

## Energieeffizient heizen und lüften



Energiesparen lohnt sich für jeden von uns! Und das gleich mehrfach: Denn jede Kilowattstunde Strom oder Gas, die nicht verwendet wird, entlastet das Portemonnaie. Gleichzeitig verringert sich der CO<sub>2</sub>-Ausstoß, das schont das Klima. Doch Energiesparen dient nicht nur dem Klimaschutz, sondern auch der Versorgungssicherheit und verringert damit die Abhängigkeit von Energieimporten.

Am wirksamsten lässt sich im Haushalt Energie einsparen, wo der Verbrauch am höchsten ist: beim Heizen. Jeder kann mit seinem Nutzerverhalten dazu beitragen, dass nicht unnötig viel Energie verbraucht wird.

### **Die optimale Raumtemperatur**

Jedes Grad Celsius weniger Raumtemperatur reduziert den Energieverbrauch und damit die Heizkosten um rund 6 Prozent. Für Wohn-, Ess- und Kinderzimmer wird eine Raumtemperatur von 20 Grad empfohlen, für die Küche 18 Grad. Im Schlafzimmer kann die

Temperatur niedriger sein, genauso wie in Fluren, da reichen 15 Grad – weniger sollten es aber nicht sein. Kühlen einzelne Räume zu sehr aus, kann dort Feuchtigkeit aus der Luft kondensieren und Schimmelbildung einsetzen. Halten Sie außerdem die Türen von beheizten bzw. zu unbeheizten Räumen geschlossen.

## **In Thermostatventile investieren!**

Die Anschaffung programmierbarer Thermostatventile lohnt sich. Sie regeln die Temperatur flexibel und vollautomatisch nach Wunsch. Beispielsweise wird tagsüber bei Abwesenheit während der Arbeitszeit die Temperatur abgesenkt, am Abend bei Anwesenheit erhöht und in der Nacht wieder automatisch gesenkt.

Eine Anpassung der Heizkurve sowie eine Verlängerung der Nachtabenkung kann ebenfalls Heizenergie sparen, dies sollte aber in Abstimmung mit einem Fachhandwerker erfolgen.

## **Heizlüfter nur gezielt einsetzen**

Immer häufiger werden Heizlüfter für die Steckdose als Alternative zur Zentralheizung empfohlen. Davon ist abzuraten, denn werden sie länger benutzt, kann sich der Stromverbrauch massiv erhöhen! Das lässt sich mit einem Beispiel verdeutlichen: Wird ein Heizlüfter mit 2 kW eine Stunde lang betrieben, erzeugt das einen Stromverbrauch von 2 kWh. Denn der Stromverbrauch ist abhängig von Anschlussleistung und Betriebsdauer. Ein Dauerbetrieb wird also sehr teuer.

Weiterhin sind Heizlüfter nicht für den kontinuierlichen Betrieb ausgelegt, die benötigte Wärme kann nur in einzelnen Räumen bereitgestellt werden.

Elektrische Direktheizgeräte erweisen sich als nützlich in Räumen, in denen kurzzeitig ein erhöhter Wärmebedarf besteht, beispielsweise im Bad, in der Übergangszeit, wenn die Zentralheizung ausgeschaltet ist oder in Räumen, die nicht täglich genutzt werden, wie das Gästebad. Auch in sehr gut wärmegeämmten Gebäuden kann der Einsatz einer elektrischen Direktheizung, vorzugsweise einer Flächenheizung, sinnvoll sein.

