Textbausteine „Programmierbare Heizkörperthermostate“

## Diese Produkte sind **#WareWunder**

Hast du schon einmal darüber nachgedacht, wie dein tägliches Konsumverhalten die Umwelt beeinflusst? Wie wir wohnen, was wir essen, wie wir uns fortbewegen, unser Konsum: Alles hat Auswirkungen auf Ressourcen, Klima und Artenvielfalt. #WareWunder zeigt, wie wir ohne große Umstellung unserer Gewohnheiten umwelt- und klimaschonender leben können. Mit den sieben Schlüsselprodukten lässt sich Großes anstoßen – und vielleicht auch so manche Tür öffnen zu nachhaltigerem Konsum in vielen weiteren Lebensbereichen.

Kleiner Aufwand, großer Nutzen – das sind die sieben Schlüsselprodukte von #WareWunder:

* Balkonkraftwerke
* Carsharing
* programmierbare Heizungsthermostate
* Sparduschkopf
* Jeans mit Nachhaltigkeitssiegeln
* Pflanzendrinks
* torffreie Blumenerde

# Energie sparen geht auch smart – mit programmierbaren Heizungsthermostaten

**Das Heizen macht in vielen Haushalten den größten Anteil des Energieverbrauchs und damit der klimaschädlichen Treibhausgasemissionen aus. Diese Emissionen lassen sich besonders leicht und effektiv durch die Nutzung programmierbarer Heizkörperthermostate reduzieren. Mit ihnen kannst du so nicht nur Energie und Geld sparen, sondern auch einen aktiven Beitrag zum Klimaschutz leisten.**

Heizen verursacht in Deutschland durchschnittlich fast 20 % der CO₂-Äquivalent-Emissionen in privaten Haushalten. Gut zwei Tonnen CO2-Äquivalente allein für das Heizen können das laut Umweltbundesamt für eine einzelne Person jährlich sein. Das liegt daran, dass die meisten Heizungen fossile Brennstoffe wie Gas oder Öl benötigen, um die Wohnräume kuschlig warm zu halten.

Die dringend nötige Wärmewende, mit der Heizen klimafreundlicher wird, setzt einerseits auf erneuerbare Energien. Aber Heizen sollte andererseits auch effizienter werden und insgesamt mit niedrigerem Energieaufwand auskommen. Natürlich ohne, dass wir im Winter frieren müssen! Energieeffizienz-Technologien, wie programmierbare Heizkörperthermostate, bieten dafür eine einfache und komfortable Lösung. Mit programmierbaren Heizkörperthermostaten lassen sich ca. 10 % des Heizenergieverbrauchs einsparen.

**So funktionieren programmierbare Thermostate**

Ein Heizkörperthermostat besteht aus einem Temperaturfühler und einem Ventil. Programmierbare Modelle messen die Raumtemperatur elektronisch und steuern den Warmwasserfluss im Heizkörper über einen kleinen Motor. So kannst du feste Heizprofile einrichten, die deinen Tagesablauf berücksichtigen.

Smarte Thermostate gehen noch einen Schritt weiter. Sie analysieren deine Gewohnheiten, etwa wann du zu Hause bist, und passen die Heizleistung automatisch an. Einige Modelle erkennen geöffnete Fenster oder Türen und reduzieren in solchen Situationen die Heizleistung, um Energieverschwendung zu vermeiden.

Anders als die manuellen Thermostate mit ihrer typischen 5- bis 7-stufigen Skala, lässt sich bei programmierbaren Thermostaten die exakte Temperatur in Grad Celsius einstellen, auf die zu einer bestimmten Uhrzeit geheizt werden soll. Du kommst um 18 Uhr von der Arbeit und möchtest dann schon eine warme Wohnung haben – ohne die Heizung den ganzen Tag laufen zu lassen? Dann programmierst du das Thermostat im Wohnzimmer so, dass es vielleicht schon um 17:30 Uhr mit dem Heizen startet. In der Küche sollen es dann zwei Grad weniger sein? Auch das kein Problem. Du kannst jeden Raum individuell regeln. Mit smarten Thermostaten kannst du die Heizung sogar von unterwegs mit deinem Smartphone steuern – zum Beispiel, wenn es doch später wird mit dem Feierabend.

**Installation, Einstellung, Wartung, Kosten**

Die Montage eines programmierbaren Thermostats ist in den meisten Fällen unkompliziert und kann auch von dir selbst durchgeführt werden. Du benötigst lediglich eine Zange, um den alten Thermostatkopf zu entfernen und den neuen zu befestigen. Manchmal wird ein Adapter benötigt. Für komplexere Modelle oder wenn du unsicher bist, kannst du auf der Website des Herstellers nach einer Anleitung schauen oder im Fachhandel fragen. Wenn du dort nicht weiterkommst, kannst du einen Fachbetrieb hinzuziehen.

Programmiere deine Thermostate so, dass die Temperatur in den Räumen nur dann steigt, wenn sie tatsächlich genutzt werden. Beispielsweise kannst du für Abwesenheit oder nachts niedrigere Temperaturen einstellen.

Die Wartung programmierbarer Thermostate ist sehr einfach. Es müssen lediglich bei Bedarf Batterien gewechselt werden.

