

Richtig Lüften und Heizen

Rund 70 Prozent des Energieverbrauchs im Bereich Wohnen verbraucht das Heizen, der Anteil des CO₂-Ausstoßes für diesen Bereich liegt bei knapp 60 Prozent (Stand 2013). Neben baulichen Maßnahmen wie Wärmedämmung kann auch bewusstes Heizen und Lüften helfen, den Energieverbrauch zu senken.

Abdichten und Vorhänge schließen

Schließen Sie nachts die Rollläden – so können die Wärmeverluste durch das Fenster um rund 20 Prozent verringert werden. Geschlossene Vorhänge verstärken diesen Effekt und helfen, die Heizkosten klein zu halten. Heizkörper allerdings sollten nicht durch Vorhänge abgedeckt oder durch Möbelstücke zugestellt werden – sonst kann sich die erwärmte Luft nicht im Raum verteilen.

Richtige Raumtemperatur finden

Schon wenige Grad können im Energieverbrauch einen großen Unterschied machen. Im Wohnbereich reicht meist eine Temperatur von 20 bis 22 Grad Celsius. In der Küche sind für gewöhnlich rund 18 Grad, im Schlafzimmer 17 bis 18 Grad Celsius ausreichend. Kälter sollte es dort aber nicht werden, denn dann steigt das Schimmelrisiko. Im Badbereich darf es etwas wärmer sein, 22 Grad Celsius sind hier ideal. Nachts kann man die Heizung generell herunterdrehen. In Abwägung zwischen „Energie einsparen“ und „möglichst wenig Energie zum Wiederaufwärmen verwenden“ ist es am besten, wenn die Temperatur in Wohn- und Arbeitsräumen nachts um 4 bis 5 Grad Celsius gesenkt wird. Mehr sollte es nicht sein, da sonst zu viel Energie beim Wiederaufheizen benötigt wird.

Temperaturregelung einstellen

Ein Thermostatventil hält die Temperatur im Raum konstant und drosselt die Wärmezufuhr, wenn gerade die Sonne hinein scheint oder viele Menschen anwesend sind. Stufe 3 entspricht etwa 20 Grad Celsius. Je genauer ein Thermostatventil die Raumtemperatur halten kann, desto geringer ist der Energieverbrauch. Mit modernen Thermostatventilen kann man 4 bis 8 Prozent Heizenergie sparen. Programmierbare Thermostatventile haben den Vorteil, dass sie Räume selbsttätig zu den eingegebenen Zeiten auf die gewünschte Temperatur heizen. Sie können dadurch etwa 10 Prozent Heizenergie sparen. Senken Sie die Raumtemperatur nachts oder bei längerer Abwesenheit auf 17 bis 18 Grad Celsius ab (darunter steigt die Gefahr, dass Schimmel wächst). Allgemeine Temperatureinstellungen wie die Nachtabsenkung sollten besser direkt an der zentralen Bedieneinheit des Heizkessels vorgenommen werden.

Regelmäßig Lüften

Regelmäßiges Lüften während der Heizsaison ist sehr wichtig, auch wenn es draußen kalt ist. Frische Luft verringert die Feuchtigkeit in den Wohnräumen und sorgt für eine gute Luftqualität. Die Menschen in einem Vier-Personenhaushalt etwa geben – zum Beispiel durch Atmen, Duschen, Kochen und Waschen – täglich rund zwölf Liter Feuchtigkeit an die Luft ab. Am effektivsten ist so genanntes Stoßlüften, das bedeutet, mehrmals täglich mit komplett offenen Fenstern etwa fünf Minuten kräftig durchzulüften, anstatt Fenster dauerhaft gekippt zu lassen.

Schimmel vorbeugen

Schimmel entsteht dann, wenn es in der Wohnung regelmäßig zu feucht ist. Spätestens wenn sich die Wände ständig nass anfühlen oder es innen an den Fensterscheiben herunter regnet ist es höchste Zeit zu lüften. Wer kalte Außenwände hat, wie es zum Beispiel in einigen Altbauten der Fall ist, sollte Möbelstücke einige Zentimeter von der Wand entfernt aufstellen. Denn an Wänden kann sich Feuchtigkeit sammeln, wodurch Schimmelpilze und Bakterien wachsen können. Dies kann allergische Reaktionen oder Reizerscheinungen in den Atemwegen auslösen. Generell gilt: Heizen und regelmäßiges Lüften sind die besten Mittel, um Feuchte und Schimmel vorzubeugen. Natürlich sollte auch das Gebäude baulich intakt sein, damit darüber keine Feuchte in die Wände und Fußböden gelangt.

Heizen mit Kamin- und Kachelöfen

Kamine emittieren, je nach Brenngut (zum Beispiel Holz oder Kohle) verschiedene flüchtige und schwerflüchtige Chemikalien. Besonders die polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffe (PAK) sind gefährlich, weil sie Krebs erzeugen können. Auch Schwermetalle werden vor allem beim Verbrennen von Kohle ausgestoßen. Das größte Problem ist jedoch der Ausstoß von Staub. Moderne Kamine verfügen über eine Mehrfachverbrennung und eine sorgfältig ausgestattete Luftführung, so dass Emissionen zwar nicht gänzlich zurück gehen, aber gegenüber alten Geräten doch deutlich verringert werden. Jeder Kamin muss ohnehin vom zuständigen Schornsteinfeger vor Inbetriebnahme abgenommen werden. Es darf nur trockenes und abgelagertes Holz verbrannt werden und die Ofentür sollte nur geöffnet werden, wenn das Holz rot durchglühend abgebrannt ist. Beim Aschewechsel aufpassen, dass keine Asche in der Wohnung verteilt wird. Von Alternativen wie Ethanolkaminen oder sogenannten schornsteinlosen Kaminen rät das Umweltbundesamt ab, da hier die Abgase unmittelbar in die Wohnräume gelangen können und die vorgesehenen Abgaskatalysatoren nicht genügend wirksam sind.