, dass der größte Teil unseres Heizenergieverbrauchs vor allem auf die Monate Dezember bis März fällt: Richtig heizen heißt also auch: wenn möglich später damit zu beginnen und früher aufzuhören.

Viel Energie lässt sich gerade in den Übergangszeiten einsparen. Nützen Sie in der Zeit die Sonne, das heisst lassen Sie die Storen oben und der Heizthermostat bleibt unten. Je später die Heizung aufgedreht und je früher im Frühjahr zuggedreht wird, desto mehr Energie wird eingespart.

Nachts die Heizenergie bewahren

Fenster haben nicht die gleiche Isolationswirkung wie Wände. Richtig Heizen bedeutet hier, so wenig Wärme wie möglich entweichen zu lassen – gerade im Winter.

Deshalb ist es sinnvoll, Rollläden nach Einbruch der Dunkelheit herunterzulassen – so lässt sich der Wärmeverlust an den Fenstern um bis zu 20 Prozent reduzieren und man kann Heizkosten sparen. Übrigens: Die Vorhänge zuzuziehen bringt tatsächlich auch noch ein paar Prozent!

Stoßlüften statt Dauerkippen

Richtig Heizen geht nur mit richtigem Lüften: Dauerhaft gekippte Fenster hingegen tragen nichts zum Luftaustausch bei. Sie sorgen nur für kalte Wände und bewirken, dass der Heizkörper zwar auf Hochtouren läuft, aber nicht effizient heizen kann. Richtiges Stoßlüften dagegen spart viel Energie und ist zudem gut für die Gesundheit. Wer Energie und Heizkosten sparen will, sollte auf richtiges Lüften setzen. Für ein gutes Raumklima ist Stosslüften optimal.

Einfach drei- bis viermal pro Tag für fünf bis zehn Minuten die Fenster öffnen. Möglichst viel frische Luft in kürzester Zeit erreichen Sie durch das Querlüften, bei dem die gegenüberliegenden Fenster geöffnet werden und die Zimmertüren offenstehen.

Übrigens: Auch gegen Feuchtigkeit und Schimmel hilft Stosslüften.

Unterschied Fussbodenheizung / Heizkörper

Wichtig zu wissen, ist dass die Fussbodenheizung anders funktioniert als ein Heizkörper. Während Heizkörper einen Großteil der Heizwärme über Konvektion an die Raumluft übertragen, arbeiten Flächenheizungen sonnengleich mit Wärmestrahlung. Diese wirkt direkt auf feste Körper und sorgt für eine hohe Behaglichkeit.

Der Vorteil: Ohne Einbußen im Komfort können Verbraucher die Temperatur am Thermostat etwas geringer einstellen und Heizkosten sparen. Wer eine Fußbodenheizung hat, überschätzt oftmals die Hitze, die diese abgeben kann. Im Gegensatz zu einem Heizkörper, dessen warme Außenseite zum Händeaufwärmen einlädt, erreichen Flächenheizungen im Boden keine hohen Temperaturen. Energetisch ist das von Vorteil, weil das Wasser, das sie beheizt, weniger warm sein muss und damit weniger Energie frisst. Oftmals genügen 30 Grad, während Wasser für Heizkörper mindestens 50 Grad warm sein muss.

Die Kehrseite: Wird ein Raum auf die empfohlene Temperatur von gut 20 Grad erhitzt, liegt auch die Bodentemperatur nur unwesentlich höher. Durch den großen Unterschied zur Körpertemperatur von gut 36 Grad empfinden Menschen den Boden unter den Füßen trotzdem als kühl.

Ein einfaches Versuch-Irrtum-Verfahren zeigt, welche Einstellung die richtige ist. Aber Achtung: Da die Flächenheizung oft nur langsam reagiert, sollten Verbraucher nach dem Dreh am Thermostat einen Tag warten. So lange kann es dauern, bis sich die endgültige Fußbodenheizung-Temperatur eingestellt hat.