Die Preise von programmierbare Heizkörperthermostate sind je nach spezifischem Produkt sehr unterschiedlich. Nicht smarte Heizkörperthermostate sind deutlich preiswerter als smarte. Weitere Kosten können entstehen, falls ein Fachbetriebe die Installation übernehmen muss oder wenn für die Umrüstung auf manche programmierbaren Heizkörperthermostate noch eine Steuerungszentrale benötigt wird. Demgegenüber stehen mögliche Einsparungen bei den Heizkosten. Abhängig vom vorherigen Heizverhalten, der Dämmung und der Abwesenheit der Bewohner\*innen können ca. 10 % der Energie und damit der Heizkosten eingespart werden.

## Welche Arten von programmierbaren Thermostaten gibt es?

Programmierbare Heizkörperthermostate können in nicht smarte und smarte Thermostate unterschieden werden. Beide Varianten ermöglichen es Verbrauchern\*Verbraucherinnen, Nutzungsprofile anzulegen. Damit kann vorherbestimmt werden, zu welchen Zeiten welche Heizungen bis zu welcher Temperatur heizen sollen. Je nach Modell können auch mehrere verschiedene Profile angelegt werden. Die Temperatur wird in Grad Celsius statt auf einer Skala eingestellt. Manche Thermostate können offene Fenster und Türen erkennen und in solchen Situationen den Heizvorgang unterbrechen.

Smarte Heizkörperthermostate werden nicht am Thermostat selbst eingestellt, sondern über entsprechende Software oder Apps auf Smartphones, Tablets oder PCs. Darüber hinaus können solche Heizkörperthermostate aus dem Verhalten der Nutzer\*innen lernen und die Temperatur selbstständig anpassen.

Nicht smarte Modelle sind günstiger und einfacher zu bedienen, während smarte Thermostate mehr Komfort bieten und durch ihre Anpassungsfähigkeit oft effizienter sind. Achte bei der Auswahl auf deinen persönlichen Bedarf und dein Budget. Die Kosten pro Thermostat reichen von etwa 15 € für einfache Modelle bis zu über 100 € für smarte Varianten. Grundsätzlich sparen programmierbare Heizkörperthermostate nur dann Energie ein, wenn sie richtig eingestellt und bedient werden. Dazu müssen die Nutzenden in der Lage sein, sie korrekt einzustellen. Geräte, die über eine Vielzahl verschiedener Funktionen verfügen und über das Smartphone gesteuert werden, sind für technik-unerfahrene Personen weniger geeignet als Geräte, die in wenigen Schritten am Heizkörper selbst programmiert werden können.

## Richtiges Heizen und die richtige Raumtemperatur

Die richtige Raumtemperatur ist entscheidend, um effizient zu heizen. Dabei gilt: Je niedriger die Temperatur, desto geringer der Energieverbrauch. Die empfohlenen Temperaturen variieren je nach Raum:

* **Wohnbereich:** 20 °C
* **Schlafzimmer:** 17 °C
* **Küche:** 18 °C

Während deiner Abwesenheit kannst du die Temperatur senken. Bist du wenige Stunden unterwegs, eignen sich 18 °C, bei längeren Zeiträumen kannst du die Temperatur auf 15 °C senken. Wichtig ist, dass die Temperatur nicht noch weiter nach unten geht, da dies das Risiko von Schimmelbildung erhöhen würde.

Ein paar Tipps für effizientes Heizen:

* **Heizkörper nicht blockieren:** Möbel oder Vorhänge vor den Heizkörpern verhindern, dass sich die Wärme optimal verteilt.
* **Nachtabsenkung nutzen:** Senke nachts die Temperatur ab. Bei Zentralheizungen passiert das meist automatisch.
* **Regelmäßige Wartung:** Entlüfte die Heizkörper regelmäßig und überprüfe ihre Funktionstüchtigkeit.

## Richtiges Lüften – so geht’s im Winter:

Schon gewusst? Richtiges Lüften ist essenziell, um Schimmelbildung zu vermeiden und die Luftqualität zu verbessern, ohne unnötig Energie zu verschwenden.

**Im Winter:**

* Lüfte regelmäßig mehrmals am Tag **stoßweise**, indem du die Fenster für 5–10 Minuten komplett öffnest.
* Vermeide gekippte Fenster! Das lässt viel Wärme entweichen, ohne effektiv zu lüften, und verschwendet so unnötig Energie.
* Schalte die Heizung während des Lüftens aus oder senke die Temperatur. Manche smarten Thermostate erkennen, wenn Fenster offen sind und regeln sich automatisch herunter.

## Was kann ich sonst noch tun, um Heizenergie zu sparen?

Durch geschlossene Rollläden können die Wärmeverluste durch das Fenster um etwa 20 % verringert werden. Wenn du auch die Vorhänge zuziehst, wird der Spareffekt noch verstärkt.

Verwende elektrische Heizlüfter und Radiatoren nur im Notfall (etwa wenn die normale Heizung ausfällt) und nur kurzzeitig. Im Dauerbetrieb verbrauchen diese Geräte viel Energie – und das ist teuer.

Um Schimmelbildung vorzubeugen, rücke die Möbel mindestens 10 cm von Außenwänden weg.

Schließ die Türen zu ungeheizten Räumen. Neben der Wärme würde auch Feuchte aus dem geheizten Raum in den nicht geheizten Raum transportiert werden und sich dort niederschlagen, was die Schimmelbildung begünstigt.

Noch mehr Tipps gibt es auf der [Website des Umweltbundesamtes](https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/heizen-bauen/heizen-raumtemperatur).

Schau auch auf die **⁠**[UBA⁠-Umwelttipps zum Heizen mit Kamin- und Kachelöfen](https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/heizen-bauen/kaminofen).