

## **Klimafreundlich warm bleiben - Richtig heizen, Geld sparen und Klima schützen**

Mit der kalten Jahreszeit beginnt auch die Heizperiode. Doch Heizen ist nicht nur teuer, sondern verbraucht meist im Haushalt mit Abstand am meisten Energie und verursacht die größten Mengen an klimaschädlichem Kohlendioxid. Mit dem richtigen Heizverhalten kann man Geldbeutel und Klima erheblich schonen. So spart beispielsweise die Senkung der Raumtemperatur um nur ein Grad Celsius im Durchschnitt sechs Prozent Energie. Deswegen empfiehlt der Bund für Umwelt und Naturschutz (BUND), Räume nicht zu stark aufzuheizen.

Als Richtwert im Wohnraum gelten 20 Grad Celsius. Dies entspricht auf den meisten Thermostatventilen Stufe 3. In der Küche sind in vielen Fällen 18 und im Schlafzimmer 17 Grad Celsius ausreichend, das Badezimmer darf etwas wärmer sein. Nachts oder auch tagsüber, wenn niemand zuhause ist, kann die Temperatur um drei bis fünf Grad gesenkt werden. Die Heizkörper voll aufzudrehen ist nicht nötig, da das Ventil dann eine sehr hohe Zieltemperatur ansteuert. Dabei wird die gewünschte Raumtemperatur schnell überschritten und unnötig viel Energie vergeudet.

Gluckernde Geräusche im Heizkörper sind ein Hinweis für überschüssige Luft, die die Wärmeabgabe behindert. Im Bauhandel gibt es sogenannte Heizkörperschlüssel, mit denen die Entlüftungsventile geöffnet und die Luft entfernt werden kann. Die Heizkörper sollten nicht durch Möbel und Vorhänge abgedeckt oder zugestellt sein, da die erwärmte Luft sich sonst nicht im Raum verteilen kann. Das Schließen der Rollläden verringert nächtliche Wärmeverluste durch das Fenster um etwa 20 Prozent, geschlossene Vorhänge verstärken diesen Effekt. Energie sparen kann auch, wer undichte Wohnungstüren mit einem Zugluftstopper am Boden dicht macht

Auch während der Heizperiode ist regelmäßiges Lüften unerlässlich, um die Feuchtigkeit in Wohnräumen zu verringern und eine gute Luftqualität zu gewährleisten. Dreimal täglich kurz Querlüften, also Fenster und Türen öffnen, um einen Luftzug nach draußen zu erzeugen, ist ideal. Drei Minuten reichen bereits, um die Luft auszutauschen. Dauerhaft gekippte Fenster bringen nur wenig für den Luftaustausch, führen aber zur Auskühlung von Bauteilen, erhöhen damit das Schimmelrisiko und auch den Energieverbrauch. Ebenfalls vermeiden sollte man das Eindringen feuchtwarmer Luft z.B. aus Küche und Bad in kühlere Räume wie Schlafzimmer, da die Feuchtigkeit an kalten Wänden kondensieren und ebenfalls eine Grundlage für Schimmelbildung sein kann.

Wer längere Zeit in der beheizten Wohnung sitzt, fängt manchmal zu frieren an, obwohl es eigentlich warm genug ist. Ein kurzer Spazier- oder Besorgungsgang an der frischen Luft, egal wie ungemütlich das Wetter draußen ist, bringt den Kreislauf in Schwung. Und danach fühlt sich die eigene Wohnung wieder kuschelig warm an.

Weitere Ökotipps erhalten Sie auf Anfrage beim BUND-Umweltzentrum Ortenau unter 0781 25484, [bund-ortenau@bund.net](mailto:bund-ortenau@bund.net).