## **Sparsame Maßnahmen gegen das Frösteln**

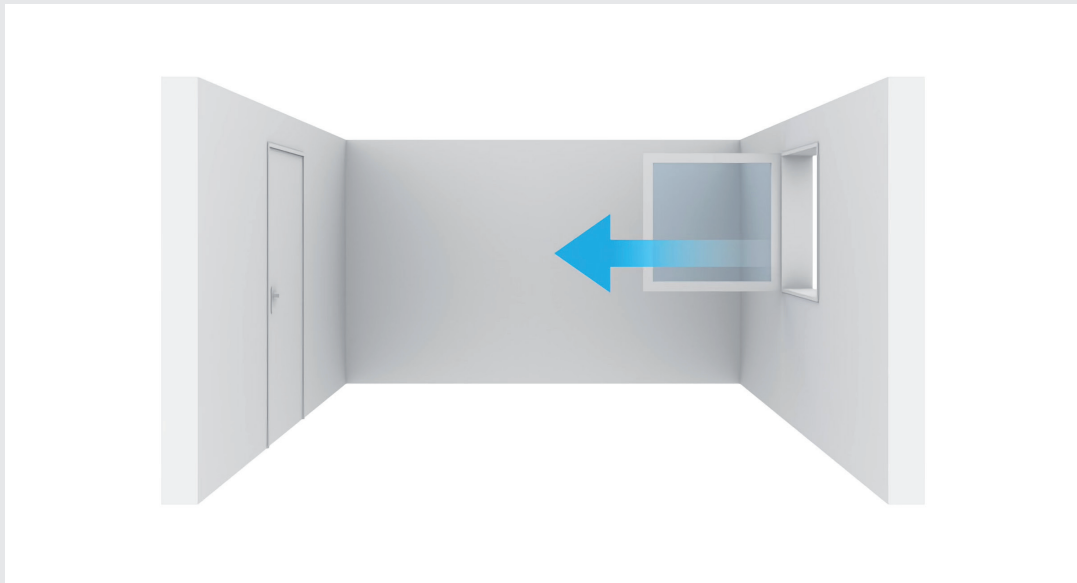
Ein dicker(er) Pullover und Socken sorgen für erste Abhilfe. Besonders gut wärmt Wolle. Geschlossene Hausschuhe isolieren gegen einen kalten Boden. Stattdessen oder zusätzlich kann man sich in eine Decke kuscheln.

Das Wasser für eine Wärmflasche lässt sich am effizientesten im Wasserkocher erhitzen.

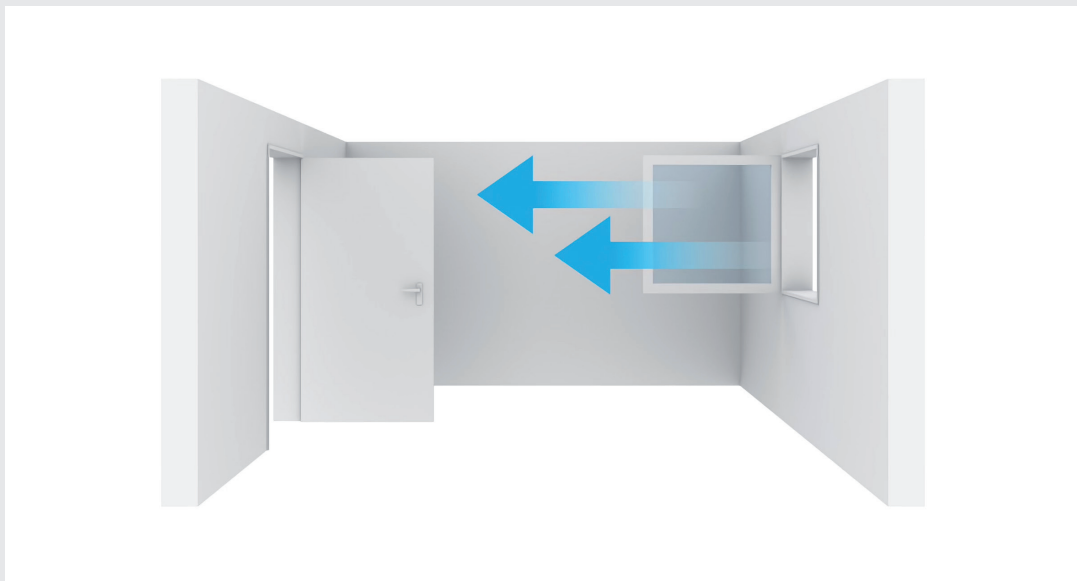
## Lüften ist unverzichtbar!

