

Tipps zum sparsamen Heizen

Sparsames Heizen beginnt mit der einfachen Frage: "In welchen Räumen will ich welche Raumtemperatur haben?" Dies sollte in erster Linie von der Nutzung des jeweiligen Zimmers abhängen. In Räumen, in denen man sich seltener aufhält, sollte man auch die Heizkörper niedriger einstellen und nach Bedarf nachheizen.

Räume nicht überheizen

Nicht jeder Raum muss gleichermaßen warm sein. Wohn-, Ess-, und Arbeitszimmer sollte man auf 20 Grad heizen. Im Bad dürfen es, unter Berücksichtigung der tatsächlichen Nutzung, ruhig 22 Grad sein. Im Schlafzimmer reichen schon 16 bis 18 Grad. Auch für die Küche braucht man nicht wesentlich mehr, weil dort zusätzliche Wärme beim Kochen entsteht. Damit sich die Wärme nicht wieder gleichmäßig in der ganzen Wohnung verteilt, sollten, soweit möglich, die Türen zwischen den Zimmern am besten geschlossen bleiben.

Individuelle Raumtemperaturen

Da jedes Grad weniger etwa sechs Prozent an Heizenergie spart, ist eine der Nutzung des Raumes angepasste Temperaturregelung sehr effektiv um Heizenergie zu sparen. Eine Beheizung rund um die Uhr ist nicht notwendig. Empfehlenswert ist daher eine Optimierung der Betriebszeiten Ihrer Heizung, d. h. es ist ein Ihrem Heizbedarf entsprechender, reduzierter Betrieb während bestimmter Tageszeiten (z.B.: bei Nacht, bei längerer Abwesenheit oder Ferien) vorzusehen. Ein Raum muß nicht rund um die Uhr dieselbe Temperatur aufweisen. Bei richtiger Einstellung der individuell benötigten Zimmertemperatur können Sie im Laufe eines Jahres erheblich an Heizkosten einsparen.

Richtiges Heizen mit automatischer Heizkörpersteuerung

Mit programmierbaren Thermostaten können Sie den Heizzyklus in jedem Raum optimal einstellen. Komfortabel geht es auch per Funk von einem Raumregler gesteuert. So beheizen Sie Räume nur zu den Zeiten, zu denen sie genutzt werden. Sie haben jederzeit eine angenehme Raumtemperatur und sparen gleichzeitig Energiekosten. So können Sie z.B. das Arbeitszimmer termingerecht auf Wunschtemperatur bringen, während über den restlichen Tag eine Grundtemperatur beigehalten wird. Im Badezimmer können Sie vor Ihrem täglichen Duschgang für eine angenehme Temperatur sorgen, während über den restlichen Tag die Temperaturen ruhig niedriger sein können, da man sich in der Regel dann nicht so lange darin aufhält.

Energieverluste reduzieren

Machen Sie nachts die Schotten dicht

Fenster haben nicht die Isolationswirkung einer Wand. Besonders im unsanierten Altbau geht, wenn es draußen sehr kalt ist, viel Wärme über Glas und Rahmen der Fenster verloren. Deshalb ist es sinnvoll, Rollläden nach Einbruch der Dunkelheit herunterzulassen. So lassen sich die Wärmeverluste durch Fenster um etwa 50 Prozent reduzieren. Geschlossene Vorhänge bringen weitere 10 Prozent.

Halten Sie Fenster und Türen dicht

Kunststoffdichtungen in Fenstern und Türen werden im Lauf der Zeit porös und damit undicht. Im Winter kann das richtig teuer werden. Füllen Sie Spalten mit Schaumdichtungsband oder Gummidichtungen und reduzieren Sie somit zusätzliche Wärmeverluste.

