

Der Umwelttipp des Monats Februar 2020: Der Dreh macht's - richtig heizen und lüften

Gruppe „Energie und Klimaschutz“ - Dr. Ulrich Bomme

Entsprechend der Jahreszeit sind heute ein paar Hinweise zum Heizen und Lüften dran nach dem Motto: „Auf geht's: Heizung runter, Pullover an, richtig lüften, Geld und Energie sparen und dem Klima helfen“.

Heizen mit dem richtigen Dreh

Warum für die Straße heizen?

Welch herrliches Gefühl, im warmen Zimmer zu sitzen, wenn es draußen kalt und windig ist. Also Heizung auf volle Pulle und genießen? Sauna ist zwar sehr angenehm, aber nur in der richtigen „Bekleidung“, deshalb wird erst der Pullover ausgezogen, dann die Ärmel hochgekrempt und zum Schluss das Fenster weit geöffnet.

Ist das sinnvoll? Nein!!

Nach Angaben z. B. der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen oder des WWF sparen Sie fünf bis zehn Prozent Heizenergie – und zugleich etwa 200 Kilogramm Kohlendioxid (CO₂) sowie rund 70 Euro pro Haushalt und Jahr, wenn Sie die Raumtemperatur nur um ein Grad Celsius senken (durchschnittlicher Vier-Personen-Haushalt in Deutschland).

Von gutem Wohnklima spricht man, wenn in Schlafräumen die Temperatur auf 16 bis 18 Grad, in Fluren auf 15 Grad und in Wohn- und Kinderzimmern auf 20 Grad gehalten wird. Tiefer sollte die Zimmertemperatur laut Deutscher Energieagentur (Dena) allerdings nicht fallen, sonst kühlen die Wände zu sehr ab und es können sich Schimmelpilze bilden. Warme Luft enthält nämlich mehr Feuchtigkeit als kältere; beim Abkühlen an der kalten Wand kann sie diese nicht mehr „halten“ und gibt sie ab.



Mit dem Thermostat am Heizkörper können Sie selbst die gewünschte Temperatur einstellen - auf einer Skala bis 5. Üblicherweise werden auf Stufe 3 etwa 20 Grad Celsius erreicht; zwischen den Stufen ergeben sich je drei bis vier Grad Unterschied. Gemütlich wird es bereits bei Stufe drei.

Foto: © Uta Bomme

Was noch?

Heizkörper hinter Vorhängen oder Möbeln können ihre Wärme nicht ausreichend an den Raum abgeben.

Wenn Sie Rollläden, Vorhänge und Klapppläden nachts schließen, können Sie Wärmeverluste durch die Fenster um einige Prozent reduzieren.



Sollten die Heizkörper nicht richtig oder unterschiedlich warm werden und Glucker-Geräusche zu hören sind, ist eventuell Luft im System. Abhilfe schafft die schnelle und einfache Entlüftung mit einem Entlüfterschlüssel.

Foto: © Uta Bomme

Wer trotzdem noch friert – schicken Kuschelpullover anziehen, heißes Getränk gemütlich trinken, Gymnastik für die eigene Gesundheit, heiße Diskussionen.....

Lüften – aber wie?

Ganz klar – Fenster lange kippen, damit es nicht zu kalt auf einmal rein kommt. Stimmt das? Nein!!

So kühlen die Wände aus und müssen später mit höherem Energie- und Geldaufwand erwärmt werden. Die einfachste Regel lautet: Mehrfach täglich stoßlüften bei geschlossenem Thermostatventil. Das heißt, dass die Fenster immer nur für wenige Minuten, dafür aber möglichst komplett geöffnet werden. Am Besten ist Durchzug, wenn gegenüberliegende Fenster oder Türen gleichzeitig geöffnet werden. Die Luft im Raum wird schnell ausgetauscht, und die Heizung muss danach nur die frische Luft erwärmen.

Gegenüber ständig gekippten Fenstern kann man in der kalten Jahreszeit bis zu 300 Kilogramm Kohlendioxid und noch mal bis zu 70 Euro einsparen.

Zum Aufheizen sollte das Thermostatventil nicht auf die höchste Stufe, sondern immer nur auf die gewünschte Temperatur eingestellt werden. Schneller geht es nämlich nicht, der Raum wird nur unnötig überheizt. Der Thermostat öffnet automatisch die Leitung so lange, bis die Wunschtemperatur im Raum erreicht ist.

Feuchte Luft sollte sofort nach dem Baden, Duschen und Kochen ausgetauscht werden. Auch das Schlafzimmer muss gleich nach dem Aufstehen gut durchlüftet werden. Pro Nacht gibt jede Person etwa ein Viertel Liter Wasser an die Raumluft ab. Je höher die Luftfeuchtigkeit, umso größer ist das Schimmelrisiko.

Viel Spaß beim Lesen und Umsetzen. Wir freuen uns sehr über Ideen, Hinweise und sind offen für eine Zusammenarbeit mit weiteren umweltorientierten Menschen und Initiativen!

09.01.2020