

### ENERGIESPARTIPPS rund ums Heizen

Energie ist teuer geworden und damit auch das Heizen. Am Preis kann man in der Regel nicht viel drehen. Doch ein paar einfache Maßnahmen und Verhaltensregeln können dabei helfen, den Energieverbrauch zu reduzieren. Die beste und günstigste Energie ist immer noch die, die man nicht verbraucht.

Wir haben einige „Heizpartipps“ zusammengestellt, mit denen man nicht nur den eigenen Geldbeutel entlasten kann, sondern nebenbei auch noch die Umwelt schont.

#### Richtig heizen

- Das A und O ist das Heizen. Die Absenkung der Raumtemperatur um 1°C spart bereits 6% Energie.
- Das Wärme-/Kälteempfinden ist sehr individuell und kann auch tagesabhängig oder situationsbedingt sein. Dennoch gibt es allgemeine Empfehlungen für optimale Zimmertemperaturen. Diese betragen für
  - Wohnzimmer 20 °C
  - Arbeits-/ Kinderzimmer 20 – 22 °C
  - Küche und Flur 18 – 20 °C
  - Badezimmer 23 °C
  - Schlafzimmer 17 – 18 °C
  - Treppenhäuser 12 °C
- Natürlich sollte niemand im Haus frieren. Es kann aber nicht schaden, ab und zu die Temperatur im Zimmer zu messen. Wenn einem trotz „Idealtemperatur“ zu kalt ist, helfen gegebenenfalls ein Pullover, ein paar dickere Socken oder eine kuschelige Decke.
- Die Thermostatventile an den Heizkörpern haben die Aufgabe, die Zimmertemperatur konstant einzuregulieren. Dabei steht jede Stufe für eine Temperatur, die bei allen Ventilen gleich ist.
  - \* Frostschutzstellung: 6 °C
  - Stufe 1: 12 °C      Stufe 2: 16 °C
  - Stufe 3: 20 °C      Stufe 4: 24 °C
  - Stufe 5: 28 °C
- Auf manchen Thermostaten findet man auch ein Sonnen- (\*) und ein Mondsymbol (☾). Diese stehen für
  - \*: Grundeinstellung 20 °C
  - ☾: Nachtabenkung 14 °C
- Geben Sie Ihrem Heizkörper ein wenig Zeit, die Raumtemperatur auf die eingestellte Temperatur zu bringen. Ein „Höherdrehen“ der Heizung hilft nicht dabei, dass es schneller warm wird.
- Das Ganze funktioniert natürlich nur, wenn auch das Thermostat funktionsfähig ist. Veraltete oder defekte Thermostate sollten ausgetauscht werden. Mit ein wenig Geschick kann man den Austausch meistens auch selbst vornehmen. Thermostatventile gibt es für relativ wenig Geld im Fachhandel oder im Baumarkt.
- Eine zuverlässigere und schnellere Regulierung der Raumtemperatur erreichen sie, wenn die Heizkörper und Thermostate nicht durch dicke Vorhänge oder ähnliches verdeckt werden. Auch Möbel gehören nicht direkt vor Heizkörper, da sich die erwärmte Luft sonst nicht optimal im Raum verteilen kann. Ein zugestellter oder verdeckter Heizkörper muss wesentlich mehr „arbeiten“ und verbraucht damit auch mehr Energie.
- Trotz aller Sparsamkeit sollte auch in ungenutzten Räumen eine Mindesttemperatur gehalten werden, um Schimmelbildung an den Wänden oder gar das Einfrieren von

Leitungen zu verhindern. Die Mindesttemperatur hängt dabei vor allem von der Nutzung, der Luftfeuchtigkeit und der Lüftung des Raumes ab.

