

Wärmepumpe – das heißen Abkürzungen

JAZ, COP, SCOP, ETAs – wer sich mit Effizienz bei Wärmepumpen beschäftigt, stößt auf diese Kürzel. Die **Jahresarbeitszahl (JAZ)** wird über ein Jahr hinweg gemessen und zeigt, wie viel Wärme eine Wärmepumpe im Verhältnis zur verbrauchten Strommenge liefert. Ein hoher Wert bedeutet, dass die Wärmepumpe effizient arbeitet, was zu niedrigeren Stromkosten führt. Der **Coefficient of Performance (COP)** gibt an, wie viel Heizleistung eine Wärmepumpe im Verhältnis zur eingesetzten Strommenge erzeugt. Ein hoher COP-Wert deutet auf eine effiziente Wärmepumpe hin. Werte ab 3 gelten als gut. Der **Seasonal Coefficient of Performance (SCOP)** berücksichtigt, dass Wärmepumpen unter diversen Bedingungen betrieben werden. Der SCOP basiert auf den COP-Werten der Betriebszustände. Ein hoher SCOP-Wert steht für eine effiziente Wärmepumpe. Die **jahreszeitbedingte Raumheizungs-Energieeffizienz (ETAs)** beschreibt, wie viel Primärenergie die Wärmepumpe benötigt, um eine Kilowattstunde Heizwärme zu erzeugen. Je weniger Primärenergie dafür erforderlich ist, desto effizienter arbeitet die Wärmepumpe. www.intelligent-heizen.info

Heizkosten senken im Winter

Mit diesen fünf Tipps sparen Hausbesitzer, aber auch Mieter bares Geld

Heizen ist teuer: Laut Heizspiegel 2025 liegen die Kosten für eine durchschnittliche 70-Quadratmeter-Wohnung in einem Mehrfamilienhaus bei rund 1.000 Euro pro Jahr, für ein Einfamilienhaus bei über 2.000 Euro. Haushalte im Norden fragen sich daher, wie sie ihre Heizkosten unkompliziert senken können.

Tipp 1: Richtig Heizen beginnt am Thermostat

Eine der wirksamsten Stell-schrauben ist die Raumtemperatur. Schon ein Grad weniger spart etwa sechs Prozent Heizenergie. Als Faustregel gelten 20 Grad im Wohnzimmer, 17 Grad im Schlafzimmer und 18 Grad in der Küche. Im Bad darf es etwas wärmer sein. Wichtig dabei: Das Thermostat ist kein Gaspedal. Höhere Stufen sorgen nicht für ein schnelleres Aufheizen, sondern für unnötigen Mehrverbrauch. Abhilfe schaffen programmierbare Thermostate, die die Raumtemperatur je nach Tageszeit automatisch regeln. In seltener genutzten Räumen oder im Flur seien oft Temperaturen von 16 bis 18 Grad ausreichend.

Gerade die Grundeinstellungen der Heizung werden oft unterschätzt. „Eine dem



Jost Glüsing, Abteilungsleiter Energiedienstleistungen bei der Zweckverband Ostholstein ZVO Energie GmbH. Foto: zvo

Gebäude und den Nutzern entsprechende Parametrierung der Heizungssteuerung ist existenziell für einen effizienten und wirtschaftlichen Betrieb der Wärmeerzeuger“, sagt Jost Glüsing, Abteilungsleiter Energiedienstleistungen bei der ZVO Energie GmbH. Dabei stünden vor allem die korrekte Heizkurve und die Absenkenzeiten im Vordergrund. Andernfalls werde Wärme ohne konkreten Bedarf bereitgestellt. Für Glüsing ist das Temperaturniveau des Kreislaufwassers „der wesentliche Faktor für einen effizienten Betrieb des Wärmeerzeugers“.

Tipp 2: Nachtabsenkung um ein bis drei Grad

Nachts sollte die Heizung reduziert laufen. Eine Nachtabsenkung um ein bis drei Grad reicht aus, um Energie zu sparen, ohne dass die Wohnung auskühlt. Laut Glüsing sollten „die Nutzer ihr Verbrauchsverhalten, also ihr Heizverhalten reflektieren.“ Dabei könne geprüft werden, „ob alle Räume auf der Komfortsollwert-Temperatur beheizt werden müssen“.

Tipp 3: Stoßlüften statt Dauer-Kipp

Frische Luft ist wichtig, dauerhaft gekippte Fenster sind je-

doch echte Energiefresser. „Im Winter sollte, sofern möglich, auf eine Fensterlüftung verzichtet werden“, rät ZVO-Experte Glüsing. Stattdessen sei es sinnvoll, „den Heizkörper abzudrehen und ein Fenster vollständig für kurze Zeit zu öffnen“. Noch effektiver sei ein Querlüften mit zwei voll geöffneten Fenstern. Drei bis fünf Minuten reichen wegen des großen Temperaturunterschiedes aus.

Tipp 4: Zugluft stoppen und Warmwasser nicht vergessen
Besonders in Bestandsbauten entweicht viel Wärme

über undichte Fenster und Türen. Selbstklebende Dichtungsbänder und Zugluftstopper aus dem Baumarkt schaffen hier schnell Abhilfe. Ein Großteil der Heizkosten entfällt auf Warmwasser, hier gilt: kurz Duschen (oder den Sparduschkopf nutzen) und auf Vollbäder verzichten. Durchflussbegrenzer an Waschbecken und Spülen sind eine einfache Maßnahme mit spürbarem Effekt.

Tipp 5: Fußbodenheizung gleichmäßig temperieren

In neueren Häusern arbeiten Wärmepumpen mit Fußbodenheizungen mit Vorlauf-temperaturen von 30 bis 35 Grad. Kurzfristige Eingriffe über das Thermostat haben kaum Wirkung, da zunächst der Estrich aufgeheizt werden muss. Entscheidend für einen geringen Energieverbrauch ist die korrekt eingestellte Heizkurve. Anpassungen um ein bis zwei Grad an der Vorlauftemperatur sollten jeweils über ein bis zwei Tage beobachtet werden.

Weitere Tipps zur Heizungssteuerung?

Gibt es im interaktiven Energiespar-Ratgeber des ZVO unter www.zvo.com/interaktive-energiespar-ratgeber.
Carsten Schmidt

IMMO
MEILE

Eintritt
frei

21. & 22. März 2026
von 10 bis 17 Uhr in der Kulturwerft Gollan,
Einsiedelstraße 6, 23554 Lübeck

KULTURWERFT GOLLAN
INTERNATIONALE KUNST, KULTUR UND EVENTS

UNSER PARTNER
Sparkasse zu Lübeck