

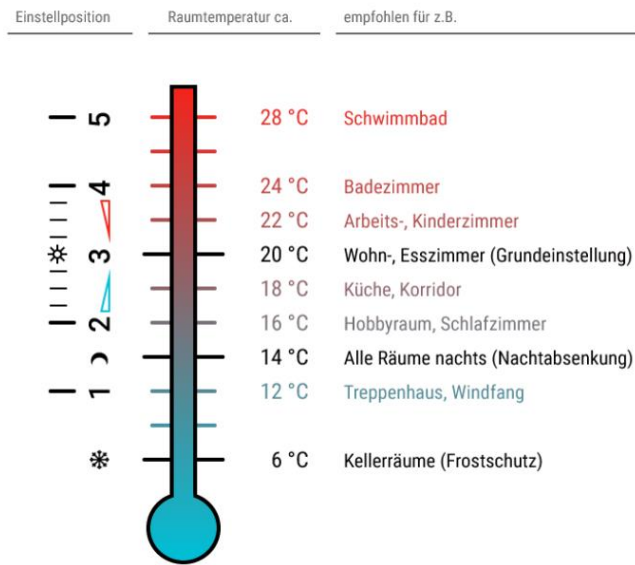
## Energie-Spar-Tipps des Monats

Wir möchten Sie in regelmäßigen Abständen mit Beiträgen über Themen zum Klimaschutz informieren. Passend zur beginnenden kalten Jahreszeit und dem Start der Heizperiode geben wir Ihnen drei Tipps für Ihr Zuhause, wie Sie ohne viel Aufwand Heizenergie und Heizkosten einsparen können.

### 1. Einspar-Tipp: Bewusst heizen

Viele von uns haben ihre Heizungen schon längst in Betrieb genommen, da vor allem die Nächte sehr kalt geworden sind. Doch haben Sie sich in diesem Zuge schon einmal gefragt, wie Sie Ihr Heizungsthermostat richtig bedienen? Beim Einstellen des Thermostats können Sie mehr falsch machen, als Ihnen vielleicht bewusst ist. Grundsätzlich ist ein Thermostat ein Temperaturregler. Am Thermostatkopf wird eine Solltemperatur für den Raum eingestellt und abhängig von der aktuellen Raumtemperatur wird über das Heizkörperthermostatventil der Durchfluss angepasst. Sollte ihre Raumtemperatur niedriger sein als die eingestellte Solltemperatur am Thermostatkopf, öffnet sich das Ventil und es fließt mehr Heizwasser in den Heizkörper. Ist die Raumtemperatur höher als die eingestellte Solltemperatur, wird der Durchfluss des Heizwassers verringert.

### Was bedeuten die Zahlen auf dem Thermostat?



heizung.de

Bei den mechanischen Thermostaten, die vor allem in Altbauten zu finden sind, können verschiedene Stufen eingestellt werden. Die Stufe 1 bedeutet in der Regel eine ungefähre Temperatur von 12 °C und mit jeder höheren Stufe kann eine um 4 °C höhere Solltemperatur eingestellt werden. Das heißt, bei Stufe 3 heizen Sie auf ungefähr 20 °C, bei höchster Stufeneinstellung 5 auf 28 °C. Die Teilstriche zwischen den Stufeneinstellungen 1 bis 5 stehen für ein Grad mehr oder weniger. Als optimale Raumtemperatur werden im Wohnbereich 20 °C bis 22 °C angegeben, allerdings wird die Wohlfühltemperatur von Person zu Person unterschiedlich empfunden. Ist die Raumtemperatur höher als erforderlich, wird unnötig Heizenergie verbraucht. Jedes Grad weniger senkt den Energieverbrauch um etwa sechs Prozent.

Wenn Sie den Heizkörper voll aufdrehen, wird es übrigens nicht schneller warm im Raum. Durch das Thermostat wird ausschließlich die gewünschte Solltemperatur des Raumes eingestellt, das heißt bei gewünschten 20 °C im Raum erreichen Sie diese mit Stufe 3 ebenso schnell wie mit Stufe 5. Zusätzlich laufen Sie mit Stufe 5 am Ende Gefahr ins Schwitzen zu geraten, wenn Sie die Heizung nicht frühzeitig herunterdrehen.

### 2. Einspar-Tipp: Regelmäßiges Stoßlüften statt Dauerkipp

Corona hat dazu beigetragen, dass uns wieder die enorme Wichtigkeit einer ausreichenden Lüftung bewusst geworden ist. Beim Aufenthalt in geschlossenen Räumen wird nicht nur der benötigte Sauerstoff verbraucht, sondern es sammeln sich zusätzlich Schadstoffe und Feuchtigkeit an, wodurch

eine für den Menschen gesundheitsgefährdende Zusammensetzung entstehen kann. Um Luftschadstoffe und Feuchtigkeit aus den Räumen zu transportieren, sollte daher regelmäßig stoßgelüftet werden. Hierfür reicht es aus, die Fenster für fünf bis zehn Minuten komplett zu öffnen.

Bestenfalls öffnen Sie gegenüberliegende Fenster, da sich dadurch ein Luftzug bildet, der die verbrauchte Luft schneller aus den Räumen transportiert. Nebenbei bemerkt - die Lüftung über gekippte Fenster ist nicht wirklich effizient. Durch das stundenlange Lüften entweicht die zuvor mühsam erwärmte Luft, außerdem findet ein verhältnismäßig geringer Luftaustausch statt. Zusätzlich kann durch das Auskühlen des Mauerwerks schneller Feuchtigkeit an den kalten Wänden kondensieren und Schimmelbildung begünstigen. Egal wann, wo und wie Sie lüften, denken Sie daran – das Heizkörperthermostat sollte vor dem Lüften immer auf die Frostschutzstufe (Schneeflockensymbol) zurückgedreht werden, um die Umwelt und Ihren Geldbeutel zu schonen!

### **3. Einspar-Tipp: Heizkörper nicht zustellen**

Aufgrund enger Platzverhältnisse und unschöner Optik stehen Möbel häufig vor Heizkörpern. Um die Wärmetransportmechanismen eines Heizkörpers (Konvektion und Strahlung) effektiv nutzen zu können, sollten Sie es allerdings vermeiden Ihre Heizkörper zu verdecken. Die Luft rund um die Heizkörper muss frei zirkulieren können, damit sich die Wärme gut im Raum verteilen kann. Sollten Sie aus Platzgründen keine andere Möglichkeit haben als Ihre Möbel in die Nähe der Heizung zu stellen, achten Sie auf einen Mindestabstand von 30 Zentimeter zwischen Möbel und Heizkörper. Halten Sie Ihre Heizkörper sauber, denn auch Schmutz und Staub kann die Heizleistung senken! In diesem Sinne viel Erfolg beim Energie sparen!

Cindy Hesi  
Klimaschutzmanagerin  
Marktgemeinde Bad Endorf  
Förderkennzeichen: 67K16231

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Umwelt, Naturschutz  
und nukleare Sicherheit

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

