

Energietipps zum Heizen und Lüften

Drei Viertel der im Haushalt benötigten Energie gehen aufs Konto der Heizung. Wer richtig heizt und lüftet, kann also viel sparen. Natürlich muss dabei niemand frieren!

Heizung nicht voll aufdrehen

So unglaublich es klingt: Für jedes zusätzliche Grad Raumtemperatur steigen die Heizkosten um rund 6 Prozent! Allein eine Senkung von 24 °C auf 23 °C bringt viel.

wohliche Temperaturen - Richtwerte fürs Heizen	
Flur	15°C
Schlafzimmer	15-18°C
Küche	16-18°C
Kinderzimmer	20°C
Wohnzimmer	20-22°C
Bad	23°C

Räume nicht auskühlen lassen

In ungenutzten Wohnräumen und im Schlafzimmer sind tagsüber 15 °C ideal, da sonst aus benachbarten Räumen Energie abgeführt wird. Stellen Sie die Heizung nicht ganz ab, auch dann nicht, wenn Sie für längere Zeit verreisen.

Nachtabsenkung

Programmierbare Thermostatventile helfen beim bewussten Heizen. Sie erhöhen zum Beispiel abends die Temperatur und senken sie nachts automatisch wieder ab.

Freiraum für Heizkörper

Wärme soll sich ungehindert im Raum ausbreiten. Dabei stören Verkleidungen, lange Vorhänge oder Möbel vor den Heizkörpern. Sie schlucken bis zu 20 Prozent Wärme. Um den Raum effizient zu erwärmen, muss die Raumluft frei an den Heizkörpern vorbeistreichen können.

Heizung regelmäßig warten

Lassen Sie Ihre Heizungsanlage regelmäßig vom Fachmann warten. Wer die Wartungsintervalle einhält, kann beim Brennstoffverbrauch sparen und die Lebensdauer der Anlage erhöhen.

Entlüften Sie Ihre Heizung

Wenn Sie ein gluckerndes Geräusch hören oder die Wärmeverteilung am Heizkörper sehr ungleichmäßig ist, zirkuliert das Wasser nicht mehr richtig. Dadurch geht Energie verloren.

Keine zusätzlichen Heizgeräte

Zusatzgeräte wie Heizlüfter und Radiatoren sind zwar praktisch, aber gierige Stromfresser.

Dämmen und Isolieren

Schließen Sie nachts Vorhänge und Rollläden, so dass die kostbare Wärme drinnen bleibt. Dichten Sie alte Fenster ab oder investieren Sie in neue, dicht schließende Fenster. Ungedämmte Heizkörpernischen in Altbauten lassen Wärme nach draußen entweichen. Dies können Sie mit Hilfe von Aluminium-Dämmmatten verhindern. Isolieren Sie auch die Heizungsrohre in nicht beheizten Räumen. Material dazu ist im Baumarkt erhältlich.

Modernisieren

Eine moderne, bedarfsgerechte Heizungsanlage spart gegenüber einem alten Wärmesystem bis zu 40 Prozent Energie.

wo in einem Haus Heizenergie verloren geht - unsaniertes Einfamilienhaus, Baujahr 1979 - 1983	
Veralteter Heizkessel mit Warmwasserbereitung	29 %
Keine Außenwanddämmung	19 %
Einfache Isolierverglasung	17 %
Fensterlüftung	17 %
Keine Dachdämmung	6 %
Keine Kellerdeckendämmung	6 %
Quelle: BGW / IWU	

Regelmäßig stoßlüften

Lüften Sie jeden Tag drei- bis viermal kräftig durch, indem Sie alle Fenster und Türen weit öffnen. Fünf bis zehn Minuten Durchzug sind aber genug. Im Winter sollten Sie höchstens zwei bis fünf Minuten, dafür aber häufiger lüften. Drehen Sie die Heizung dabei ab.

Kein Dauerlüften

Lassen Sie die Fenster in unbenutzten Räumen nicht stundenlang gekippt. Dadurch kühlen auch Nachbarräume zu schnell ab.

Schimmel vermeiden

Lassen Sie Türen von Bad und Küche beim Duschen und Kochen geschlossen, damit sich die Feuchtigkeit nicht in der gesamten Wohnung ausbreitet. Danach sollten Sie sofort kräftig lüften.

Halten Sie auch die Türen zum Schlafzimmer und zu anderen weniger beheizten Räumen geschlossen. An den kalten Außenwänden kann sich sonst Tauwasser bilden. Schlafzimmer werden am besten morgens gelüftet. Kellerräume dürfen nur dann gelüftet werden, wenn es draußen kälter ist. Andernfalls setzt sich an den kühlen Wänden feuchte Luft ab.

Wärmerückgewinnung

Bei der Wärmerückgewinnung geht es darum, Energie zu nutzen, die im Haushalt anfällt. Eine Raumlüftung mit Wärmerückgewinnung sorgt dafür, dass ein hoher Anteil Wärme der Abluft entzogen und der Frischluft zugeführt wird. Es gibt Abluftanlagen mit Wärmepumpe, Zu- und Abluftanlagen mit Wärmepumpe oder Geräte zur Belüftung einzelner Räume.