- Die Temperatur von ungenutzten Wohnräumen sollte 12-14 °C (Thermostatstufe 1) nicht unterschreiten, in trockenen Kellerräumen oder Nebengebäuden dürfen ggf. auch niedrigere Temperaturen herrschen. Um Frostfreiheit zu garantieren sollte das Thermostat jedoch mindestens auf das Frostschutzsymbol (\* = 6°C) gestellt sein.
- Bei längerer Abwesenheit kann die Raumtemperatur durch Herunterdrehen des Thermostats auch zeitweise um 2 – 3 °C gesenkt werden. Die Räume sollten aber nicht zu sehr auskühlen, da ein anschließendes extremes Aufheizen wieder mehr Energie verbrauchen kann, als ein gleichmäßig beheizter Raum.
- Hilfreich sind auch programmierbare Thermostatventile. Diese lassen sich so einstellen, dass sie automatisch zu bestimmten Tageszeiten die Raumtemperaturen senken oder erhöhen.
- Verzichten Sie nach Möglichkeit auf die Verwendung von elektrischen Heizlüftern oder Radiatoren. Diese arbeiten in der Regel sehr ineffizient und sind eher für den Einsatz im Notfall (z.B. den Ausfall eines anderen Heizsystems) geeignet. Sie verlagern damit nur Ihre Energiekosten vom Öl oder Gas auf Ihre Stromrechnung.

## Raumtemperatur senken – Geld sparen

- Allgemein geht man davon aus, dass bei einer durchgängigen Reduktion der Raumtemperatur um 1°C eine Einsparung von 6% erreicht werden kann.
- Rechnerisch ergeben sich mit dieser Maßnahme folgende Einsparpotentiale:

Energiebedarf im Jahr	Einsparpotential	bei 10 ct/kWh	bei 20 ct/kWh
10.000 kWh	600 kWh	60 €/Jahr	120 €/Jahr
15.000 kWh	900 kWh	90 €/Jahr	180 €/Jahr
20.000 kWh	1.200 kWh	120 €/Jahr	240 €/Jahr
30.000 kWh	1.800 kWh	180 €/Jahr	360 €/Jahr

- Natürlich sind die tatsächlichen Einsparungen vom individuellen Heizverhalten und von der energetischen Qualität des Gebäudes abhängig und können im Einzelfall variieren.

## Richtig lüften

- Regelmäßiges Lüften der Räume ist auch an kalten Tagen wichtig. Zum einen wird durch frische Luft wieder Sauerstoff zugeführt. Zum anderen muss die Feuchtigkeit aus der Raumluft nach draußen, damit sie nicht an den Wänden kondensiert und sich Schimmel bildet.
- Am effektivsten ist das sogenannte „Stoßlüften“ mit weit geöffneten Fenstern. Dabei können auch die Zimmertüren einmal offenstehen um einen „Durchzug“ zu erreichen.
- Je nach Anwesenheit sollte 2 – 3 mal am Tag für jeweils 5 Minuten so gelüftet werden. Während des Lüftens sollten die Thermostatventile der Heizung heruntergedreht sein.
- Das Lüften über gekippte Fenster dagegen sorgt für einen wesentlich geringeren Luftaustausch und benötigt mehr Energie.
- Damit sich vor allem in wenig geheizten Räumen kein Schimmel bildet, sollte die Luft zwischen Möbeln und Wand zirkulieren können. Rücken Sie deshalb die Möbel ein paar Zentimeter von der Wand ab.

## Wärmeverluste vermeiden

- Viel Energie geht durch Zugluft an Fenstern und Türen verloren. Wenn diese undicht sind, können sie mit Dichtungsband oder Gummidichtungen leicht wieder abgedichtet werden. Für Türunterkanten gibt es bewegliche Dichtprofile und Bürstendichtungen. Zur Not kann auch ein zusammengerolltes Handtuch provisorisch zur Abdichtung von Spalten genutzt werden
- Vorsicht aber bei Zimmern mit Einzelgasöfen oder Etagenheizungen. Diese Heizungen ziehen zum Teil Verbrennungsluft direkt aus dem Aufstellraum. In solchen Fällen sollten die Maßnahmen mit dem

Heizungsinstallateur oder Schornsteinfeger abgeklärt werden.