Auch wenn es draußen kalt ist und Heizenergie gespart werden soll: Ohne Lüften geht es nicht. Zwei Hauptgründe sind:

- Feuchte Luft muss ausgetauscht werden, sonst droht Schimmel in der Wohnung. Die Feuchtigkeit entsteht insbesondere beim Duschen oder Baden, Wäsche trocknen oder Kochen, wird aber auch von Zimmerpflanzen abgegeben und mit der Atemluft.
- „Verbrauchte“ Luft muss durch sauerstoffreiche Außenluft ersetzt werden.



Stoßlüften, 10 Minuten



Querlüften, 2 Minuten

Folgende Regeln sollten beim Fensterlüften beachtet werden:

- Morgens kräftig mit weit geöffneten Fenstern lüften, denn zu diesen Zeiten hat sich viel Feuchtigkeit in der Raumluft angesammelt.
- Grundsätzlich immer nach dem Kochen, Baden oder Duschen für Querlüftung sorgen, so wird hohe Feuchtigkeit direkt nach draußen abgeführt.
- Wer tagsüber nicht zuhause ist, sollte nach dem Heimkommen erst einmal für eine frische Brise quer durch die Wohnräume sorgen.
- Aber die Heizkörperthermostate beim Fensterlüften nicht vergessen. Erst runter drehen und später wieder hoch. So geht nicht zusätzliche Wärmeenergie verloren.
- Stoßlüften ist energiesparender als das Lüften mit dauerhaft gekipptem Fenster – also alle Fenster auf, kräftig durchlüften, danach Fenster wieder schließen. Dies sollte mehrmals am Tag wiederholt werden.
- Ein Vorteil des Stoßlüftens ist auch, dass die Wände in der kurzen Zeit nicht so auskühlen können wie es bei einem gekippten Fenster der Fall ist.

Ausnahme ist ein Haus bzw. eine Wohnung mit einer Lüftungsanlage. Aber auch die sollte bedarfsgerecht gesteuert werden, je nach Außentemperatur und Wohnungsbelegung. Filter und Lüftungsgitter regelmäßig reinigen verbessert den Luftdurchsatz und spart Energie.

## **Wäsche trocknen in der Wohnung vermeiden**

Die Wäsche sollte man am besten im Freien trocknen, beispielsweise auf einer Leine im Garten oder einem Wäscheständer auf Balkon oder Terrasse. Das geht auch bei kalten Temperaturen, dann muss meist nur noch kurz nachgetrocknet werden bzw. leicht feucht lässt sich Wäsche gut bügeln, dann ist kaum Dampf nötig.

Vorsicht ist allerdings geboten beim Trocknen von Wäsche in der Wohnung. Dabei wird viel Feuchtigkeit frei, die mittels Lüften entfernt werden muss, sonst droht Schimmel in der Wohnung, vor allem, wenn zum Energie sparen weniger und nicht alle Zimmer geheizt werden. Für Haushalte ohne Trockenplatz im Freien bietet ein Wäschetrockner mit Wärmepumpe die wirtschaftlichste Trockenmethode.

**Mehr Tipps zum Energiesparen in Haus und Garten finden Sie unter:  
[www.ganz-einfach-energiesparen.de](http://www.ganz-einfach-energiesparen.de)**

Redaktionsschluss: Juli 2022

Bildnachweis: Goffkein/adobestock.com, HEA

Hinweis: Trotz größtmöglicher Sorgfalt bei der Bearbeitung der Inhalte ist jegliche Haftung für Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit des Inhalts ausgeschlossen.

© GED