

## Klimaschonend und kostensparend heizen ohne Komfortverluste

Meist im Oktober, beginnt in Deutschland die Heizsaison. Bis April entfällt dann ein Großteil der verbrauchten Energie im Wohnbereich auf das Heizen. Wer das Thermostat voll aufdreht und falsch lüftet, riskiert eine unnötig hohe Nebenkostenabrechnung und belastet über Gebühr das Klima. Das lässt sich ganz



einfach vermeiden. Am wichtigsten ist es, das Thermostat nicht über Stellung drei aufzudrehen und regelmäßig querzulüften. Vermeiden sollten Bewohner besonders Kipplüften sowie einen Wärmestau an den Heizkörpern durch zu nah platzierte Möbel oder überhängende Gardinen. Zu Beginn der kalten Jahreszeit lohnt es sich zudem, die Heizkörper zu entlüften. Was viele nicht wissen: Der tatsächliche

Richtiges Heizen und Lüften hilft Energie, Geld und CO<sub>2</sub> einzusparen. Grafik: Zukunft Altbau

Wärmeverbrauch liegt meist deutlich über dem eigentlichen Wärmebedarf. Das führt zu unnötig hohen Heizkosten. Steigt die Raumtemperatur nur um ein Grad Celsius, erhöhen sich die Heizkosten bereits um sechs Prozent. Umgekehrt ist auch das Einsparpotenzial je Grad weniger Raumtemperatur entsprechend hoch.

### Richtig Lüften ist ein Muss

Eine Maßnahme, um kostensparend zu Heizen, ist richtiges Lüften: Mehrmals am Tag stoßlüften und dazu die Fenster ganz öffnen und nicht kippen. Bei gekippten Fenstern geschieht der Luftaustausch sehr langsam. In dieser Zeit kühlt das Mauerwerk rund um die Fenster aus. Je länger das Fenster gekippt bleibt, desto mehr Wärme geht verloren. Am besten eignet sich Querlüften für den schnellen Luftaustausch: Alle Fenster werden hierfür zwei bis vier Mal täglich über eine Dauer von wenigen Minuten weit geöffnet. Das sorgt für frische Luft, ohne die Räume zu sehr auszukühlen. Besonders wichtig ist es, nach dem Kochen oder Duschen zu lüften, um die feuchte Luft nach draußen zu bringen, sonst droht Schimmel

### Die optimale Raumtemperatur

Auf die richtige Raumtemperatur zu achten, ist ein weiterer Energiespartipp. Für häufig genutzte Wohnräume beträgt die optimale Temperatur 19 bis 20 Grad Celsius. Dazu muss das Thermostat im Winter etwa auf Stufe drei gedreht werden. Dass höhere Thermostatstufen einen Raum schneller erwärmen, ist zudem ein Irrglaube. Mit den Stufen 3, 4 und 5 des Thermostats wird die Wohlfühltemperatur von 20 Grad Celsius innerhalb der gleichen Zeitspanne erreicht. Die Stufen 4 und 5 heizen jedoch weiter, je nach Einstellung der Heizungsregelung im Keller, bis hochsommerliche Temperaturen erreicht sind. Das kostet unnötig Geld und schadet dem Klima.

Nicht durchgehend genutzte Räume wie Schlafzimmer, Bad und Küche haben ihre optimale Temperatur bereits bei 16 bis 18 Grad Celsius erreicht. Das entspricht Thermostatstufe 2. Sind die Bewohner nicht zu Hause, reicht eine Temperatur von 15 bis 16 Grad bei

Thermostatstufe 1 bis 2. Das gilt auch in der Nacht. Zusätzliche Kosten spart zudem, wer die Heizung eine Stunde vor dem Schlafengehen herunterdreht.

Hierzu eignet sich besonders gut die Zeitschaltuhr des Heizungsreglers: Dort kann man für die Nachtstunden eine niedrigere Raumtemperatur einstellen. Eine Stunde vor dem Aufstehen sollte die Temperatur dann wieder auf den normalen Sollwert für den Tagbetrieb eingestellt werden. So ist es bereits angenehm warm, wenn die Bewohner aufwachen.

Auch tagsüber, wenn niemand zuhause ist, empfiehlt sich eine niedrigere Temperatureinstellung. Alternativ gibt es digitale Regler, die teilweise per Smartphone angesteuert werden können. Am Heizungsregler kann im Übrigen auch die Heizkurve verändert werden, also das Heizungswasser nur gerade so weit aufgeheizt werden, dass die Räume ausreichend warm werden.

### **Wärme richtig verteilen und im Raum halten**

Regelmäßiges Entlüften der Heizkörper sorgt ebenfalls für eine ausreichende Aufheizung. Mit einem Heizungsschlüssel ist das Entlüften auch für Laien kein Problem. Damit sich die Heizwärme optimal im Raum verteilt, gilt es zudem, einen Wärmestau zu vermeiden. Dazu sollten Möbelstücke nie direkt vor den Heizkörpern stehen. Außerdem sollten Fenster nachts möglichst außen durch Rollläden oder Jalousien verdeckt werden. Das vermindert Wärmeverluste. Türen geschlossen zu halten hilft ebenfalls Heizkosten zu senken. Das gilt vor allem beim Übergang von warmen zu kühleren Wohnräumen.

Bewohner von Gebäuden mit guter Wärmedämmung der Fassade, des Dachs und der Kellerdecke profitieren übrigens besonders. Denn in gut gedämmten Wohnungen reicht eine geringere Raumtemperatur für ein behagliches Wohngefühl: Bei einer gut gedämmten und daher auf der Innenseite wärmeren Wand, reicht eine etwas niedrigere Raumtemperatur. Auch die Kleidung der Bewohner hat Auswirkungen: Die richtige Kleidung kann die Wohlfühltemperatur um ein bis zwei Grad Celsius pro Raum senken. Dicke Socken und kuschelige Pullis sind der Jahreszeit gemäß und sorgen für den richtigen Wohlfühl-Effekt in den kalten Monaten.

*Zu diesem und weiteren umwelt- und energierelevanten Themen berät Sie kompetent und neutral Ihre Umwelt- und EnergieAgentur Kreis Karlsruhe. ([www.zeozweifrei.de](http://www.zeozweifrei.de))*

*Kontakt per E-Mail [buengerberatung@uea-kreis.de](mailto:buengerberatung@uea-kreis.de) oder Telefon 0721 / 936 99690.*