

Klimainitiative Linden

Ihre Ideen. Ihre Meinung. Ihr Engagement.



www.klimainitiative-linden.de

E-Mail Kontakt: info@klimainitiative-linden

Energiespartipps - Heizen

Heizen wird immer teurer. Für viele ist es kaum noch bezahlbar. Aber wir können etwas tun! Wir können uns schlau machen und wer erst mal weiß wie es geht, kann mit einfachen Änderungen und mit einfachen Mitteln schon einiges erreichen. Die Tipps hier sollen dabei helfen. Ich bin sicher, dass jeder darin etwas finden kann, das hilft Heizenergie und damit Geld zu sparen.

Mit Gedanken und Erfahrungen von Maren Reinecke

Viel Erfolg beim Energiesparen!

Allgemeine Tipps:

- Ein Thermometer in jedem Zimmer ist sinnvoll. Wer weiß, wie die Temperatur im Raum tatsächlich ist, kann auch gezielt heizen.
- Ein Thermometer mit zusätzlichem Hygrometer sagt Ihnen ob das Lüften für die Luftfeuchtigkeit im Raum überhaupt einen Effekt hat. Das hilft v.a. im Herbst und Frühjahr „unnötiges Lüften“ und damit Energieverluste zu vermeiden.
- Fragen Sie sich, wie warm es wirklich sein muss und drehen Sie die Heizung in Räumen, die Sie wenig nutzen etwas herunter. Jedes Grad weniger spart ungefähr sechs Prozent Energie. *Oder „für die ganz Harten“ - wie kühl kann es sein, dass es noch ok ist?*
- *Aus der Kategorie „Kaum zu glauben“ - wenn mir „kalt wird“ liegt das manchmal daran, dass mein Kreislauf / Stoffwechsel „runterregelt“ und ich dann anfangs zu frösteln. Ich drehe die Heizung dann nicht hoch, sondern etwas runter. Und tatsächlich - der Kreislauf kommt in die Gänge und ich höre auf zu frösteln...*
- *Es gibt Empfehlungen, welche Temperatur für welche Art von Raum gut sei. Die sehe ich eher kritisch. Temperaturen unter 18 Grad für ein Schlafzimmer bergen das Risiko der Schimmelbildung. Da sollte dann auf jeden*

Fall ein Hygrometer genutzt werden, um die Luftfeuchtigkeit im Blick zu behalten. Für andere Räume reichen denke ich Temperaturen von 20 (bis maximal 21) Grad. Nur das Bad sieht bei mir zeitweise Temperaturen über 20 Grad.

- *Im Bad drehe ich die Heizung hoch kurz bevor ich unter die Dusche gehe. Die warme Luft macht es angenehm, ohne dass die eigentliche Temperatur allzu hoch sein muss.*
- *In meinem Arbeitszimmer drehe ich den Thermostat schrittweise hoch. So habe ich immer wieder warme Luft, die es ausreichend angenehm macht. So steigt die Temperatur dann schrittweise von 18 Grad auf gut 19 Grad. Den Rest erledigen warme Kleidung und für meine kalten Hände die guten alten Pulswärmer. Vielleicht probieren Sie es einfach mal aus. Bei mir geht es so und es spart Geld und auch noch CO₂ fürs Klima.*
- *Der Körper gewöhnt sich übrigens an die etwas kühleren Temperaturen. Das hat bei mir so ein bis zwei Wochen gedauert und dann war ich froh, es probiert zu haben.*
- Eine einfache und kostengünstige Art, Heizenergie zu sparen: Dichten Sie Fenster und Türen ab. Für Türunterkanten gibt es bewegliche Dichtprofile oder Bürstendichtungen, für Fenster und Türen, die nicht gut schließen elastische Dichtungsbänder. (So Sachen gibt es im Baumarkt und oft auch in den "Ein-Euro-Läden".)
- Sind meine Fenster noch dicht? Ein einfacher Test zeigt es Ihnen: Klemmen Sie ein Blatt Papier zwischen Fenster und Rahmen fest. Wenn Sie es bei geschlossenem Fenster wieder herausziehen können, ist ihr Fenster nicht mehr dicht genug.
- Im Winter die Rollläden oder wenigstens Jalousien runter zu machen hält etwas Wärme im Raum.
- Natürlich braucht es ausreichend warme Temperaturen ja auch nur dann, wenn Sie zu Hause sind. Bevor Sie das Haus oder die Wohnung für mehrere Stunden verlassen, Thermostate (etwas) runter drehen.
- Die Türen von beheizten zu unbeheizten Räumen sollten Sie möglichst immer schließen. Die Wärme soll ja i.d.R. im Zimmer sein.
- Experten empfehlen mehrmaliges kurzes Stoßlüften am Tag. Durch ~~dauergekippte Fenster~~ kühlen die Wände aus und es entsteht leichter Schimmel, v.a. im Bereich der Fenster. Öffnen Sie also die Fenster lieber für ein paar Minuten komplett. Das bringt frische Luft in die Räume, schafft überschüssige Luftfeuchtigkeit raus und Sie vergeuden keine Energie. (S.o. bei Hygrometer.) Feuchte Luft lässt sich übrigens schlechter heizen, es braucht dann mehr Energie, sie auf Temperatur zu bekommen.
- *Im Bad habe ich eine Eieruhr, damit ich nicht vergesse, das Fenster auch wieder zu schließen.*

