

Stigende varmepriser har ramt danskerne – her er fem nemme måder at spare

Fjernvarmepriserne er steget markant siden 2021, og det kan mærkes i mange husholdningsbudgetter. Her får du fem konkrete råd til at spare flere tusinde kroner på varmekonsumet – uden at gå på kompromis med komforten.

De seneste år har mange danskere mærket varmeregningen stige. Ifølge Forsyningstilsynet er fjernvarmeprisen steget med næsten 30 procent siden 2021 – alene det seneste år er den steget med 5,3 procent. I dag koster det i gennemsnit 16.816 kroner om året at opvarme et standardhus på 130 m².

Og selvom elafgiften falder markant fra 1. januar 2026, hvilket kan give lidt luft i elregningen, er det nu, der skal handles, hvis varmekonsumet også skal ned. Med nogle få justeringer i hjemmet kan de fleste husstande nemlig skære flere tusinde kroner af varmeregningen – uden at gå på kompromis med komforten.

– *Vintermånederne rammer mange husholdningers varmebudgetter hårdt. Derfor er det vigtigt at tage fat nu. Heldigvis er det ofte de helt simple ting, der virker: at skru lidt ned, lufte fornuftigt ud og sikre, at varmen ikke bliver blokeret af møbler. Det kræver ikke meget, og kan gøre en mærkbar forskel,* siger Henrik Asving, energirådgiver hos Brunata, der rådgiver både boligejere og administratorer om energioptimering og varmekonsum.

Hver grad tæller

Vil man nedbringe sin varmeregning, handler det ifølge energirådgiveren ikke om store investeringer, men om at tage styringen selv – og rette fokus på de små ændringer, der kan mærkes i budgettet.

– *Det vigtigste er ikke, at man gør det hele på én gang, men at man begynder et sted. Hver grad tæller – og det gælder både for økonomien og for komforten. Det handler bare om at komme i gang. Selv små justeringer kan hurtigt betale sig, især i en tid hvor energipriserne er uforudsigelige,* siger Henrik Asving.

Fem råd, der sænker varmen uden at sænke komforten

Her er energirådgiverens fem bedste råd til, hvordan du som boligejer eller lejer kan få styr på varmekonsumet – og spare penge allerede denne vinter.

1. Skru en smule ned for varmen: Du kan spare cirka fem procent på dit varmekonsum for hver grad, du sænker temperaturen i boligen. De fleste kan uden problemer gå fra 22 °C til 21 °C – og det mærkes direkte på regningen.

2. Luft effektivt og kortvarigt ud: Sørg for gennemtræk to-tre gange dagligt – men kun i 5-10 minutter ad gangen. På den måde får du frisk luft uden at tabe for meget varme. Skru gerne ned for varmen i rummet imens, så radiatoren ikke øger varmen, fordi den registrerer, at der er koldt i rummet.

3. Sæt termostaterne ens i hele boligen: Indstil termostaterne ens i hele boligen for en mere effektiv varmefordeling og et stabilt indeklima. Hvis du skruer ned for varmen eller lukker helt for radiatoren i ét rum, vil radiatorerne i de tilstødende rum stadig blive tvunget til at kompensere for den manglende varme – selv hvis døren til det kolde rum er lukket.

4. Skru ned for badetiden: Et langt, varmt bad er rart – men det koster. Op mod 25 procent af varmeregningen går typisk til opvarmning af vand. Forkorter man sit daglige brusebad fra 10 til 5 minutter, kan der spares op til 11 kroner om dagen eller 4.000 kroner om året.

5. Hold radiatorerne fri: Placér ikke store møbler eller gardiner foran dine radiatorer. De forhindrer varmen i at sprede sig, hvilket får systemet til at arbejde unødigt hårdt.