

7.

In jeder Jahreszeit
richtig heizen und lüften

Warum das Thema wichtig ist

Heizen und Lüften sind nicht nur Fragen des Komforts, sondern auch des Klimaschutzes. In Deutschland entfallen rund sechs bis acht Prozent der weltweiten Treibhausgasemissionen auf Gebäude [1]. Dabei wird zwischen baubedingten Emissionen, das heißt, jenen, die beim Bau und bei der Materialherstellung entstehen, und betriebsbedingten Emissionen unterschieden. Letztere entstehen vor allem beim Heizen, weil die dazu benötigte Energie noch überwiegend aus fossilen Brennstoffen wie Erdgas und Heizöl stammt [2].

Deutschland hat sich im Klimaschutzgesetz verpflichtet, bis zum Jahr 2045 treibhausgasneutral zu werden [3]. Um dieses Ziel zu erreichen, müssen sowohl technische Lösungen

als auch Verhaltensänderungen greifen. Neben dem Einsatz erneuerbarer Energien spielt auch das eigene Handeln eine wichtige Rolle, insbesondere der bewusste Umgang mit Energie, auch „Suffizienz“ genannt [4].

Heizen ist in Deutschland meist von Oktober bis April notwendig. Dabei geht es nicht nur darum, Räume warmzuhalten, sondern auch um Gesundheit und Gebäudeschutz: Zu niedrige Temperaturen können zu Schimmelbildung führen, zu hohe Temperaturen verursachen unnötige Energieverluste. Wer richtig heizt und lüftet, schützt also sowohl das Klima als auch die eigene Wohn- und Arbeitsumgebung.

Was wir tun können

/ Richtige Raumtemperatur finden

Eine zentrale Rolle spielt die richtige Raumtemperatur. Thermostate sind in der Regel so kalibriert, dass jede Stufe etwa vier Grad Celsius Unterschied bedeutet auf einer Skala von etwa 12 bis 28 Grad. Räume, in denen man sich häufig aufhält, sollten auf etwa 20 Grad Celsius beheizt werden, was der Stufe drei auf dem Thermostat entspricht. Weniger genutzte Räume wie Flure kommen mit 16 bis 18 Grad aus.

/ Um ein Grad Celsius reduzieren

Schon eine Absenkung der Raumtemperatur um einen Grad spart zwischen fünf und zehn Prozent Heizenergie [5]. Auch Kleidung kann helfen, Energie zu sparen: Wer im Winter in den Innenräumen einen Pullover trägt statt T-Shirt, kann die Temperatur leicht niedriger einstellen.

/ Thermostat richtig einstellen

Ein weitverbreiteter Irrtum ist, dass sich Räume schneller aufheizen, wenn man das Thermostat voll aufdreht. Tatsächlich regelt das Ventil nur, wie lange die Heizung läuft, bis die gewünschte Temperatur erreicht ist. Die Heizung höher zu drehen beschleunigt den Prozess nicht, sondern führt nur zu unnötigem Energieverbrauch.

Programmierbare Thermostatventile sind besonders effizient. Sie senken die Temperatur automatisch, wenn niemand im Raum ist, und heizen rechtzeitig wieder auf, bevor man zurückkehrt. Einige Modelle erkennen sogar geöffnete Fenster und schalten den Heizkörper während des Lüftens automatisch ab.

/ Nachtabsenkung

Auch nachts oder am Wochenende lohnt sich eine Temperaturabsenkung. Viele Heizungen verfügen über eine Nachtabsenkung, die die Temperatur auf etwa 16 Grad reduziert. Wichtig ist, dass die Räume dabei nicht völlig auskühlen, denn das Aufheizen dauert länger und verbraucht wieder mehr Energie.

/ Richtig lüften

Richtiges Lüften ist ebenso wichtig wie richtiges Heizen. Regelmäßiger Luftaustausch verhindert, dass sich Feuchtigkeit ansammelt und Schimmel entsteht. Statt das Fenster über längere Zeit gekippt zu lassen, sollte man mehrmals täglich kurz und intensiv stoß- oder querlüften.

Drei bis fünf Minuten reichen im Winter meist aus, um die Luft zu erneuern, ohne dass die Wände auskühlen. Dabei sollten Heizkörper ausgeschaltet werden, um Energieverluste zu vermeiden [6].

An heißen Sommertagen früh morgens, abends und nachts lüften und die Fenster tagsüber geschlossen halten.

