PRAXIS · HEIZKOSTEN

Heizkosten pro m²: Was ist normal? Vergleich nach Energieträger

Stand 19.11.2026 · Geprüft von Alexander Klein, Energieeffizienz-Experte (dena)

Das Wichtigste in Kürze

Wie hoch Ihre Heizkosten pro Quadratmeter sein dürfen, hängt vom Energieträger und von der Wohnfläche des Gebäudes ab. Nach dem Heizspiegel 2026 von co2online (Vergleichswerte für das Abrechnungsjahr 2025) gilt für ein Haus mit Erdgasheizung und 80 bis 150 m² Wohnfläche: bis 8,20 € je m² und Jahr niedrig, bis 16,30 € mittel, bis 28,10 € erhöht, darüber zu hoch. Prüfen Sie Ihren Wert direkt im Heizkosten-Rechner.

Prüfen Sie jetzt Ihren Wert: Mit dem Heizkosten-Rechner ordnen Sie Verbrauch oder Rechnung in wenigen Minuten nach dem Heizspiegel ein.

So lesen Sie die Heizspiegel-Werte

Der Heizspiegel für Deutschland 2026 (co2online, Deutscher Mieterbund, Bauherren-Schutzbund; Stand September 2026, 1. Auflage) stuft Verbrauch und Kosten in vier Klassen ein. Die Werte enthalten Raumwärme und Warmwasser.

KLASSE	BEDEUTUNG LAUT HEIZSPIEGEL
niedrig	„Besser geht’s kaum“
mittel	Durchschnitt
erhöht	„Jedes zweite Haus verbraucht weniger“
zu hoch	„90 % aller Wohngebäude sind effizienter“

Drei Hinweise der Quelle sind wichtig: Die Tabelle gilt für die Gesamtfläche des Gebäudes. Sie erlaubt keine Bewertung einer einzelnen Wohnung in einem zentral beheizten Haus. Und die Energieträger sind untereinander nicht vergleichbar, weil Preise und Technik verschieden sind.

Heizkosten pro m² und Jahr nach Energieträger

Die folgende Tabelle zeigt die Obergrenzen der Klassen in € je m² und Jahr für Gebäude mit 80 bis 150 m² Wohnfläche. Oberhalb der letzten Spalte gilt „zu hoch“.

ENERGIETRÄGER	NIEDRIG BIS	MITTEL BIS	ERHÖHT BIS
Erdgas	8,20 €	16,30 €	28,10 €
Heizöl	10,30 €	17,10 €	27,20 €

ENERGIETRÄGER	NIEDRIG BIS	MITTEL BIS	ERHÖHT BIS
Fernwärme	7,00 €	16,20 €	34,00 €
Wärmepumpe	5,20 €	10,00 €	21,30 €
Holzpellets	5,50 €	11,30 €	19,20 €

Für Gebäude mit 150 bis 250 m² Wohnfläche lauten die Werte (€ je m² und Jahr):

ENERGIETRÄGER	NIEDRIG BIS	MITTEL BIS	ERHÖHT BIS
Erdgas	8,60 €	15,70 €	25,20 €
Heizöl	9,20 €	14,50 €	22,50 €
Fernwärme	7,80 €	17,30 €	30,50 €
Wärmepumpe	4,90 €	9,10 €	18,50 €
Holzpellets	5,40 €	10,30 €	16,40 €

Quelle beider Tabellen: Heizspiegel für Deutschland 2026, Abrechnungsjahr 2025, abgerufen am 06.11.2026. Für größere Gebäude (250 bis 500 m² und über 500 m²) enthält die Quelle eigene Werte; für Gebäude unter 80 m², für Wärmepumpe und Holzpellets über 500 m² sowie für Strom-Direktheizungen liefert der Heizspiegel keine Vergleichswerte.

Rechenbeispiel: So ordnen Sie Ihre Heizkosten ein (Beispiel)

Annahme für dieses Beispiel: Einfamilienhaus mit 120 m² beheizter Wohnfläche, Erdgasheizung, Warmwasser über die Heizung, Jahreskosten für Gas von 2.300 €. Die Zahlen sind frei gewählt.

SCHRITT	RECHNUNG	ERGEBNIS
Kosten je m²	2.300 € ÷ 120 m²	19,17 € je m² und Jahr
Klasse (Erdgas, 80–150 m²)	über 16,30 €, bis 28,10 €	erhöht
Bedeutung laut Heizspiegel	„Jedes zweite Haus verbraucht weniger“	Ursachen prüfen

Wird das Warmwasser dezentral über Durchlauferhitzer oder Boiler erwärmt, rechnen Sie 2,60 € je m² hinzu, bevor Sie vergleichen. Vergleichen Sie zusätzlich Ihren Verbrauch in kWh je m², nicht nur die Kosten, denn Preise schwanken stärker als der Verbrauch Ihres Hauses.

