

Presseinformation 22/2023

Stuttgart, 11. Oktober 2023

Die fünf besten Heiztipps für die kalte Jahreszeit

Durch richtiges Heizen Energie und Geld sparen

Zukunft Altbau: Effizient heizen ohne Komfortverlust

In der Heizsaison richtig heizen lohnt sich. Das spart Energie und Geld ohne Komfortverlust. Hauseigentümerinnen und Hauseigentümer können mit einigen Tricks im Jahr bis zu 20 Prozent Heizkosten einsparen. Darauf weist das vom Umweltministerium Baden-Württemberg geförderte Informationsprogramm Zukunft Altbau hin. Angesichts der immer noch hohen Energiepreise sind das in einer 100 Quadratmeter großen Wohnung bis zu 300 Euro jährlich – insbesondere in Häusern mit schlechtem Energiestandard. Die fünf effizientesten Maßnahmen sind: eine moderat eingestellte Raumtemperatur, die Anpassung der Temperatur an den Tageslauf, richtiges Lüften, die Vermeidung von Wärmestau und das Entlüften der Heizkörper. Wer noch mehr Energie und Heizkosten einsparen möchte, sollte auf eine energetische Sanierung setzen.

Fragen rund um energetische Sanierungen beantwortet das Team von Zukunft Altbau kostenfrei am Beratungstelefon unter 08000 12 33 33 (Montag bis Freitag von 9 bis 13 Uhr) oder per E-Mail an beratungstelefon@zukunftaltbau.de.

Rund 70 Prozent des Energieverbrauchs in Wohngebäuden hierzulande entfällt auf das Beheizen der Wohnung. Dabei gibt es ein großes Einsparpotenzial. In vielen privaten Haushalten sind 23 bis 24 Grad Raumtemperatur üblich. Dabei reichen oft 19 bis 20 Grad völlig aus. Das würde bis zu einem Fünftel Heizkosten einsparen. Als Faustregel gilt: In Häusern mit einem schlechten energetischen Zustand spart ein Grad Celsius weniger sechs Prozent Heizenergie ein.

Nicht mehr heizen als nötig

Die passende Raumtemperatur einzustellen, ist daher besonders wichtig: In manchen Zimmern ist die Stufe zwei, in manchen die Stufe drei des Thermostatventils erforderlich. Aufenthaltsräume wie Wohn-, Kinder- und Arbeitszimmer benötigen eine maximale Temperatur von 19 bis 21 Grad Celsius. „Auf dem Thermostat ist das die Stufe drei“, erklärt Frank Hettler von Zukunft Altbau. Für weniger, kürzer oder nur zum Schlafen genutzte Räume reichen 16 bis 18 Grad aus. Das ist die Stufe zwei auf dem Temperaturregler am Heizkörper oder etwas darüber. In der Küche reicht die Stufe zwei ebenfalls aus, da hier durch das Kochen Abwärme anfällt. Im Bad wiederum ist auch die Stufe drei in Ordnung.

Beim Heizkörper-Thermostat beachtet werden sollte: Die Stufen eins bis fünf entsprechen der Zieltemperatur im Raum, nicht der Aufwärmgeschwindigkeit. Höhere Stufen heizen den

PROJEKTTRÄGERIN ZUKUNFT ALTBAU:

KEA Klimaschutz- und Energieagentur
Baden-Württemberg GmbH
Gutenbergstraße 76 · 70176 Stuttgart

Tel: 0711 489825-0
Fax: 0711 489825-20
E-Mail: info@kea-bw.de

Vorsitzender des Aufsichtsrats:
Ministerialdirigent Martin Eggstein
Geschäftsführer: Dr.-Ing. Volker Kienzlen
(Sprecher), Prof. Dr.-Ing. Martina Hofmann

Registergericht:
Amtsgericht Mannheim
Reg.-Nr.: Abt. B 107275
St.-Nr.: 35006/81133
Ust.-IdNr.: DE168303058

GEFÖRDERT DURCH:



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR UMWELT, KLIMA UND ENERGIEWIRTSCHAFT

Raum nicht schneller auf. Sie erwärmen den Raum lediglich auf häufig nicht notwendige höhere Temperaturen.

Sind die Bewohnerinnen und Bewohner einzelne Tage nicht da, reichen in allen Räumen rund 16 Grad aus. Wer über ein verlängertes Wochenende weg ist oder im Winterurlaub weilt, kann sogar auf bis zu 12 Grad absenken. Das entspricht der Stellung eins auf dem Thermostat. Kurz vor dem Verlassen des Hauses sollte man es dann aber gut lüften, um die Feuchtigkeit aus dem Inneren des Gebäudes zu lassen. Vorsichtiger beim Absenken sollten diejenigen sein, die viele Pflanzen im Haus haben. Sie produzieren immer Feuchtigkeit.

