

WÄRME EFFIZIENT NUTZEN & DAS KLIMA SCHÜTZEN – SO GEHT'S!

| Eine Checkliste für Haushalte

Wer sein Verhalten hinterfragt, den Energieverbrauch neu denkt und Chancen sieht, wo andere an Verzicht denken, der kann seine Kosten im Alltag senken und viel für den Schutz von Klima und Umwelt erreichen.

Zuhause, am Arbeitsplatz, in Bildungseinrichtungen, beim Einkaufen, im Kino – an kalten Tagen entsteht ein angenehmes Raumklima vorrangig durch die Beheizung von Räumen. Gleichzeitig soll die Luftfeuchtigkeit im Raum stimmen und die Atemluft zu Leistungsfähigkeit und Gesundheit beitragen. Die Raumerwärmung einerseits und der Luftaustausch andererseits können für so manche unnötig verbrauchte Kilowattstunde Wärme sorgen. Diese Checkliste stellt Ihnen Energieeinsparpotenziale in Ihren vier Wänden vor.

Raumwärme – Limits kennen und nutzen

1. Energieeffizient heizen und lüften

Raumwärme kann viel Geld kosten und hohe CO₂-Emissionen verursachen. Dabei können schon ein heißer Tee oder ein Pullover für Behaglichkeit sorgen.

- Heizen Sie Ihre Räume bedarfsgerecht! Also nicht wärmer als nötig und nur wenn Sie den Raum nutzen.
- Dichten Sie Türen und Fenster ab. Zugluft zieht die Wärme aus den Räumen.
- Lüften Sie regelmäßig kurz und bei weit geöffnetem Fenster! Damit schaffen Sie gesunde Behaglichkeit, schützen die Räume vor Schimmel und beherrschen die Heizkosten.

Wie warm darf es denn sein?

Beim Heizen erhöht jedes zusätzliche Grad Raumtemperatur den Wärmeverbrauch um 6 bis 12 %. Stellen Sie deshalb die Zieltemperatur am Thermostat optimal ein:

- im Wohnbereich reichen 20 - 21 °C / Stufe 3
- im Schlafzimmer 17 - 18 °C / Stufe 2
- Nachts reicht es, wenn die Raumwärme 15 bis 16 °C beträgt. Wird es kühler, dauert das Aufheizen am nächsten Tag umso länger.
- Bei längerer Abwesenheit sollte die Raumtemperatur auch tagsüber nicht unter 15 °C sinken.

2. Die richtige Heizung für alle Fälle

Wenn es draußen kalt ist, sollten die eigenen Wohnräume angenehm warm sein. Zugleich sollten die Kosten fürs Heizen möglichst niedrig bleiben und auch die Umweltbilanz muss stimmen. Gut, wenn auch ein hoher Grad an Unabhängigkeit möglich ist.

Ganz klar: Diese Wünsche können nur moderne Heizsysteme erfüllen. Sie bieten hohen Wohnkomfort, sind energieeffizient und können im System mit anderen Komponenten eingesetzt werden, beispielsweise mit einer Wärmerückgewinnungsanlage und selbst erzeugtem Strom.


→ Initiative WÄRME+
| Informationen über elektrische Heizungen



Raumwärme – nicht nur der Job eines Thermostats

3. Thermostate machen's effizient

- Stellen Sie die Thermostate an Heizkörpern stets auf die Stufe der gewünschten Zieltemperatur. Steht das Thermostat auf einer höheren Stufe, heizt sich der Raum nicht schneller, sondern nur stärker auf!
- Wählen Sie an allen Thermostaten in einem Raum dieselbe Stufe, damit sich der Raum gleichmäßig erwärmt.

 **Übrigens:** Mit programmierbaren Thermostatventilen können Sie die Raumwärme noch besser an den Bedarf anpassen und so die Heizkosten senken.

4. Freiheit für Heizkörper und ihre Thermostate

- Nutzen Sie Heizkörper nicht als Ablagefläche, denn besonders nach oben soll die Wärme gut abgegeben werden können.
- Räumen Sie Heizkörper frei von Möbeln und Vorhängen. So kann die Warmluft des Heizkörpers optimal im ganzen Raum zirkulieren.
- Die Thermostate aller Heizkörper und die Temperaturfühler von Fußbodenheizungen sollen Zugang zur Raumluft haben. Sind sie hinter Vorhängen, Möbeln oder Bildern versteckt, können sie die Raumtemperatur nicht korrekt bestimmen. Der Effekt: die Heizungssteuerung arbeitet mit falschen Werten!

