



hamboorg.city

Heizkosten sparen — Thermostat, Lüften, Nebenkostenabrechnung

Heizkosten senken durch richtiges Heizen und Lüften. Nebenkostenabrechnung verstehen und Nachzahlung vermeiden.

Deutsche Begriffe: Heizkosten | Thermostat | Nebenkostenabrechnung | Heizkostenverordnung | Stoßlüften

Heizkosten — ein großer Posten

In Deutschland machen Heizkosten oft **30-50 % der Nebenkosten** aus. Durchschnittlich zahlt ein Haushalt **800-1.500 €/Jahr** fürs Heizen. Mit einfachen Tricks sparen Sie **10-30 %**.

Thermostat richtig nutzen

Die Zahlen auf dem Thermostat bedeuten:

Stufe	Temperatur
* (Schneeflocke)	ca. 6 °C (Frostschutz)
1	ca. 12 °C
2	ca. 16 °C
3	ca. 20 °C
4	ca. 24 °C
5	ca. 28 °C

Empfehlung:

- Wohnzimmer: **Stufe 3** (20 °C)
- Schlafzimmer: **Stufe 2** (16-18 °C)

- Küche: **Stufe 2-3** (18–20 °C)
- Bad: **Stufe 3-4** (22–24 °C)

Wichtig: Stufe 5 heizt **nicht schneller**, sondern nur auf eine höhere Temperatur. Das Aufdrehen von 3 auf 5 macht den Raum nicht schneller warm!

Richtig Lüften — Stoßlüften

Falsches Lüften ist die häufigste Ursache für **hohe Heizkosten und Schimmel**:

- **Richtig:** 3–4× täglich **Stoßlüften** (Fenster 5–10 Minuten ganz öffnen)
- **Falsch:** Fenster dauerhaft gekippt — der Raum kühlt aus, die Heizung arbeitet gegen das offene Fenster
- Beim Lüften **Heizung abdrehen** (Thermostat auf *)
- Nach dem Lüften sofort wieder aufdrehen

Nebenkostenabrechnung prüfen

Die jährliche **Nebenkostenabrechnung** (Betriebskostenabrechnung) enthält Ihre Heizkosten. Prüfen Sie:

- **Abrechnungszeitraum** — muss 12 Monate betragen
- **Verteilerschlüssel** — Verbrauch (50–70 %) + Fläche (30–50 %)
- **Frist:** Der Vermieter muss die Abrechnung innerhalb von **12 Monaten** nach Ende des Abrechnungszeitraums zustellen
- **Widerspruchsfrist:** Sie haben **12 Monate** Zeit für Einwände

Spar-Tipps

- **Türen schließen** — unbeheizte Räume vom Rest der Wohnung trennen
- **Heizkörper freihalten** — keine Möbel oder Vorhänge vor der Heizung
- **Heizkörper entlüften** — gluckerende Heizungen heizen ineffizient
- **Nachts Temperatur senken** — 2–3 Grad weniger spart bis zu 10 %
- **Rollläden/Vorhänge** — abends schließen, isoliert zusätzlich
- **Programmierbare Thermostate** — ab ca. 15 € im Baumarkt, senken Kosten um 10–15 %

--- Stand: März 2026. Alle Angaben ohne Gewähr.

hamboorg.city/knowledge/article/heizkosten/
hamboorg.city jest i zawsze będzie za darmo