



# Umwelttipp

## November 2024

### So erreichen Sie das ideale Raumklima in Ihrem Heim

- Heizen ist teuer – Halten Sie deshalb die Temperatur unter Kontrolle (Richtwert: 20° C)
- Lüften Sie regelmäßig kurz, aber intensiv (Stoßlüften)
- Dichten Sie undichte Stellen ab (Türen, Fenster)
- Warten und erneuern Sie regelmäßig Ihre Heizungsanlage
- Bringen Sie den Wärmeschutz Ihres Gebäudes auf den aktuellen Stand

#### Gewusst wie

Heizen ist nicht nur teuer, sondern auch der mit Abstand größte Energieverbraucher und CO<sub>2</sub>-Verursacher. Zu wenig heizen ist allerdings auch nicht empfehlenswert. Es wird ungemütlich und die Schimmelgefahr steigt. Mit der richtigen Methode beim Heizen und Lüften kann man aber Heizkosten senken, die Umwelt schonen und Schimmelbildung vermeiden.

Jedes Grad Raumtemperatur mehr verteuert die Heizkostenrechnung. Die Raumtemperatur sollte im Wohnbereich möglichst nicht mehr als 20 °C betragen, sofern die Temperatur als behaglich empfunden wird. Jedes Grad weniger spart Heizenergie. Empfehlung für andere Räume: in der Küche: 18 °C, im Schlafzimmer: 17 °C.

Entscheidend ist in allen Fällen die individuelle Behaglichkeitstemperatur. Sie hängt vor allem von der Oberflächentemperatur der Wände und Fenster im Inneren ab. Senken Sie die Raumtemperatur nachts oder tagsüber, wenn sie einige Stunden lang nicht da sind, auf etwa 18 °C ab. Bei Abwesenheit von wenigen Tagen kann die Temperatur auf 15 °C, bei längerer Abwesenheit sogar noch etwas niedriger eingestellt werden. Moderne Heizungsanlagen ermöglichen eine zentral gesteuerte Absenkung der Raumtemperatur.

Die richtige Temperaturregelung: Ein Thermostatventil hält die Temperatur im Raum konstant und drosselt die Wärmezufuhr, wenn die Sonne hineinscheint oder viele Menschen anwesend sind. Die mittlere Stufe (meist Stufe 3) entspricht etwa 20 °C.

Thermostatventile bestehen aus zwei Teilen: Am Thermostatkopf kann man die Raumtemperatur einstellen. Er erfasst die Raumtemperatur und gibt dem Ventil(gehäuse) vor, wie viel Heizwasser in den Heizkörper fließen soll, um die gewünschte Raumtemperatur zu erreichen. Je genauer ein Thermostatventil die Raumtemperatur einhalten kann, desto geringer ist der Energieverbrauch.

Je schlechter ein Haus gedämmt ist, desto mehr lohnt sich auch das kurzzeitige Herunter drehen eines Heizkörpers in nicht genutzten Wohnräumen. Neben den klassischen Thermostatköpfen gibt es auch programmierbare Thermostate, die nur zu den eingegebenen Zeiten auf die gewünschte Temperatur heizen. Sie lassen sich so einstellen, dass sie zu bestimmten Tageszeiten die Raumtemperatur senken oder erhöhen. Geht man morgens aus dem Haus, schaltet das Thermostat beispielsweise auf eine niedrigere Temperatur. Kommt man abends wieder nach Hause, stellt der Regler rechtzeitig eine angenehme Raumtemperatur ein. Der Einsatz programmierbarer Thermostate kann etwa 10 % Energie sparen.



## **Richtiges Lüften**

Auch in ausreichend beheizten Räumen sammelt sich nach und nach Feuchtigkeit an. In einem Vierpersonenhaushalt werden täglich durch Atmen, Duschen, Kochen und Waschen etwa zwölf Liter Flüssigkeit an die Luft abgegeben. Darum ist regelmäßiges Lüften in der Heizsaison unerlässlich, um die Feuchtigkeit in Wohnräumen zu verringern und eine gute Luftqualität zu gewährleisten. Dabei ist es wirksamer, mehrmals täglich die Fenster ganz zu öffnen und fünf Minuten kurz und kräftig durchzulüften („stoßlüften“), als sie dauerhaft gekippt zu lassen. Je kühler die Zimmertemperatur, desto öfter muss gelüftet werden, um eine Schimmelbildung durch Feuchtigkeit zu vermeiden. Kipplüftung birgt das Risiko der Schimmelbildung durch Kondensation an den Randbereichen der Fenster, ist wenig effektiv und verschwendet teure Heizenergie, wenn das Thermostat am Heizkörper nicht heruntergedreht wird.

## **Abdichten**

Viel Energie geht durch Zugluft an Fenstern und Türen verloren. Dichten Sie poröse und undichte Fenster und Türen mit Schaumdichtungsband oder Gummidichtungen aus dem Baumarkt ab. Achtung bei Zimmern mit Gasetagenheizung: Viele dieser Heizungen ziehen die Verbrennungsluft direkt aus dem Aufstellraum. Klären Sie zunächst mit Ihrem Schornsteinfeger oder Heizungsinstallateur, welche Dichtungsmaßnahmen in diesem Fall möglich sind.

## **Regelmäßige Wartung**

Lassen Sie Ihre Heizungsanlage zu Beginn der Heizperiode warten, um einen optimalen Betrieb zu gewährleisten. Dazu gehört die Überprüfung, ob sich Luft in den Heizungsrohren und Heizkörpern befindet, ebenso wie die Überprüfung der richtigen Einstellung der Regelung, damit die Zentralheizung nicht mehr Wärme als nötig produziert (die Werkseinstellungen sind in der Regel zu hoch). Vielleicht reicht auch eine niedrigere Stufe der Umwälzpumpe. Heizungsanlagen verlangen auch eine regelmäßige Entlüftung der Heizkörper. Die Entlüftung der einzelnen Heizkörper mit Hilfe der Entlüftungsventile ist nötig, wenn der Heizkörper „gluckert“ oder trotz aufgedrehten Thermostatventils nicht mehr richtig warm wird.

## **Was Sie noch tun können**

Heizkörper nicht abdecken oder zustellen, da die erwärmte Luft sich sonst nicht im Raum verteilen kann. Das heißt: Möbel und Vorhänge gehören nicht vor Heizkörper und Thermostatventile. Rollläden schließen. Dieser kann nachts die Wärmeverluste durch das Fenster um etwa 20 % verringern.

Geschlossene Vorhänge verstärken diesen Effekt. Bringen Sie eine Isolationsschicht aus Dämmfolie hinter dem Heizkörper an, um zu verhindern, dass die Wärme über die Außenwand entweicht.

Verwenden Sie elektrische Heizlüfter und Radiatoren nur im Notfall (bei Ausfall eines anderen Heizsystems) und nur kurzzeitig. Ein Dauerbetrieb dieser Geräte kostet viel Energie und ist teuer.

Um Schimmelbildung vorzubeugen, rücken Sie Ihre Möbel mindestens 10 cm von Außenwänden weg. Heizen Sie nicht von einem Raum in einen anderen. Denn neben der Wärme wird auch Feuchte aus dem geheizten Raum in den nicht geheizten Raum geführt. Diese schlägt im kälteren Raum nieder.

Quellen: CO<sub>2</sub>-Online, Umweltbundesamt, BMUV

Bild: Fotolia