

Energieagentur gibt Tipps zum effizienten Heizen und Lüften

In den kühlen Jahreszeiten heizen und lüften viele nicht richtig. Eigentlich wäre es einfach Räume angenehm warm zu halten und effizient mit frischer Luft zu versorgen. Durch übermäßiges Heizen steigen Kosten und CO₂-Emissionen, zu kalte Räume hingegen können zu Schimmel führen. „Das Thermostat sollte zwischen Stufe zwei und drei stehen“, erklärt Annika Kreye von der Energieagentur Region Göttingen. Sie empfiehlt zudem, mehrmals täglich quer zu lüften. Dies sorgt für frische sauerstoffreiche Luft und verringert das Schimmelrisiko.

Fast zwei Drittel der Nebenkosten in Privathaushalten stammen vom Heizen. Durch die Anwendung einfacher Kniffe können unnötig hohe Heizkosten um bis zu 20 Prozent gesenkt werden. Zum Sparen ist es wichtig, bedarfsgerecht zu heizen und die passende Raumtemperatur zu kennen.

- In Wohnräumen wie Wohn- und Arbeitszimmer sollte die Temperatur zwischen 19 und 21 Grad liegen. Das entspricht Stufe drei auf dem Thermostat.
- In selten oder hauptsächlich zum Schlafen genutzten Räumen ist eine Temperatur zwischen 16 und 18 Grad ausreichend. In Schlafzimmern, Fluren und der Küche sollte das Thermostat daher auf Stufe zwei stehen.
- Nachts und bei Abwesenheit empfiehlt es sich, die Heizung auf 15 bis 16 Grad herunter zu regeln. Das Thermostat sollte dann zwischen eins und zwei stehen.
- Die Stufe vier und fünf sollte man vermeiden, da sie den Raum zu stark erhitzen. Übersteigt die Raumtemperatur den Bedarf um nur ein Grad, steigen die Heizkosten bereits um sechs Prozent. Die Stufen auf dem Thermostat am Heizkörper entsprechen einer Zieltemperatur, nicht der Geschwindigkeit mit der die Temperatur erreicht wird. Höhere Stufen heizen den Raum also nicht schneller auf, sondern erhitzen ihn lediglich auf höhere Temperaturen.
- Um einen Wärmestau an den Heizkörpern zu vermeiden, sollten Möbel nicht direkt davorstehen und die Gardinen nicht davorhängen.
- Zu Beginn der Heizsaison lohnt es sich, die Heizkörper zu entlüften.

Oft ist ein falsches Lüftverhalten auch die Ursache für hohe Heizkosten. Viele denken, durch ein gekipptes Fenster ließe sich für frische Raumluft sorgen, ohne die Wärme zu verlieren. Doch das Gegenteil ist der Fall: Kippen verlängert den Luftaustausch. In dieser Zeit kühlen die Wände um die Fenster aus, die Räume werden kalt und müssen anschließend mit viel Heizenergie wieder aufgewärmt werden. Ein mehrminütiges Stoß- oder Querlüften ist deutlich effizienter.

Um die richtige Einstellung der Heizungsanlage im Keller durchzuführen und eventuelle Mängel festzustellen, ist es ratsam sich unabhängig beraten zu lassen. Energieberater überprüfen dabei die Heizungspumpe und -regelung und klären, ob ein hydraulischer Abgleich sinnvoll wäre.

Unabhängige Informationen zu Fragen rund um die energetische Sanierung, Energieberatungen und Förderprogramme gibt es bei der Energieagentur unter 055138421310 oder per E-Mail an kreye@energieagentur-goettingen.de.

Kontakt:

Annika Kreye

Energieagentur Region Göttingen e.V.

kreye@energieagentur-goettingen.de

0551 38 42 13 10