

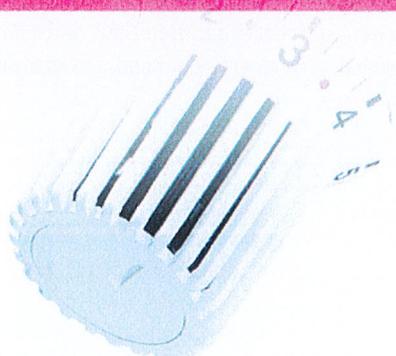
## Energie sparen - So senken Sie Ihre Heizkosten

### Temperatur senken

In der Regel sind ausreichende Temperaturen:

- für das Wohnzimmer und Kinderzimmer: 20 – 21 °C
- für das Schlafzimmer 16 – 18 °C (was auch einen gesünderen Schlaf zur Folge hat)
- für die Küche und Flur 18 – 20 °C
- und im Bad 21 – 23 °C

Raumtemperatur	Folge
28°C	40 bis 60 % Mehrverbrauch
26°C	25 bis 40 % Mehrverbrauch
24°C	15 bis 25 % Mehrverbrauch
22°C	5 bis 15 % Mehrverbrauch
20°C	<b>optimale Temperatur</b>
18°C	5 bis 15 % Einsparung
16°C	
14°C	<b>Achtung: Schimmelgefahr!</b>
12°C	



Eine Erhöhung der Zimmertemperatur über den empfohlenen Werten lässt Ihre Rechnung überproportional ansteigen.

### Gut und richtig Lüften - Schimmelbildung vermeiden

Als Faustregel gilt: Je kühler die Zimmertemperatur, desto öfter muss gelüftet werden.

Wer bei gekipptem Fenster die Heizkörper aufdreht, heizt buchstäblich zum Fenster hinaus. Lüften Sie daher lieber mehrmals täglich bei vollständig geöffnetem Fenster, sorgen Sie zudem für Durchzug und halten Sie die Fenster vor allem in der kalten Jahreszeit ansonsten geschlossen. Besonders bei Heizkörpern unterhalb von Fensterbrettern geht durch gekippte Fenster und die nach oben steigende Wärme viel Energie verloren – die Kosten steigen und die Räume bleiben kalt. Sauerstoffreiche Luft wird als wärmer empfunden, es ist also nicht alleine die Temperatur die für den richtigen Wohlfühlfaktor sorgt.

#### Weitere Tipps:

- Innentüren zwischen unterschiedlich beheizten Räumen immer geschlossen halten (z. B. nicht vom Wohnzimmer das Schlafzimmer mit heizen, da dies nur warme und feuchte Luft ins Schlafzimmer bringt und sich dort durch die kühlere Luft als Feuchtigkeit niederschlägt, was zur Schimmelbildung führen kann).
- Stoßlüften statt Fenster kippen, je kälter es draußen ist, desto kürzer muss gelüftet werden:
  - » in den Wintermonaten reichen ca. 4 – 6 Minuten
  - » in der Übergangszeit reichen 6 – 15 Minuten
  - » im Sommer 15 – 30 Minuten
  - » Ist es draußen windig, reduziert sich die Zeit bis ein vollständiger Luftaustausch stattgefunden hat.
- Große Mengen Wasserdampf (z. B. durch Kochen oder Duschen) möglichst sofort nach draußen ablüften. Halten Sie auch die Zimmertüren geschlossen, um den Wasserdampf nicht in der gesamten Wohnung zu verteilen.
- Bei neuen, besonders dichten Isolierglasfenstern muss man häufiger lüften als bei älteren Fenstern. Trotz der häufigeren Lüftung spart man Heizenergie!
- Morgens in der Wohnung einen kompletten Luftwechsel durchführen. Im Idealfall öffnen Sie nicht nur alle Fenster, sondern auch alle Türen um einen schnellen Luftaustausch hinzukriegen.
- Bei innen liegendem Bad ohne Fenster auf dem kürzesten Weg (durch ein anderes Zimmer) lüften und ggf. Abluftanlage einschalten wenn vorhanden. Die anderen Türen geschlossen halten. Besonders nach dem Baden oder Duschen soll sich der Wasserdampf nicht gleichmäßig in der Wohnung verteilen.
- Auch bei Regenwetter lüften. Wenn es nicht gerade zum Fenster hereinregnet, ist die kalte Außenluft trotzdem trockener als die warme Zimmerluft.

