# Gas und Fernwärme: So senken Sie Ihre Heizkosten

Der Herbst ist da und das Leben findet wieder mehr in den eigenen vier Wänden statt. Doch wenn es draußen dunkel und kalt ist, soll es zumindest zu Hause angenehm warm sein. Wir verraten Ihnen die sechs wichtigsten Spartipps fürs Heizen mit Gas oder Fernwärme.



© iStock.com/Evgen_Prozhyrko

Stand: 06.11.2026

Die Heizung macht für die meisten Haushalte nach wie vor den größten Anteil der Energiekosten aus. Trotzdem geht über private Heizungsanlagen noch immer viel Brennstoff und am Ende auch Geld verloren. Dabei lässt sich der Verbrauch oft mit einfachen und sogar kostenlosen Mitteln spürbar senken. **Die sechs wichtigsten Spartipps fürs Heizen mit Gas oder Fernwärme**:

## Temperatur senken

Jedes Grad weniger spart etwa 6 Prozent Heizenergie. Statt auf 24 °C genügen oft schon 20 °C, was die Heizkosten um ein Viertel reduzieren kann. Thermostat-Stufe 3 entspricht etwa 20 °C – eine ideale Wohlfühltemperatur. Bei längerer Abwesenheit reicht es, die Temperatur auf 16 °C abzusenken. Aber Achtung, kälter als 16 °C sollte es nicht sein. Je kälter die Luft, desto weniger Feuchtigkeit kann aufgenommen werden und es kann sich Schimmel bilden.

---

## Thermostat gezielt einstellen

Entgegen der landläufigen Meinung wird es nicht schneller warm, wenn der Heizkörper voll aufgedreht wird. Stellen Sie stattdessen über das Thermostatventil Ihrer Heizung die gewünschte Stufe ein. Stufe 3 entspricht etwa 20 Grad Celsius; eine Stufe höher oder niedriger macht jeweils ungefähr vier Grad aus. Programmierbare oder smarte Thermostate helfen, die Temperatur effizient zu steuern, und lassen sich auch in Mietwohnungen einfach nachrüsten.

---

## Freie Luftzirkulation am Heizkörper

Vorhänge, Abdeckungen oder Möbel vor Heizkörpern blockieren die Wärmeabgabe. Stellen Sie sicher, dass warme Luft ungehindert zirkulieren kann. Entfernen Sie Unnötiges oder verschieben Sie Störendes. Zwischen Möbelstücken und Heizkörpern sollte mindestens ein Abstand von 30 Zentimetern sein.

---

## Heizkörper entlüften

Gluckert ein Heizkörper, könnte sich Luft im Heizsystem befinden und Sie verbrauchen unnötig Energie. Mit einem Entlüftungsschlüssel lässt sich die Luft einfach ablassen. Läuft die Heizung danach noch immer nicht einwandfrei, sollte ein Fachbetrieb die Anlage überprüfen.

---

## Programmierbare Steuerung nutzen

Wenn tagsüber alle Bewohnerinnen und Bewohner außer Haus sind oder nachts schlafen, muss die Heizung nicht mit voller Kraft heizen. Eine bedarfsgerechte Heizungssteuerung spart Energie. Mit Zeitschaltuhren, programmierbaren Thermostatventilen oder smarten Thermostaten ist die Heizung nur dann aktiv, wenn sie wirklich gebraucht wird – etwa morgens vor dem Aufstehen oder wenn Sie abends nach Hause kommen.

---

## Richtig lüften

Kurzes Stoßlüften sorgt für einen guten Luftaustausch, ohne die Räume auszukühlen. Vermeiden Sie dauerhaft gekippte Fenster, da Sie so Heizenergie verschwenden. Ein Hygrometer hilft, die Luftfeuchtigkeit im Blick zu behalten und Schimmel vorzubeugen. Bedenken Sie: Lüften ist wichtig, um Schimmelbefall in den Wohnräumen zu verhindern.

### UNSER RAT

Unsere Energieberatung hilft Ihnen dabei, Ihre Heizung zu optimieren: am Telefon, per Videochat oder in einem persönlichen Gespräch – falls sinnvoll auch bei Ihnen zu Hause. Unsere Fachleute beraten Sie anbieterunabhängig und individuell. Mehr Informationen erhalten Sie an der Telefon-Hotline der Hamburger Energielotsen unter (040) 24832-250.

---

## Über die Energieberatung

*Die Beratung wird vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz gefördert. Durch die Übernahme des Eigenkostenanteils für Beratungen bei Ihnen zuhause durch die Stadt Hamburg sind alle Beratungen im Rahmen des Kooperationsangebotes „Hamburger Energielotsen“ für Hamburger Haushalte kostenfrei. Die Beratungen werden von der Energieberatung der Verbraucherzentrale durchgeführt.*

*Die Telefonberatung der Hamburger Energielotsen wird ebenfalls von der Verbraucherzentrale Hamburg durchgeführt. Die* „Hamburger Energielotsen“ *sind eine Kooperation von Zebau GmbH, Verbraucherzentrale Hamburg, der* Bundesförderung für Energieberatung *und der Handwerkskammer Hamburg und werden von der Behörde für Umwelt, Klima, Energie und Agrarwirtschaft der Freien und Hansestadt Hamburg*

*gefördert.*

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/themen/bauen-immobilien-energie/heizung/gas-fernwaerme-so-senken-sie-ihre-heizkosten