Oft machen wir den Fehler, die Heizung auch im Winter auf sommerliche 25 Grad einzustellen. Nach wie vor besteht der Irrglaube, dass das Aufdrehen der Heizung auf Maximum die meiste Wärme erzeugt. Viele Nutzer stellen sich ein Raumthermostat noch immer wie einen Wasserhahn vor: Je stärker aufgedreht, desto schneller wird es warm.

Die Wärmezufuhr wird aber tatsächlich über einen Temperaturfühler, als Boden- oder Luftfühler, gesteuert. Heizen Sie Ihre Räume konstant mit wenig Leistung und sparen Sie dadurch Energie. Doch was angenehm sein mag, geht auf Kosten der Umwelt – und des Geldbeutels. Denn: Mit jedem Grad Raumtemperatur **erhöhen sich die Heizkosten** um etwa 6 Prozent!

Und eigentlich sollte es doch ganz normal sein, im Winter auch in der Wohnung einen Pulli und warme Socken zu tragen.

Aber Vorsicht: starke Teppiche können die Wirkung der Heizung beeinträchtigen und dazu führen, dass einzelne Räume zu wenig Energie abbekommen. Sie werden unter Umständen nicht mehr richtig warm und der Komfort sinkt.

Was ist die beste Raumtemperatur?

Die optimale Raumtemperatur liegt bei etwa 20 Grad. Im Bad dürfen es schon 22 Grad sein, doch in anderen Räumen genügen oft weniger: In der Küche geben Backofen und Kühlschrank Wärme ab; im Schlafzimmer sorgen 17 bis 18 Grad für einen guten Schlaf, einige bevorzugen sogar noch weniger.

Übrigens: Wer in der Nacht friert, ist mit einer Wärmflasche klüger beraten als mit einem stark beheizten Schlafzimmer.

Wichtig: Es geht nicht darum, in den eigenen vier Wänden zu frieren! Aber oft friert man nicht *trotz*, sondern *wegen* der Heizung. Der Körper passt sich der höheren Temperatur im Raum an und bemerkt dann eigentlich gar nicht mehr, dass der Raum überheizt ist. Unbenutzte Räume brauchen übrigens wenig bis keine Heizung. Aber: Viel kälter als 15 Grad sollte es im Winter bei Außentemperaturen unter Null nicht werden. Sonst droht Schimmel. Das gilt vor allem bei Feuchtigkeitsquellen im Haus oder in den kühlen Zimmern.

Die richtige Einstellung der Schlüssel zum Wohlfühlen in Ihrem Zuhause. Das Klima in überheizten Räumen kann schnell kippen und wird aufgrund der Wärme und hohen Luftfeuchtigkeit als unbehaglich oder unangenehm wahrgenommen. Auch wenn Sie das Gefühl haben, die Fußbodenheizung wird nicht warm genug oder der Heizkreis bleibt kalt, liegt es meist an den falschen Einstellungen und nicht daran, dass die Fußbodenheizung defekt ist.

Ebenso können Sie den Raumthermostat energiesparend einstellen, indem Sie lediglich die Räume entsprechend beheizen, die Sie nutzen.

Thermostatregler - Temperatur

Richtige Temperatur einstellen:



Wohnen, Küche, Essbereich,
Kinderzimmer 20°C

Badezimmer 22°C

Schlafzimmer 17°C

Ist die Temperatur erreicht, schaltet die
Bodenheizung den Durchfluss aus.

Tipp: Schliessen Sie tagsüber die Tür
zum kühleren Schlafzimmer, damit die
anderen Zimmer wärmer bleiben.

Erdgeschosswohnungen;

bitte beachten Sie, dass der Keller über eine Deckenisolation zum Erdgeschoss isoliert ist. D.h. nebst der Isolation unter dem Unterlagsboden ist eine zusätzliche Isolation vorhanden. Die Erdgeschosswohnung müssen somit nicht mehr geheizt werden als andere.