## So viel Wasserdampf wird produziert und an die Luft abgegeben:

Infobox

- ☛ Mensch bei Haushaltsarbeit: ca. 90 g/h
- ☛ Mensch im Schlaf: ca. 40 – 50 g/h
- ☛ Mensch während sportlicher Betätigung: bis 200 g/h
- ☛ Duschbad: ca. 1500 – 2000 g/h
- ☛ Mittelgroße Topfplatte: ca. 10 – 20 g/h
- ☛ Trocknende Wäsche (4,5 kg, geschleudert): ca. 50 – 200 g/h
- ☛ Kochen: ca. 400 – 900 g/h
- ☛ Geschirrspülmaschine: ca. 200 – 400 g/h

## Frostschutz bei Abwesenheit

Bei längerer Abwesenheit in den Wintermonaten muss eine Wohnung im Normalfall nicht beheizt werden. Mauerwerk und Möbel halten ein paar Wochen ohne künstliche Wärme aus. Allerdings sollte eine Frostschutzposition am Thermostat eingestellt werden, um zu verhindern dass Leitungen in der Wohnung gefrieren.

## Weitere Tipps

- Die Heizung auch bei Abwesenheit tagsüber nie ganz abstellen. Ständiges Auskühlen und Wiederaufheizen ist teurer, als das Halten einer abgesenkten Durchschnittstemperatur
- Verzichten Sie vor allem im Winter auf zusätzliche Luftbefeuchtung, wenn sich an Fenstern sowieso schon etwas Wasser sammelt. Ein Hygrometer (Feuchtigkeitsmesser) kann die Luftfeuchtigkeit messen und hilft, die ideale Luftfeuchtigkeit zu ermitteln
- Um Schimmelpilzbildung zu verhindern, stellen Sie große Möbel nicht vor Außenwände oder lassen Sie ein paar cm Platz zur Wand um eine Zirkulation der Luft zu gewährleisten
- Entlüften Sie regelmäßig Ihre Heizkörper. Wenn zu viel Luft im Heizkörper ist, wird die Wasserzirkulation im Rohrsystem behindert, was zu Wärmestaus und damit zu einer höheren Rechnung führt. Die Wär-

meübertragung vom Heizkessel über den Heizkörper auf die Raumluft wird durch die Luft gestört und dadurch bleibt trotz aufgedrehtem Thermostatventil der Heizkörper kalt. Nutzen Sie hierzu einen Entlüftungsschlüssel oder eine kleine Zange, halten Sie eine Auffangwanne oder ein saugfähiges Tuch unter das Ventil am Heizkörper und drehen Sie dieses vorsichtig auf. Dadurch kommt die Luft aus dem Heizkörper und auch eine kleine Menge Wasser.

- Reinigen Sie regelmäßig die Heizkörper von Ablagerungen und Schmutz. Besonders zwischen den Lamellen setzen sich rasch Flusen, Staub und sonstiger Schmutz ab. Im Bad kann dies schnell zum Problem werden, da sich die Ablagerungen zu einer pappigen Schicht verbinden, was die Heizleistung um bis zu 25 Prozent vermindern kann. Dadurch ist ein erhöhter Energieeinsatz notwendig, um die gewünschte Raumtemperatur zu erzielen. Achten Sie auch darauf, dass keine großen Möbel vor den Heizkörpern stehen oder Vorhänge und Verkleidungen die Heizkörper und Thermostatventile verdecken, da dies die Wärmeabgabe und Wärmeregulierung beeinträchtigt.
- Schließen Sie nachts Rollläden und Vorhänge, dadurch geht weniger Wärme über die Fenster verloren.
- Verwenden Sie Teppiche und Decken, v.a. bei kalten Böden. Über den Fußboden kann viele Wärme verloren gehen! Die gefühlte Temperatur kann steigen, wenn Wohntextilien auf dem Boden verlegt sind.
- Schon das Volk der Maya wusste um die Wirkung wärmender Speisen und scharfer Gewürze. Chili, Ingwer und andere scharfe Gewürze können Ihnen von innen heraus einheizen. Ein weiterer Tipp, der etwas weniger bekannt ist, wenngleich wissenschaftlich nicht eindeutig belegt: es gibt eine thermische Wirkung bei einigen Lebensmitteln wie Hammelfleisch, Schaf, Lamm, Ziege, gegrillte Fleischsorten, Fencheltee oder scharfe Gewürze. Auch Wal- oder Haselnüsse sind wohl für Menschen geeignet, die häufiger frieren. Frostbeulen sollten im Winter dafür Tomaten, Gurken, Südfrüchte oder Joghurt vermeiden, denn diese Speisen wirken eher kühlend als wärmend.
- Gehen Sie vor allem in den kalten Monaten häufig an die frische Luft und tanken Sie so viel Sonne wie möglich. Ausreichend Bewegung sowie eine ausgewogene und vitaminreiche Ernährung helfen weniger zu frieren. Auch Saunagänge sind vor allem im Winter hervorragend geeignet, die Durchblutung in Schwung zu bringen und dadurch weniger zu frieren.
- Warm anziehen ist wohl einer der einfachsten Tipps, die Heizkosten zu senken. Ein warmer Pulli statt einem T-Shirt und man kann die Raumtemperatur etwas senken.