WÄRME EFFIZIENT NUTZEN & DAS KLIMA SCHÜTZEN – SO GEHT’S!

| Eine Checkliste für Haushalte

Lüften – unbedingt, aber richtig!

5. Dicke Luft muss raus, aber die Wärme soll drinbleiben

- Lüften Sie die Räume „kurz & gut“! Bei weit geöffneten Fenstern erfolgt der Luftaustausch schnell und nur wenig Raumwärme kann entweichen. Wärme, die in Möbeln und anderen Gegenständen gespeichert ist, bleibt so weitestgehend im Raum.
- Drehen Sie während des kurzen, kräftigen Lüftens das Thermostat am Heizkörper auf Stufe Null. So kann das Thermostat nicht auf die kühl einströmende Luft reagieren und lässt das Ventil geschlossen. Der Effekt: Der Heizkörper hält die Wärme, heizt sich aber nicht stärker auf. Der Wärmeverlust bleibt gering.
- Vermeiden Sie langanhaltende hohe Luftfeuchtigkeit in Räumen, denn sie kann zu Schimmel an Wänden, Fenstern und Möbeln führen! Ob Sommer oder Winter – lüften Sie Feuchtigkeit „kurz & gut“ nach draußen, besonders nach dem Duschen, während des Kochens oder wenn Sie Wäsche trocknen.

6. Automatisch und energieeffizient lüften

Lüftungs- und Klimaanlage vermeiden – im Gegensatz zur klassischen Fensterlüftung – Wärmeverluste, benötigen aber Strom, um den Luftaustausch zu organisieren. **Energieeffiziente Geräte haben eine kontrollierte Wärmerückgewinnung: Sie tauschen die Luft aus, nutzen jedoch die vorhandene Luftwärme weiter für die Raumheizung – das hilft Energie zu sparen.**

- Wenn Sie schon eine Lüftungs- oder Klimaanlage haben, prüfen Sie die hinterlegte Solltemperatur und die Betriebszeit kritisch. Passen Sie die Einstellungen an den Bedarf an.
- Mit energieeffizienter Lüftungstechnik nutzen Sie die Raumwärme während der Heizperiode mehrfach. Überlegen Sie, welche raumluftechnische Anlage für Ihr Zuhause Sinn macht. Effiziente Lüftungsgeräte lassen sich auch in einzelnen Räumen unkompliziert nachrüsten.


→ Initiative WÄRME+

| Hygienisch einwandfreie Wohnungsluft



Raumwärme – die Extras

7. Wenn es draußen knackig kalt oder richtig heiß ist ...

- Wer Rollläden hat, kann sie im Winter als nächtlichen Wärmeschutz nutzen. Durch geschlossene Rollläden verringern sich Wärmeverluste um bis zu 20 %. Durch dicke Vorhänge können Sie ebenfalls Wärmeverluste reduzieren.
- Und im Sommer? Bei hohen Außentemperaturen dienen Rollläden als Hitzeschutz; kühle Raumluft heizt sich langsamer auf.
-  **Übrigens:** Innenliegende Vorhänge nützen wenig gegen Hitze! Die Wärme bleibt zwar scheinbar zwischen Fensterscheibe und Vorhang und ist doch schon im Raum.

8. Mein Haus, meine Heizung, meine Aufgaben

- Prüfen Sie zu Beginn der Heizperiode die Funktionstüchtigkeit der Heizkörper, Thermostate und Ventile. Sie könnten klemmen und müssen dann mechanisch in Schwung gebracht werden.
- Gluckert ein Heizkörper, fehlt ihm wahrscheinlich Wasser. Prüfen Sie, ob aus dem Heizungskreislauf Wasser entweichen konnte – ggfs. Heizkörper entlüften und Wasser nachfüllen!
- Hocheffiziente, geregelte Pumpen sollten möglichst die unregulierten Heizungs-Umwälzpumpen und Warmwasser-Zirkulationspumpen ersetzen. Die höhere Effizienz macht die Investition wieder wett.
- Dämmen Sie Heizungsrohre, Anschlussstellen, Kessel und Messinstrumente, damit die Wärme nicht am falschen Ort abgegeben wird. Der Keller soll kühl und die Wohnung warm sein!
- Berücksichtigen Sie für die nächtliche Temperaturabsenkung, dass Heizkörper noch länger „nachheizen“. Ein frühes „Aus“ hilft beim Sparen.

KONTAKT |

**HEA – Fachgemeinschaft für effiziente
Energieanwendung e.V.**
Reinhardtstraße 32, 10117 Berlin

 030 300 199 - 0
 info@hea.de
 www.waerme-plus.de

