

Energiespartipp

für richtiges Heizen und Lüften

Wie gewohnt berichten wir über ein spannendes Energiesparthema und geben Ihnen dabei auch einige konkrete Tipps. In diesem Beitrag berichten wir über das richtige Heizen und Lüften. Dabei fokussieren wir auf die Themen: Raumluftqualität und -feuchtigkeit, Energiesparen beim Heizen und Lüften sowie dem Einsatz intelligenter Steuerungen zum Betrieb der Thermostatventile.

Energiebedarf und Einsparpotential

Ungefähr zwei Drittel des gesamten Energiebedarfs im Haushalt werden alleine fürs Heizen eingesetzt. Wer effizienter heizt kann nicht nur Energie sondern auch viel Geld sparen. Zum Beispiel erhöhen sich mit jedem Grad Raumtemperatur die Heizkosten um ganze 6 Prozent.

Gute Raumluftqualität dank korrektem Lüften

Ausreichendes Lüften ist zur Sicherstellung einer guten Raumluftqualität unerlässlich. Beim Lüften werden die unterschiedlichsten Schadstoffe aus den Wohnräumen abtransportiert. Dies betrifft Stoffe die von den Bewohnern beim Atmen und Schwitzen abgegeben werden sowie chemische Substanzen, die aus Einrichtungsmaterialien und Bauprodukten entweichen. Damit die Raumluft als gesund und frisch wahrgenommen wird, muss genügend Frischluft zugeführt werden. Besonders wichtig ist das Abführen der Feuchtigkeit im Winter, was besonders leicht durch Lüften möglich ist. Dadurch kann das Risiko von Feuchtigkeitsproblemen und Schimmelbefall deutlich vermindert werden. Als Faustregel gilt: Mindestens zwei- bis dreimal täglich für 5 bis 10 Minuten Querlüften mit „Durchzug“.

Tipps für moderne und dichte Gebäude

Insbesondere in neuen oder sanierten Gebäuden mit dichter Gebäudehülle sowie dichten Fenstern ist regelmässiges Lüften besonders wichtig. Dies da nahezu keine Undichtheiten im Gebäude vorhanden sind und dadurch kein Luftaustausch von selbst erfolgen kann.



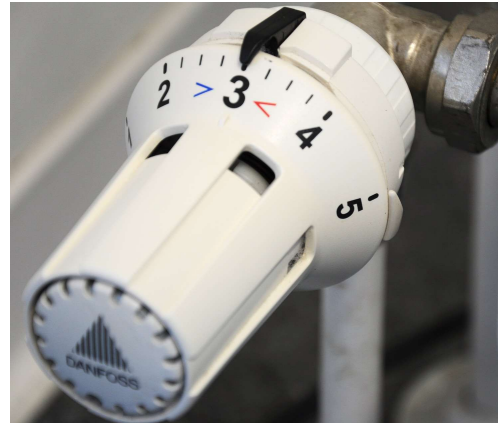
Vermeiden Sie beim Lüften ständig offene Kippfenster

Energie sparen dank bedarfsgerechtem Heizen

Wohnräume sollte man grundsätzlich nicht überheizen. In überheizten Räumen fällt nicht nur der Energieverbrauch unnötig hoch aus, sondern zu warme Raumluft wird häufig auch als stickig und trocken empfunden. Unter anderem deshalb sollte die Raumtemperatur nicht zu hoch sein. Empfehlenswert für die Heizperiode ist eine Raumtemperatur von ungefähr 20° C in Wohnräumen und von circa 18° C in Schlafzimmern. Meistens reicht es aus, einfach einen Pullover überzuziehen, damit man sich wieder wohl fühlt.

Tipp für schlecht isolierte Gebäude

In kaum gedämmten Gebäuden kann es hingegen nötig sein die Temperaturen etwas höher einzustellen. Dies weil die Kälteabstrahlung der schlecht isolierten Wände durch eine höhere Raumluft-Temperatur kompensiert werden sollte, damit die Bewohner nicht frieren und sich behaglich fühlen. Die höheren Temperaturen vermindern ebenfalls das Risiko für Feuchtigkeitsprobleme und aus denselben Gründen sollte man jeweils auch für einen frühzeitigen Heizbeginn sorgen. Nachhaltiger und sinnvoller wäre es jedoch die Wärmedämmung zu verbessern.



Thermostatventil zur Regelung der Raumtemperatur

Konkrete Tipps zum Energie sparen:

- Temperaturen von 20 bis 21° C im Wohnzimmer (Position 3 am Thermostatventil) und 17 bis 18° C im Schlafzimmer (Position 2) sind angenehm.
- Warme Luft sollte ungehindert zirkulieren können. Deshalb sollten die Heizkörper weder mit Möbeln noch mit Vorhängen verdeckt sein.
- Wenn Sie auf das geöffnete Fenster im Schlafzimmer während der Nacht nicht verzichten möchten, drehen Sie die Heizung am besten einfach ab.
- Heizen Sie unbenutzte Räume nicht, sondern stellen Sie das Thermostatventil auf die Position * (Stern). Auch wenn Sie im Winter in die Ferien gehen oder das Wochenende nicht zu Hause verbringen, sollten Sie die Temperatur entsprechend in allen Räumen senken.
- Lüften Sie kurz und kräftig und dies am besten drei Mal pro Tag für circa fünf Minuten. Vermeiden Sie offene Kippfenster, denn dadurch entweicht viel Wärme, ohne dass wirklich genug Frischluft hereinkommt.


Intelligenter heizen mit smarten Heizungssystemen

Um den Energieverbrauch beim Heizen zusätzlich zu reduzieren, können unterschiedliche Steuerungssysteme eingesetzt werden. Die einfachste und günstigste Temperaturregelung leisten smarte Heizkörperthermostate. An jedem Heizkörper wird ein solcher Thermostat installiert, um die Raumtemperatur zu steuern. Anders als konventionelle Heizkörperthermostate können smarte Geräte zeitlich programmiert werden und senken so die Temperatur zu bestimmten Zeiten automatisch ab (zum Beispiel während den Ferien, oder in wenig benutzten Räumen).

Weitere Informationen finden Sie in der Broschüre „Smart Heizen“ von EnergieSchweiz:

<https://pubdb.bfe.admin.ch/de/publication/download/9438>

Inhalte mit Unterstützung durch
das Bundesamt für Energie und EnergieSchweiz

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Bundesamt für Energie BFE

 **energieschweiz**
Unser Engagement: unsere Zukunft.