

SO HEIZEN SIE RICHTIG

Wussten Sie?

Die Raumheizung verbraucht die meiste Energie im Haushalt, je nach Gebäude und Dämmung zwischen 50 und 80 Prozent. Die meiste Energie und damit auch das meiste Geld kann hier eingespart werden.

Tipp

Behaglich warm empfinden wir Innenräume dann, wenn die Temperatur der uns umgebenden Wandflächen und die Raumlufttemperatur zusammen unsere Körpertemperatur ergeben.

In Wohnungen können Sie vor allem im Bereich der Regelung der Raumtemperatur selbst schnell und wirksam energiesparend aktiv werden. Welche Zimmertemperatur die „richtige“ ist, hängt von verschiedenen Faktoren wie körperliche Aktivitäten, Alter, Bekleidung oder auch Ernährung ab.

Und das können Sie tun:

- **Dichten Sie Fenster und Türen** mit Hohlprofil-Dichtungsstreifen ab. Wenn Sie ein dünnes Papier (z. B. Seidenpapier) bei geschlossenem Fenster herausziehen können, sollten die Dichtungen erneuert bzw. die Fensterbeschläge wieder eingestellt werden.
- **Warten Sie Ihre Heizung regelmäßig.** Damit können Sie Ausfällen vorbeugen, Zeit, Geld und bis zu 20 Prozent Energie einsparen.
- **Regelgeräte** helfen die Temperaturen in den einzelnen Zimmern zu dosieren und zu kontrollieren. Thermostatventile sind direkt am Heizkörper angebracht und können bei richtiger Einstellung 10 bis 15 Prozent Ihrer Heizkosten sparen. Mit Hilfe von Raumreglern und Zeitschaltuhren kann die Heizung Ihre Lebensgewohnheiten und damit den individuellen Heizbedarf berücksichtigen.
- **Entlüften der Heizung – zweimal jährlich!** Wenn Ihr Heizkörper „gluckst“, ist es höchste Zeit. Es bedeutet, dass der Heizkörper nicht vollständig von warmem Wasser durchflossen wird und damit die Wärmeabgabe reduziert ist.
- **Vorlauftemperatur – oft zu hoch.** Bei alten Heizungen ist die Vorlauftemperatur oft zu hoch eingestellt. Dies führt zu oftmaligem Aufheizen und damit zu hohem Energieverbrauch. Vor allem in der Übergangszeit reichen geringere Vorlauftemperaturen.
- **Warmes Zimmer – kaltes Zimmer?** Halten Sie die Türen zwischen Zimmern mit unterschiedlicher Raumtemperatur geschlossen.
- **Länger nicht zu Hause?** Dann sollten Sie die Heizung um 3 Grad zurückdrehen – aber auf keinen Fall völlig abdrehen. Denn jedes Wiederaufheizen kostet sehr viel Energie.
- **Luftfeuchtigkeit:** Je trockener die Luft, desto wärmer muss ein Raum sein, um behaglich zu wirken. Daher für ausreichend Luftfeuchtigkeit sorgen, etwa durch Grünpflanzen.
- **Heizkörper als Wäschetrockner?** Nein, dadurch gehen bis zu 40 Prozent Energie verloren.
- **Heizkörperverkleidungen vermeiden!** Verbaute, verstellte (z. B. Möbel) oder durch lange Vorhänge verdeckte Heizkörper geben weniger Wärme ab. Vorhänge zur Seite binden oder kürzen. Aber: Ziehen Sie die Vorhänge in der Nacht zu, der entstehende Luftpolster zwischen Vorhang und Fenster verringert die Wärmeverluste.
- **Schließen Sie über Nacht Jalousien oder Rollläden.** Die meiste Wärme entweicht über Glasflächen und Fensterfugen.

Tipp

1 Grad Celsius Energie weniger erspart rund 6 Prozent Heizenergie im Winter! Ein Wollpullover bringt im Vergleich zu einem T-Shirt 25 Prozent Heizenergieersparnis.

Heizen Sie richtig?

Jeder muss für sich selbst herausfinden, bei welcher Temperatur er sich wohl fühlt. Es gibt jedoch Richtwerte, die sich bewährt haben:

Richtwerte für Raumtemperaturen

Wohnräume	20 bis 22° C
Küche, Schlafzimmer	16 bis 18° C
Kinderzimmer	20 bis 21° C
Badezimmer	20 bis 24° C
Vorzimmer	15 bis 16° C

Quelle: www.die-umweltberatung.at; www.ihz.de

Ist die Wohnung tagsüber längere Zeit unbewohnt, sollte die Temperatur nicht um mehr als 3 Grad abgesenkt werden. Tag- und Nachttemperatur sollten nicht mehr als 3 Grad auseinander liegen. Die gespeicherte Wohnungswärme reicht aus. Einsparungen bis zu 20 Prozent während der Nachtzeit sind möglich. Bei längerer Abwesenheit, z. B. Urlaub, kann die Heizung in der gesamten Wohnung auf 15 bis 16° C abgesenkt werden. Ist im Schlafzimmer die Temperatur abgesenkt, dann auch vor dem Schlafengehen nicht warme Luft aus Nebenräumen reinlassen: Tür zu! Mit kühlem Kopf schläft es sich nicht nur besser, eindringende feuchte Warmluft kondensiert an den kälteren Wänden und Möbeln des Schlafzimmers und kann dort zu Stockflecken und sogar Schimmelpilz führen. Um Ihre Wohnung energiesparend zu beheizen, müssen Sie auch auf Ihr Lüftungsverhalten achten!