Erneuerungsmaßnahmen

Durch einfache, gezielte Erneuerungsmaßnahmen, welche mit nur geringer Kostenfolge im Rahmen des normalen Unterhalts durchgeführt werden können, kann der Verbrauch um bis zu zwanzig Prozent gesenkt werden. Diese Maßnahmen lassen sich auch nachträglich leicht umsetzen und sind in der Regel entsprechend schnell amortisiert. Besonders in Altbauwohnungen sind die Nischen hinter Heizkörpern oft dünn und ungedämmt. Dort kann die Wärme sehr leicht entweichen. Vorteilhaft können sich das Ersetzen der Tür und Fensterdichtungen auswirken. Oft ist es auch möglich, gewisse Bauteile, wie z. B. einen Estrichboden oder eine Kellerdecke, mit im Verhältnis zur erzielten Energieeinsparung geringem Aufwand zu dämmen. Grundsätzlich gilt, dass ein Gebäude die aufgewendete Heizenergie vor allem über die sogenannte Außenhülle verliert, d. h. über die Außenwände, das Dach sowie die Fenster und Türen. Je besser diese Elemente gedämmt sind, umso geringer sind die Wärmeverluste. Größere Einsparungen lassen sich somit nur mit umfassenden Sanierungsmaßnahmen an diesen Elementen erzielen. Entsprechende Schritte sollten aber unbedingt aufeinander abgestimmt und im Rahmen eines Gesamtkonzepts durchgeführt werden.

Richtig lüften

Dauerhaft gekippte Fenster sorgen kaum für Luftaustausch. Sie kühlen nur die Wände aus. Richtiges Stoßlüften spart dagegen viel Energie, verbessert das Raumklima und unterstützt Ihre Gesundheit. Denn zu wenig Feuchtigkeit im Raum trocknet die Schleimhäute aus. Abgesehen davon kann die Trockenheit auch zu erhöhten Heizkosten führen. Der Grund ist, dass das subjektive Wärmeempfinden des Menschen von der relativen Luftfeuchtigkeit beeinflusst wird. Trockene Luft wird als weniger warm empfunden als feuchtere. In vielen Wohnungen ist die Luft während der Heizperiode zu trocken. Ein Wert von 40-50% Luftfeuchtigkeit ist ideal. Die Fenster also mehrmals am Tag für ein paar Minuten ganz öffnen, damit ein kompletter Luftaustausch stattfindet.

Tipp: Vor dem Lüften die Heizung abstellen!

Nachtabsenkung

In gut gedämmten Gebäuden wirkt sich eine Nachtabsenkung kaum auf den Heizenergiebedarf aus, da die Raumtemperatur über Nacht nur geringfügig sinkt. Aus Gründen der Behaglichkeit und wegen des positiven Einflusses auf den Selbstregeleffekt ist hier eine durchgehende Betriebsweise meist vorteilhaft. Dies gilt auch für kurze Abwesenheiten von 2 bis 3 Tagen. Wer seine Wohnung für längere Zeit verläßt, sollte die Temperaturen absenken. Das spart Heizenergie und Kosten. Die Heizung im Winter jedoch nicht ganz ausstellen, da bei frostigen Temperaturen die Heizungs- und Wasserinstallation einfrieren könnte. Wenn Sie das Thermostat auf Frostschutz einstellen (meist mit einem Stern gekennzeichnet), kühlen die Räume auf maximal sechs Grad ab, so dass die Rohre vor Frost geschützt sind. Durch eine automatische Heizkörpersteuerung können Sie Ihr Heizsystem vor Ihrer Rückkehr auf „Normalbetrieb“ arbeiten lassen und kehren in ein warmes Heim zurück.

Tipp: Öffnen Sie alle Türen. So kann sich die Luft gleichmäßig verteilen.

Bei älteren, weniger gut wärmegeprägten Häusern oder bei verhältnismäßig großem Luftwechsel wird durch die Nachtabsenkung eine Absenkung der Raumtemperatur und somit eine Heizenergieeinsparung erreicht. Als Faustregel gilt: umso größer der Unterschied zwischen Außen- und Innentemperatur, desto höher ist der Wärmeverlust und der Energiebedarf. Verfügt das Heizsystem nicht über ein Schnellaufheizprogramm, so ist darauf zu achten, dass mit der Aufheizphase entsprechend der Gebäudenutzung mit ausreichendem zeitlichen Abstand begonnen wird. Alternativ kann man die Nachtabsenkung auf die Vormittags- und/oder Mittagsstunden verschieben. Dadurch, dass die Heizung über die Nacht gleichmäßig gearbeitet hat, ist es morgens um 8 Uhr angenehm warm. Über den Tag scheint die Sonne und die Außentemperaturen steigen an, sodass die Raumtemperatur trotz abgeschalteter Heizung nur langsam und geringfügig sinkt. In der Zeit bleibt es im Haus sicher warm.

Oft hilft es schon, ein paar tägliche Gewohnheiten zu ändern!