Verbrauch in kWh umrechnen

Haben Sie nur Liter, Kubikmeter oder Kilogramm auf der Rechnung, rechnen Sie in kWh um (Heizspiegel 2026 und Merkblatt 12 der Bayerischen Landesanstalt für Wald und Forstwirtschaft, November 2024):

BRENNSTOFF	UMRECHNUNG
Heizöl	1 Liter ≈ 10 kWh
Erdgas	1 m³ ≈ 10 kWh
Holzpellets	1 kg ≈ 5 kWh

BRENNSTOFF	UMRECHNUNG
Strom (Wärmepumpe)	1 kWh Strom = 1 kWh; der Vergleichswert des Heizspiegels ist Stromverbrauch

Für Gas-Abrechnungen mit Abrechnungswert in kWh nehmen Sie direkt den kWh-Wert. Teilen Sie die Jahres-kWh durch die Wohnfläche. Der Heizkosten-Rechner erledigt Umrechnung und Einordnung für Sie.

Praxiswert aus Abrechnungen: Einfamilienhaus mit Gas

Zum Abgleich mit der Praxis: co2online nennt auf seiner Seite „Heizkosten pro m²: Vergleich und Rechner“ (Seitenstand 22.09.2026, Datenbasis Abrechnungen von 67.000 Haushalten, Heizperiode 2025) für Einfamilienhäuser mit Gasheizung 127 kWh je m², 15,70 € je m² und 31 kg CO_2 je m². Für ein Einfamilienhaus mit 130 m² Erdgas weist die Seite 16.510 kWh und rund 2.040 € aus. Das ist ein Durchschnitt, kein Sollwert für Ihr Haus.

Was Verbrauch und Kosten beeinflusst

Laut Heizspiegel wirken mehrere Faktoren zusammen: Heizverhalten und Raumtemperatur, Warmwasserbereitung, der Tarif und die Energiepreise, die CO_2-Bepreisung sowie der Zustand des Gebäudes. Eine hohe Rechnung kann deshalb auch ohne Bauschäden entstehen, etwa durch einen teuren Tarif. Zwei Häuser mit gleichem Verbrauch können unterschiedliche Kosten haben.

Typische Ursachen bei erhöhten Werten (keine Diagnose)

Liegen Verbrauch und Kosten in der Klasse „erhöht“ oder „zu hoch“, kommen bautechnisch häufig diese Punkte infrage: ungedämmte oder schlecht gedämmte Dach-, Decken- und Wandflächen, alte Fenster, eine veraltete Heizung und ein fehlender hydraulischer Abgleich. Welche Ursache bei Ihnen vorliegt, lässt sich nur am konkreten Gebäude klären. Erste Hebel ohne Umbau finden Sie im Beitrag Heizkosten senken ohne Sanierung: 10 Maßnahmen. Für bauliche Maßnahmen gibt der Hub Dämmung einen Überblick, etwa zur Kellerdecke. Beachten Sie: Wir nennen hier bewusst keine Einsparprozente, weil sie ohne Gebäudedaten nicht belegbar sind.

Warum die Gebäudegröße zählt

Der Heizspiegel unterscheidet vier Größenklassen: 80 bis 150 m², 150 bis 250 m², 250 bis 500 m² und über 500 m². Das hat einen Grund: Größere Gebäude haben im Verhältnis zur Wohnfläche meist weniger Außenfläche, durch die Wärme entweicht. Vergleichen Sie deshalb immer mit der passenden Klasse. Liegt Ihre Wohnfläche genau auf einer Klassengrenze, ist die Zuordnung eine Auslegungsfrage; wir ordnen im Heizkosten-Rechner 150 m² der Klasse 80 bis 150, 250 m² der Klasse 150 bis 250 und 500 m² der Klasse 250 bis 500 zu.

Wie oft sollten Sie Ihre Werte prüfen?

Einmal im Jahr, direkt nach der Abrechnung, genügt. Notieren Sie Verbrauch in kWh, Kosten und Wohnfläche und vergleichen Sie die Werte mit dem Vorjahr. Ein einzelnes Jahr sagt wenig, weil Witterung und Energiepreise schwanken. Erst eine Entwicklung über mehrere Jahre zeigt, ob Maßnahmen wirken. Wenn Sie nach einer Sanierung vergleichen wollen, halten Sie Verbrauchswerte aus den Jahren davor fest, denn die Rechnung allein bildet Preisänderungen mit

ab. Haben Sie eine Wärmepumpe, vergleichen Sie den Stromverbrauch der Anlage, nicht den Gesamtstrom des Haushalts, sonst fällt die Einordnung zu schlecht aus.