- Die Türen zwischen Zimmern mit unterschiedlicher Raumtemperatur sollten nach Möglichkeit geschlossen sein. So können die Heizkörper und Thermostatventile am besten ihren Dienst verrichten. Darüber hinaus vermeiden Sie so, dass Luftfeuchtigkeit z.B. aus Wohnräumen, Küche oder Bad in weniger geheizte Räume zieht.
- Auch über die Fensterflächen eines Raums geht Wärme verloren. Rollläden können diese Wärmeverluste in der Nacht um etwa 20% reduzieren. Innenjalousien, Gardinen oder Vorhänge verstärken den Effekt.
- Jede Dämmung spart Heizkosten! Deshalb lohnt es sich, im Eigenheim wie auch in einer Mietwohnung, weitere Maßnahmen zu ergreifen. Mit wenig Aufwand lassen sich zum Beispiel Heizungsrohre in ungenutzten Räumen oder Kellern isolieren, damit die Wärme auch da hinkommt, wo sie Heizen soll. Außerdem können hinter Heizkörpern spezielle Isolierfolien angebracht werden, die ein Entweichen der Wärme über die Außenwand verhindern. Etwas aufwendiger aber lohnenswert ist auch das Dämmen von Rollladenkästen.

## Sparsam mit Warmwasser umgehen

- Unsere Heizung macht nicht nur die Räume warm, sondern liefert auch Warmwasser zum Händewaschen, Duschen oder Baden. Deshalb sollte man auch sparsam und bewusst damit umgehen.
- Besonders ein heißes Vollbad in der Badewanne ist sehr energieintensiv. Es verbraucht 2 bis 3 mal so viel Energie (und Wasser) wie eine ausgiebige Dusche.
- Beim Duschen kann ein „Sparduschkopf“ zusätzlich zur Senkung des (Warm-) Wasserverbrauchs beitragen.
- Beim Händewaschen oder Spülen reicht es oftmals aus, den Warmwasserhahn etwas weniger aufzudrehen. Für diesen Zweck reicht auch lauwarmes Wasser.

- Wenn Ihr Gebäude oder Ihre Wohnung über einen Warmwasserspeicher verfügt, sollte dessen Temperatur auf mindestens 55 °C, besser 60 °C eingestellt sein. So wird die Bildung von Keimen (Legionellen) in der Warmwasserinstallation sicher verhindert.
- Bei Frischwasserstationen oder Durchlauferhitzern, die das Warmwasser zum sofortigen Verbrauch erwärmen, reichen auch geringere Temperaturen von rd. 40°C.

## Heizkörper und Heizung warten (lassen)

- Mindestens zu Beginn der Heizperiode sollten alle Heizkörper entlüftet werden. Dass sich Luft im Heizkörper befindet merkt man daran, dass dieser „gluckert“, „klopft“ und ungleichmäßig warm wird. Mit einem „Entlüfterschlüssel“ (erhältlich im Baumarkt) kann man die Luft über das seitliche Entlüftungsventil entweichen lassen. Sobald Wasser aus dem geöffneten Ventil tropft, ist die Luft aus dem Heizkörper raus und das Ventil kann wieder geschlossen werden.
- Auch die regelmäßige Wartung der Heizungsanlage durch einen Installateurbetrieb kann bares Geld sparen. Hierzu gehören u.a. die Kontrolle und richtige Einstellung der Heizungssteuerung und Temperatur sowie die Reinigung von Rußablagerungen in Brenner und Kessel.

## Modernisierung

- Besonders bei älteren Heizungsanlagen und älteren Gebäuden mit niedrigem Energiestandard können mit Modernisierungsmaßnahmen oftmals erhebliche Energieeinsparungen erreicht werden.
- Darunter fallen zum Beispiel der Austausch von betagten Öl- bzw. Gas-Heizungen gegen Brennwertheizungen, die Dämmung von Außenwänden, Decken oder Dächern sowie der Austausch von Fenstern.
- Für viele dieser Maßnahmen gibt es interessante Förder- und Finanzierungsprogramme z.B. der Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) oder des Bundesamtes für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA).

- Wenn Sie nachhaltig den Energieverbrauch Ihres Eigenheims senken wollen, empfiehlt sich eine fachliche Beratung durch einen Energieberater, Installateurbetrieb oder Architekten.
- Über die Verbraucherzentralen werden u.a. kostengünstige Erstberatungen angeboten bzw. vermittelt.

## Stadtwerke Büdingen

Thiergartenstraße 12 - 14  
63654 Büdingen

☎ 06042 / 8807-0

✉ [info@stadtwerke-buedingen.de](mailto:info@stadtwerke-buedingen.de)

🌐 [www.stadtwerke-buedingen.de](http://www.stadtwerke-buedingen.de)

### Ansprechpartner:

Herr Birk 06042 / 8807-32

Herr Heyermann 06042 / 8807-20