

# Der Öko-Tipp

## Beim Heizen Energie sparen – wie geht das?

Im Bereich Wohnen ist der größte Posten für Energieverbrauch und CO<sub>2</sub>-Ausstoß das Heizen. Deshalb können Sie hier mit dem richtigen Verhalten nicht nur zur Einsparung von CO<sub>2</sub> beitragen, sondern auch viel Geld sparen.

- Schließen Sie nachts die Rollläden oder Fensterläden, um Wärmeverluste durch die Fenster zu verringern. Geschlossene Vorhänge verstärken die Wirkung.
- Lüften Sie regelmäßig, auch wenn es draußen sehr kalt ist. Frische Luft verringert die Feuchtigkeit in der Wohnung und hilft somit, Schimmel vorzubeugen. Stoßlüften, also das Fenster komplett zu öffnen – am besten mit Durchzug – ist viel effektiver als ein dauerhaftes Kippen des Fensters. Am besten drehen Sie die Thermostatventile während des Lüftens aus.
- Verzichten Sie auf Heizlüfter und elektrische Radiatoren – sie sind wahre Energiefresser.
- Halten Sie die Heizkörper frei. Wenn sie durch Vorhänge abgedeckt oder durch Möbel zugestellt sind, kann sich die erwärmte Luft nicht so gut im Raum verteilen. Verzichten Sie auf Heizkörperverkleidungen. Auch Thermostatventile dürfen nicht verdeckt sein, damit sie richtig funktionieren.
- Stellen Sie das Thermostat bedarfsgerecht für jeden Raum ein. Denn mit jedem Grad Celsius weniger sparen Sie ca. 6% Ihrer Heizkosten ein. Eine Empfehlung:

Bad:	22 °C
Wohnbereich:	20 °C
Küche:	18 °C
Schlafzimmer und Flur:	16 - 17 °C
Unbenutzte Räume:	15 °C

An den klassischen Thermostatknöpfen entspricht Stufe 2 16 °C, Stufe 3 20 °C und Stufe 4 24 °C.
- Halten Sie die Türen zwischen unterschiedlich warmen Räumen geschlossen.
- Lassen Sie Ihre Heizung jährlich durch Fachpersonal prüfen und säubern, um den Ruß in der Heizung zu entfernen. Bei der Prüfung sollte der Wasserdruck im Heizsystem kontrolliert und die Warmwassertemperatur auf höchstens 60 °C eingestellt werden. Auch die Stufe der Umwälzpumpe und die Vorlauftemperatur bedürfen der Kontrolle, da sie werkseitig evtl. zu hoch eingestellt sind. Ebenso können Sie das Fachpersonal bitten, die Heizung zu entlüften und die zentral gesteuerte Nachtabsenkung einzustellen. Zu Beginn und nach jeder baulichen Maßnahme sollte die Heizung mit einem hydraulischer Abgleich optimal eingestellt werden.
- Das Aktivieren der Nachtabsenkung können Sie auch selbst vornehmen. Die Temperatur in Wohn- und Arbeitsräumen kann nachts um etwa 3 °C / auf 17 °C gesenkt werden, was einige Prozent Heizenergie einsparen kann. Auch bei einigen Stunden Abwesenheit sollte die Temperatur auf ca. 18 °C gesenkt werden. Wenn Sie einige Tage verreisen sind 15 °C empfehlenswert, bei längerer Abwesenheit eine noch etwas niedrigere Temperatur. Die Heizung ganz auszuschalten birgt hingegen die Gefahr der Schimmelbildung.
- Auch das regelmäßige Entlüften der Heizkörper können Sie selbst vornehmen. Der beste Zeitpunkt dafür ist vor Beginn der Heizperiode und eventuell zusätzlich, wenn sie Anzeichen für Luft in den Leitungen entdecken. Dies können gluckerende

oder rauschende Heizkörper sein. Ebenso deutet es auf Luft hin, wenn der Heizkörper am Ventil warm und an der Seite des Entlüfters kalt ist. Normal ist es hingegen, wenn ein Heizkörper unten kalt und oben warm ist.

Quellen: [www.umweltbundesamt.de](http://www.umweltbundesamt.de)

[www.heizung.de/heizung/tipps/richtig-heizen-geld-sparen-und-komfort/](http://www.heizung.de/heizung/tipps/richtig-heizen-geld-sparen-und-komfort/)

[www.dein-heizungsbauer.de/ratgeber/energie-sparen/co2-neutral-heizen/](http://www.dein-heizungsbauer.de/ratgeber/energie-sparen/co2-neutral-heizen/)

Wir wünschen Ihnen einen gutes, gesundes neues Jahr mit aufmerksamem Blick für das Wesentliche!

Ihr Arbeitskreis Ökologie  
des Pfarrgemeinderats Scheyern