

Richtiges Heizen spart Energie und Kosten

Etwa 70 % der im Haushalt verbrauchten Energie fließt in die Heizung. Hier lohnt das Sparen besonders, ohne dass man dabei frieren muss.

Raumtemperatur: Zu hohe Raumtemperaturen sind nicht nur ungesund und steigern die Gefahr von Erkältungen, sondern kosten auch unnötig Energie. Jedes Grad weniger spart 6 % Heizkosten. Die Raumtemperatur sollte allerdings zwischen 19 und 22°C liegen, damit die Raumluft und die Wände nicht zu stark auskühlen - denn Feuchtigkeit kondensiert an kalten Oberflächen und kann damit zu Schimmelbildung führen. Empfehlungen für Wohn- und Arbeitsräume = 20°C, Küche = 19°C, Toilette = 19°C, Schlafzimmer = 19°C. Bitte beachten: Heizkörper nicht abdecken oder zustellen, da sich die erwärmte Luft sonst nicht im Raum verteilen kann.

Nachtstunden/Abwesenheit: Nachts sollte die Raumtemperatur auf eine als noch behaglich und dem Wärme-Dämmzustand der Wohnung angemessene Temperatur abgesenkt werden oder die voreingestellte Nachtabsenkung geprüft werden. Rollläden oder Vorhänge sollten geschlossen sein. Gardinen und Vorhänge sollten die Thermostatventile nicht verdecken, da diese andernfalls die Raumtemperatur nicht mehr richtig regeln. Bei längerer Abwesenheit kann die Heizung heruntergedreht oder – besser noch – auf Frostschutzposition (meist als * gekennzeichnet) eingestellt werden. Wichtig dabei: Achten Sie darauf, dass die Wände nicht zu stark auskühlen, um das Schimmelrisiko durch Luft-Feuchteablagerung an kalten Flächen zu vermeiden.

Richtiges Lüften will gelernt sein: Vermeiden Sie in der Heizperiode Dauerlüften durch Kippfenster. Lüften Sie stattdessen nur kurz (Stoßlüftung 5 - 10 Minuten) und kräftig (Durchzug) mehrmals am Tag bei herunter gedrehtem Heizungsventil. Danach die Fenster schließen und die Heizungsventile wieder auf die gewünschte Temperatur zurückstellen. Die Umweltberatung hält wertvolle Tipps zur Energieeinsparung, Verringerung von Feuchtigkeit und Vermeidung von Schimmelpilzbildung im Wohnbereich bereit. Empfohlene Verhaltensregeln beziehen sich auf das „richtige Lüften“ in den unterschiedlich genutzten Wohnbereichen wie: Wohn- oder Arbeitszimmer, Souterrain, Bad, Küche und Schlafräume.

Heizkörper entlüften: Wenn Heizkörper trotz aufgedrehtem Thermostatventil nicht mehr richtig warm werden und „gluckern“, hat sich ein Luftpolster gebildet. Zum Entlüften das Thermostatventil schließen, Entlüftungsventil am Heizkörper öffnen, Gefäß darunter halten und warten, bis die Luft entwichen ist und Wasser kommt. Nun Entlüftungsventil wieder schließen und Thermostatventil in die Ausgangsstellung drehen.

Heizkörpernischen isolieren: Oft sind die Hauswände in Heizkörpernischen besonders dünn. Eine nachträgliche Innenwanddämmung zur Vermeidung von Wärmeverlusten kann deshalb sehr wirtschaftlich sein. Bei geringem Abstand zwischen Heizkörper und Wand ist das Einschleiben und luftdicht fixieren einer dünnen Dämmfolie mit Aluminiumkaschierung auf der Heizkörperseite eine brauchbare Notlösung.

Undichte Fugen und Schlitze abdichten Wärmeverluste an Fenstern kann durch gutes Abdichten an Fensterrahmen und an Fensterflächen (gegebenenfalls bei Einfachverglasung mit Isolierfolie) eingedämmt werden. Durch undichte Fenster gelangt kalte Außenluft in den Raum und führt zu Zugluft-Erscheinungen, die als kalt und ungemütlich empfunden werden und das Raumklima ungünstig beeinflussen.

Übrigens: Elektrische Heizlüfter und Radiatoren sollten nur im Notfall und kurzzeitig (bei Ausfall eines anderen Heizsystems) benutzt werden. Ein Dauerbetrieb ist Energie- und Geldverschwendung.

Tipps: In der städtischen Umweltberatung im Stadtwerke CityShop, Salzstraße 21, erhalten Sie das Faltblatt „Heizen und Lüften – So geht’s richtig!“.