

Energiespartipps fürs Heizen und Lüften

Auch wenn nicht das ganze Jahr lang geheizt werden muss, entfallen allein auf das Heizen rund 70 % des Energieverbrauchs im Bereich Wohnen. Deshalb macht es sich bezahlt, nicht nur beim Strom, sondern auch beim Heizen und Lüften ein paar Tricks und Tipps zu beachten.

Tipp Nr. 1: Raumtemperaturen

Beim Heizen erhöht jedes zusätzliche Grad den Wärmeenergieverbrauch um sechs bis zwölf Prozent. Im Wohnbereich reichen meist 20 bis 22 °C, im Schlafzimmer 16 bis 18°C. Im Badezimmer darf es ruhig etwas wärmer sein: Hier sind 22 °C ideal.

Tipp Nr. 2: Heizkörperventile

Zum Aufheizen der Wohnräume sollten die Thermostatventile nicht höher als auf die gewünschte Temperaturstufe eingestellt werden: Stellt man die Ventile auf eine höhere Stufe (zum Beispiel auf 5 statt auf 3), wird es nicht schneller warm, sondern am Ende wärmer, als man es haben möchte.

Tipp Nr. 3: Temperaturregelung

Wenn es im Zimmer zu warm ist, stellen Sie die Heizung niedriger. Lüften sorgt für frische Luft. Es dient nicht dazu, die Temperatur in einem Raum zu regulieren.

Tipp Nr. 4: Nachttemperatur

Stellen Sie die Heizung nachts herunter (ca. Stufe 2). Kühler sollte es über Nacht nicht sein, da das Wiederaufheizen der Räume am nächsten Morgen sonst zu lange dauert. Auch bei längerer Abwesenheit tagsüber kann die Heizung heruntergedreht werden.

Tipp Nr. 5: Fenster ganz öffnen

Für frische Luft im Zimmer machen Sie mehrere Fenster – drei bis vier Mal am Tag – gleichzeitig ganz auf. Und machen Sie alle nach 5 Minuten wieder zu. Bei der Kipplüftung dagegen geht viel Energie verloren und das Risiko für Schimmelbildung steigt.

Tipp Nr. 6: Heizkörperventile schließen

Schließen Sie während des kurzen, aber kräftigen Lüftens immer die Thermostatventile der Heizkörper. Ansonsten entweicht ein Großteil der aufsteigenden Warmluft ungenutzt nach außen. Im Gegenzug fällt die einströmende Kaltluft direkt auf die Thermostatventile – die dann umso stärker öffnen, was den Energieverlust noch erhöht.

Tipp Nr. 7: „Völlig frei“

Heizkörper und Thermostat an der Heizung sollen immer frei sein. Verstecken Sie sie nicht hinter Vorhängen oder Möbeln.

Tipp Nr. 8: „Tür zu!“

Räume mit niedrigen Innentemperaturen sollten nicht durch geöffnete Türen zu beheizten Räumen „temperiert“ werden. Hier gilt: Türen zu wenig beheizten Räumen geschlossen halten und nur bei einer Querlüftung öffnen.

Tipp Nr. 9: Rollläden und Vorhänge

Das Schließen der Rollläden über Nacht verringert die Wärmeverluste durch das Fenster um rund 20 %. Geschlossene Vorhänge verstärken diesen Effekt und helfen ebenfalls, Ihre Heizkosten gering zu halten.

Tipp Nr. 10: Feuchtigkeit sofort weglüften

Hohe Feuchtemengen nach dem Duschen, Kochen oder Bodenwischen sollten direkt weggelüftet werden: Wird dies nicht getan, dringt die Feuchtigkeit in die Wände. Es entstehen ideale Bedingungen für eine Schimmelbildung und das Weglüften wird schwieriger.

Tipp Nr. 11: Feuchtigkeitsquellen vermeiden

Beim Kochen spart das Nutzen von Topfdeckeln nicht nur Strom. Topfdeckel verhindern, dass die Luftfeuchtigkeit beim Kochen so sehr ansteigt, dass sofort gelüftet werden muss. Und Wäsche sollte nach Möglichkeit nicht in der Wohnung getrocknet werden. Sinnvoller ist eine Wäscheleine im Freien oder ein gut belüfteter Trockenboden.