Die Heizkörper:

- Entlüften Sie die Heizkörper zu Beginn der Heizperiode. (Die entsprechenden "Schlüssel" gibt es in Baumärkten und oft auch in den "Ein-Euro-Läden".)
- Stellen oder hängen Sie die Heizkörper nicht zu. Die warme Luft sollte ungehindert zirkulieren können.
- Zwischen Wand und Heizkörper kann man Aluminium anbringen um die Wärme in den Raum zu reflektieren. Solche vorbereiteten Folien gibt es im Baumarkt. Alternativ kann man auch im "Ein-Euro-Laden" die „Dinger“ kaufen, mit denen Autoscheiben im Winter zugedeckt werden.
- Für die Thermostate an den Heizungen gibt es auch die programmierbare Variante. In der Küche und / oder dem Bad vielleicht eine Überlegung wert. Für Menschen, die Schicht arbeiten, für „Morgens-Duscher“ und sicher auch noch für andere.
- Für offenliegende Heizungsrohre gibt es im Baumarkt für wenig Geld geeignete Materialien zum isolieren. Die Wärme soll ja möglichst ohne Verluste zu den Heizkörpern.

Warmes Wasser:

- Die Wasserhähne an Waschbecken, in der Dusche und in Badewannen sind i.d.R. solche mit einem einzelnen Hebel. Nur wenn der Hebel nach ganz rechts (bei fehlerhafter Montage ganz links) zeigt, wird kein warmes Wasser zugemischt. Die meisten Menschen stellen diesen Hebel aber in die Mitte. Sieht vielleicht besser aus, verbraucht aber unnötig warmes Wasser.
- Für Wasserhähne gibt es Wasserspareinsätze (auch Wasser zu sparen ist sinnvoll und spart Geld) und für die Dusche gibt es Wassersparduschköpfe.
- Baden ist schön, verbraucht aber leider viel zu viel Wasser und Energie.
- *Nach dem Duschen den Seifenschaum von der Wand abspülen ist sinnvoll. Früher habe ich den Hebel so gelassen, wie er war. Jetzt stelle ich ihn auf ganz kalt.*
- Zum Zähneputzen das Wasser bitte nicht laufen lassen. Der gute alte Zahnputzbecher war und ist eine gute Idee.

Noch eine Bitte: Wenn Ihnen dieses Dokument gefällt, verbreiten Sie es. Und für Rückmeldungen haben wir unser [Kontaktformular](#) auf unserer Website: klimainitiative-linden.de

Zusammengestellt von Maren Reinecke (Klimainitiative Linden e.V.)