Temperatur an den Tagesablauf anpassen: Runterdrehen und Nachtabsenkung

Ein zusätzliches Einsparpotenzial liegt darin, die Zimmertemperatur an den eignen Tagesablauf anzupassen. Ist man nicht zu Hause, wird das Thermostat runtergedreht. Bei mehreren Stunden Abwesenheit heißt das Stufe eins bis zwei. Auch wenn man schläft, gilt es, die Heizung runterzudrehen. Hier bietet sich die automatische Nachtabsenkung an. Zu diesem Zweck stellt man die Heizung so ein, dass sie eine Stunde vor der Bettruhe von 20 auf 16 Grad runterregelt und eine Stunde vor dem Aufstehen wieder hochheizt. Die meisten Regelgeräte von Heizungsanlagen bieten diese Möglichkeit an.

Die Temperatur eine Stunde vor dem Schlafengehen abzusenken, lohnt sich. Die Heizkörper sind in dieser Stunde noch warm. Zudem dauert es auch noch eine Weile, bis der Raum spürbar abkühlt. Damit spart man Heizkosten und friert in dieser Zeit trotzdem nicht. Die nächtlichen Heizkosten können so um bis zu einem Viertel reduziert werden.

Dass das Aufheizen am Morgen oder nach Abwesenheit mehr Energie verbraucht, als vorher eingespart wurde, ist übrigens ein Mythos. Messungen belegen, dass der zusätzliche Energiebedarf beim Aufheizen zurück zur höheren Raumtemperatur geringer ist als die erzielte Energieeinsparung durch die mehrere Stunden dauernde Nacht- oder Abwesenheitsabsenkung. Das heißt: Die Einsparung beim Absenken ist größer als der Mehrbedarf beim Aufheizen.

Bedacht werden sollte: Beim Absenken der Raumtemperatur steigt die relative Luftfeuchtigkeit und damit das Schimmelrisiko. In Gefahr sind hier vor allem unzureichend gedämmte und nicht ausreichend gelüftete Gebäude. Bei sehr gut gedämmter Gebäudehülle und Lüftungsanlage besteht dieses Risiko nicht. Hier lohnen sich Nachtabsenkung und andere Einsparmaßnahmen aber auch nicht so stark. Gebäude mit einem hohen Energiestandard haben geringe Energieverluste und sparen bei gesenkten Innentemperaturen weniger Heizkosten ein.

Richtig lüften, Wärmestau vermeiden und Heizung entlüften

Das Lüftungsverhalten spielt ebenfalls eine wichtige Rolle, wenn man Energie sparen will. Gekippte Fenster sollten unbedingt vermieden werden. Zwar lassen sie frische Raumluft in die Wohnung, jedoch verschwendet man gleichzeitig teure Heizwärme. Fenster zu kippen, zieht den Luftaustausch unnötig in die Länge und sorgt dafür, dass in dieser Zeit auch die

Wände um die Fenster auskühlen. Das entzieht den Räumen Wärme, die anschließend mit zusätzlicher Heizenergie wieder zugeführt werden muss.

Besser ist mehrminütiges Stoß- oder Querlüften. Die verbrauchte Raumluft wird so schnell gegen frische Luft getauscht. Kurz darauf sind die Zimmer wieder wohlig warm. Am besten ist es, gegenüberliegende Fenster gleichzeitig weit zu öffnen. Besonders Küche und Bad sollten mehrmals am Tag einen solchen Durchzug erhalten, bei anderen Wohnräumen reicht das Lüften meist morgens, mittags und abends.

Zum effizienten Heizen gehört auch, dass sich die Wärme in der Wohnung gut verteilen kann. Dazu sollte man einen Wärmestau an den Heizkörpern durch zu nah platzierte Möbel oder überhängende Gardinen verhindern. Insbesondere am Anfang der kalten Jahreszeit lohnt es sich außerdem, die Heizkörper zu entlüften.

Aktuelle Informationen zur energetischen Sanierung von Wohnhäusern gibt es auf www.zukunftaltbau.de.

Zukunft Altbau informiert Eigentümerinnen und Eigentümer von Wohnhäusern und Gebäuden neutral über den Nutzen einer energetischen Sanierung und wirbt dabei für eine qualifizierte und ganzheitliche Gebäudeenergieberatung. Das vom Ministerium für Umwelt, Klima und Energiewirtschaft Baden-Württemberg geförderte Informationsprogramm berät gewerkeneutral, fachübergreifend und kostenfrei. Zukunft Altbau hat seinen Sitz in Stuttgart und wird von der KEA Klimaschutz- und Energieagentur Baden-Württemberg umgesetzt.

Ansprechpartner Pressearbeit

Axel Vartmann, PR-Agentur Solar Consulting GmbH,
Emmy-Noether-Straße 2, 79110 Freiburg,
Tel. +4976138 09 68-23, vartmann@solar-consulting.de,
www.solar-consulting.de

Ansprechpartnerin Presse Zukunft Altbau

Marietta Weiß, Zukunft Altbau,
Gutenbergstraße 76, 70176 Stuttgart,
Tel. +49 711 489825-13, marietta.weiss@zukunftaltbau.de,
www.zukunftaltbau.de



Wer energiesparend heizen will, sollte unter anderem das Thermostatventil auf die richtige Stufe einstellen. Foto: Zukunft Altbau

Das Bildmaterial erhalten Sie von Solar Consulting oder über <https://energie.themendesk.net/zukunft-altbau/>