Umsetzungstipps

- / **Raumtemperatur auf 20 Grad Celsius begrenzen.** Jedes Grad weniger spart fünf bis zehn Prozent Energie [7a, 7b].
- / **Heizkörper frei halten.** Möbel und Vorhänge sollten mindestens 20 Zentimeter Abstand haben, damit die warme Luft zirkulieren kann [7c].
- / **Einmal jährlich Heizkörper entlüften,** damit sie gleichmäßig warm werden. Wenn Heizungen gluckern oder nicht richtig warm werden, hilft oft ein kurzer Austausch mit dem Gebäudemangement.
- / **Nachtsenkung während Abwesenheit im Büro einsetzen,** um die Räume nicht unnötig zu beheizen.
- / **Kurze, kräftige Lüftungsphasen durch Stoß- oder Querlüften** sorgen für frische Luft und verbessern das Raumklima. Gekippte Fenster führen zu dauerhaftem Wärmeverlust.



Übrigens:

Besonders effizient ist die Kombination mehrerer Maßnahmen: Wer die Temperatur um einen Grad senkt, die Heizkörper freihält, regelmäßig entlüftet, elektronische Thermostate nutzt und richtig lüftet, kann bei einer Fläche von 70 Quadratmetern und sechs Heizkörpern jährlich rund 1,3 Tonnen Kohlendioxid einsparen. Das entspricht in etwa dem Ausstoß einer Flugreise von Frankfurt am Main nach New York [7].

Zum Weiterlesen

Agora Energiewende (2022)

Die Energiewende in Deutschland: Stand der Dinge 2021. Rückblick auf die wesentlichen Entwicklungen sowie Ausblick auf 2022



Thomas, S., Schüwer, D., Vondung, F., Wagner, O. (2022)

Heizen ohne Öl und Gas bis 2035 - ein Sofortprogramm für erneuerbare Wärme und effiziente Gebäude. Im Auftrag von Greenpeace e.V.



Kontakt

Bei Rückfragen oder Interesse an Angeboten für Institutionen sprechen Sie uns gerne an:
institutionen@energiekonsens.de

Quellen

- [1] The Shift Project (2024): What Virtual Worlds for a Sustainable Real World?
https://theshiftproject.org/app/uploads/2025/02/The-Shift-Project-What-virtual-worlds-for-a-sustainable-real-world-Final-report-March-2024_ENG.pdf (Stand: 30.06.2025).
- [2] The Shift Project (2019): „Lean ICT“ – Towards Digital Sobriety,
https://theshiftproject.org/app/uploads/2025/04/Executive-Summary_Lean-ICT-Report_EN_lowdef.pdf (Stand: 30.06.2025).
- [3] Deutsche Energie-Agentur GmbH (2012): Energieeffiziente Bürogeräte professionell beschaffen,
https://www.dena.de/fileadmin/dena/Dokumente/Pdf/Leitfaden_Energieeffiziente_Buerogeraete_beschaffen.pdf (Stand: 30.06.2025)
- [4] Verbraucherzentrale Bundesverband (2025): Energielabels: eine Übersicht,
<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/umwelt-haushalt/nachhaltigkeit/energielabels-eine-uebersicht-5751>
(Stand: 17.06.2025)
- [5] Greenpeace (2017): Clicking Clean: Who is winning the race to build a green internet?
https://www.greenpeace.de/publikationen/20170110_greenpeace_clicking_clean.pdf (Stand: 10.02.2025)
- [6] vergleiche <https://ecodatacenter.tech/>
- [7] Umweltbundesamt (2021): Treibhauseffekt von Streaming, Videokonferenz & Co berechenbar,
<https://www.umweltbundesamt.de/themen/treibhauseffekt-von-streaming-videokonferenz-co> (Stand: 30.06.2025)
- [8] Klimabilanz: E-Mail vs. Brief, <https://www.nachhaltiger-warenkorb.de/klimabilanz-e-mail-vs-brief/> (Stand: 30.06.2025).
- [9] Weichel, H., Buono, G. L., Schäfer, J. & M. Simon (o. J.): Wieviel CO₂ emittiert künstliche Intelligenz?
https://www.frankfurt-university.de/fileadmin/standard/BueroN/VisibleN/VisibleN_Green_Coding_Poster_red.pdf
(Stand: 30.06.2025)
- [10] Stromverbrauch Internet,
<https://www.enviam-gruppe.de/energiezukunft-ostdeutschland/verbrauch-und-effizienz/stromverbrauch-internet>
(Stand: 30.06.2025).

Herausgeber

Bremer Energie-Konsens GmbH
Gemeinnützige Klimaschutzagentur
Am Wall 172 / 173
28195 Bremen
Tel.: 0421/37 66 71-0
info@energiekonsens.de

Redaktion

V. i. S. d. P.: Martin Grocholl
Hille Heumann-Klemm
(energiekonsens)
Karina Korfhage (ecolo)

Gestaltung

Marta Daul

Publikationsnummer

0273/0925-1