Nächste Schritte

1. Jahresverbrauch und Wohnfläche des Gebäudes zusammentragen.
2. Im Heizkosten-Rechner Einordnung abrufen.
3. Bei Maßnahmen mit Zuschuss den Förder-Check nutzen. Die Förderung der Gebäudehülle beträgt 15 % der förderfähigen Ausgaben (Stand: Richtlinie vom 17.08.2026 (BAnz AT 27.08.2026 B1), geprüft am 06.11.2026); für Anträge begleitet Sie unser Fördermittel-Service (295 € Festpreis).

Quellen (geprüft am 06.11.2026)

- Heizspiegel für Deutschland 2026 (co2online, Deutscher Mieterbund, Bauherren-Schutzbund), Stand September 2026, 1. Auflage, Vergleichswerte für das Abrechnungsjahr 2025: https://mieterbund.de/app/uploads/2026/09/HeizspiegelFlyer-2026_260915_BAK-bis-1983.pdf
- co2online, Heizkosten pro m²: Vergleich und Rechner, Seitenstand 22.09.2026: https://www.co2online.de/energie-sparen/heizenergie-sparen/heizkosten-sparen/heizkosten-pro-m2-vergleich/
- Bayerische Landesanstalt für Wald und Forstwirtschaft, Merkblatt 12 „Der Energieinhalt von Holz“, November 2024: https://lfl.bayern.de/mam/cms04/service/dateien/mb12_energiegehalt-2024_rz_web_bf.pdf

Kennwert auf dem Energieausweis: Auch der Verbrauchsausweis zeigt den Energieverbrauch pro Quadratmeter – in kWh, witterungsbereinigt und mit Warmwasser. Damit lässt sich Ihr Haus mit anderen Gebäuden vergleichen. Verbrauchsausweis vormerken

Die Einordnung ersetzt keine Beratung zu Ihrem Gebäude.

Häufige Fragen

Wie hoch sind normale Heizkosten pro m² im Einfamilienhaus mit Gasheizung?

Nach co2online lag der Wert für Einfamilienhäuser mit Gasheizung 2025 bei 15,70 € je m² (127 kWh je m²). Für ein Gebäude mit 80 bis 150 m² stuft der Heizspiegel 2026 bis 16,30 € je m² und Jahr als mittel ein. Quelle: co2online, Seitenstand 22.09.2026, abgerufen am 06.11.2026.

Wie rechne ich meine Heizkosten pro m² aus?

Teilen Sie Ihre jährlichen Heizkosten (inklusive Warmwasser, wenn es über die Heizung läuft) durch die beheizte Wohnfläche des Gebäudes. Aus Brennstoffmengen rechnen Sie so um: 1 Liter Heizöl und 1 m³ Erdgas entsprechen jeweils ca. 10 kWh, 1 kg Holzpellets ca. 5 kWh. Den Rechenweg übernimmt der Heizkosten-Rechner.

Gelten die Werte auch für meine Wohnung im Mehrfamilienhaus?

Nein. Der Heizspiegel gilt für die Gesamtfläche des Gebäudes und ermöglicht nicht, den Verbrauch einer einzelnen Wohnung in einem zentral beheizten Haus zu bewerten.

Kann ich Wärmepumpe und Gasheizung bei den Kosten direkt vergleichen?

Nur eingeschränkt. Der Heizspiegel weist ausdrücklich darauf hin, dass die Energieträger untereinander nicht vergleichbar sind. Sinnvoll ist der Vergleich mit Häusern desselben Energieträgers und derselben Größenklasse.

Was tun, wenn meine Heizkosten pro m² erhöht oder zu hoch sind?

Prüfen Sie zuerst Heizverhalten, Einstellungen und Warmwasser, dann Gebäudehülle und Heizungsanlage. Typische Ursachen sind ungedämmte Bauteile, undichte Fenster, eine veraltete Heizung oder fehlender hydraulischer Abgleich; das ist keine Diagnose, sondern eine Prüfliste. Förderfähige Maßnahmen klären Sie mit dem Förder-Check.

Sind in den Werten Warmwasser und Durchlauferhitzer enthalten?

Raumwärme und Warmwasser sind enthalten. Wird das Wasser dezentral über Durchlauferhitzer oder Boiler erwärmt, addieren Sie laut Heizspiegel zum Ergebnis bei Erdgas, Heizöl, Fernwärme und Holzpellets 24 kWh oder 2,60 € je m², bei Wärmepumpe 9,6 kWh oder 2,50 € je m².

Quelle: Heizspiegel für Deutschland 2026 (co2online, Deutscher Mieterbund, Bauherren-Schutzbund), Stand September 2026, Abrechnungsjahr 2025; co2online, Heizkosten pro m²: Vergleich und Rechner, Seitenstand 22.09.2026; abgerufen am 06.11.2026
Online und immer aktuell: https://www.eb-klein-service.de/wissen/heizkosten-pro-qm-was-ist-normal-vergleich-nach-energietraeger/
Energieberatung Klein Service GmbH · Ihr Energieexperte Online · Diese Information ersetzt keine individuelle Beratung; maßgeblich sind die jeweiligen Förderbescheide.