

## Presseinformation 17/2017

Stuttgart, 2. Oktober 2017

### Tipps zum effektiven Heizen

### Warm und günstig durch den Winter

#### Zukunft Altbau rät Verbrauchern zu sinnvollem Heizen und guter Vorbereitung auf die kalte Jahreszeit.

Wenn es draußen kalt und ungemütlich wird, beginnt in deutschen Haushalten das Hantieren mit den Heizungsreglern. Dabei ist Vorsicht geboten: Wer zu wenig heizt, friert nicht nur, sondern riskiert zudem Schimmelbildung an kalten Stellen der Außenwand. Wer hingegen dazu neigt, durchgehend die Heizung voll aufzudrehen, erhält eine satte Nebenkostenrechnung – und belastet unnötig das Klima. Um günstig, warm und klimafreundlich durch den Winter zu kommen, sollten sich Verbraucher daher auf die kalte Jahreszeit vorbereiten und Tipps zum Heizverhalten berücksichtigen, rät das vom Umweltministerium Baden-Württemberg geförderte Informationsprogramm Zukunft Altbau. „Wer im Winter vernünftig heizt und lüftet, kann die Heizkosten um bis zu 20 Prozent reduzieren“, sagt Frank Hettler von Zukunft Altbau. Je nach Größe und energetischem Standard der Wohnung sind das immerhin 100 bis 250 Euro pro Jahr.

Neutrale Informationen gibt es kostenfrei über das Beratungstelefon von Zukunft Altbau 08000 12 33 33 oder unter [www.zukunftaltbau.de](http://www.zukunftaltbau.de).

#### Optimale Raumtemperatur wählen und Raumwärme halten

Der größte Fehler, den Verbraucher machen können, besteht darin, die Wohnung zu stark zu heizen. Eine um ein Grad Celsius höhere Raumtemperatur erhöht die Heizrechnung um sechs Prozent. Es lohnt sich also, nicht zu viel zu heizen. Auch eine angemessene Kleidung hilft: Wer in der kühlen Jahreszeit einen Pulli über das T-Shirt streift, kann die Raumtemperatur um ein bis zwei Grad absenken, und fühlt sich genau so wohl wie vorher.

Im Wohn-, Arbeits- und Kinderzimmer liegt die optimale Raumtemperatur tagsüber bei 19 bis 20 Grad. Hierzu stellt man das Thermostatventil auf Stufe drei. Höhere Stufen sind meist nicht nötig und bedeuten Raumtemperaturen über 20 Grad. Auch interessant ist: Wer die Heizung in diesen Räumen bereits eine Stunde vor der Nachtruhe herunterdreht, spart beim Schlafen rund 25 Prozent Kosten. Am besten funktioniert das über die Zeitschaltuhr am Heizungsregler im Keller. Dort kann für die Nachtstunden entweder direkt eine um fünf Grad niedrigere Raumtemperatur eingestellt werden oder die Vorlauftemperatur wird um etwa 15 Grad abgesenkt.

Im Schlafzimmer, Flur oder nur selten benutzten Räumen kann es generell etwas kühler sein. Doch Vorsicht: Eine Temperatur unter 15 Grad lässt die Feuchtigkeit der Raumluft an den

PROJEKTTRÄGERIN ZUKUNFT ALTBAU:

KEA Klimaschutz- und Energieagentur  
Baden-Württemberg GmbH  
Gutenbergstraße 76 · 70176 Stuttgart

Tel: 0711 489825-0  
Fax: 0711 489825-20  
E-Mail: [info@kea-bw.de](mailto:info@kea-bw.de)

Vorsitzender des Aufsichtsrats:  
MinDirig Martin Eggstein  
Geschäftsführer: Dr.-Ing. Volker Kienzlen

Registergericht:  
Amtsgericht Mannheim  
Reg.-Nr.: Abt. B 107275  
St.-Nr.: 35006/81133  
Ust.-IdNr.: DE168303058

GEFÖRDERT DURCH:



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR UMWELT, KLIMA UND ENERGIEWIRTSCHAFT

Wänden leichter kondensieren; das wiederum erhöht das Schimmelrisiko. Tagsüber sollte das Thermostat deshalb zwischen eins und zwei stehen. Nachts reicht im Schlafzimmer eine Temperatur von 15 bis 16 Grad aus. Morgens sollte die Heizungsanlage eine Stunde vor dem Erwachen der Bewohner anspringen, damit es in der Wohnung beim Aufstehen bereits warm ist. Beim Verlassen der Wohnung oder während eines Urlaubs sollten die Bewohner die Heizung ebenfalls herunterregeln. Auch hier reichen 15 Grad Raumtemperatur aus.

Die Türen zwischen wärmeren und kühleren Räumen sollten geschlossen bleiben. Sonst „heizen“ die wärmeren Räume ungewollt die kühleren mit. Durch das Herunterlassen der Rollläden nach Einbruch der Dunkelheit lässt sich der Wärmeverlust vor allem bei älteren Fenstern weiter reduzieren und somit Energie sparen.

### **Quer- statt Dauerlüften**

„Vorsicht ist besonders vor dauerhaft gekippten Fenstern geboten“, sagt Ulrich König vom Energieberatungszentrum Stuttgart (EBZ). „Die Luft tauscht sich nur sehr langsam aus, während zu viel Wärme verloren geht und das Mauerwerk rund um das Fenster auskühlt.“ Das ist ineffizient, teuer und kann Schimmelbildung begünstigen. Statt das Geld zum Fenster raus zu heizen raten Energieexperten wie König zu regelmäßigem Stoß- und Querlüften: Fünf bis zehn Minuten lang alle Fenster weit öffnen und richtig durchlüften. Die Heizkörper sollten abgedreht und die Türen zu den anderen Räumen geöffnet sein. So wird die verbrauchte, feuchte Raumluft durch frische, trockene Außenluft ersetzt, ohne dass die Wände auskühlen. „Zwei bis vier Mal am Tag sollten die Räume auf diese Weise gelüftet werden, feuchtere Räume wie Bad und Küche sogar noch öfter“, erklärt König.

Eine bessere und sicherere Alternative bieten Lüftungsanlagen mit Wärmerückgewinnung. Hier geht kaum Energie verloren, die Bewohner können die Luftqualität wunschgemäß regulieren. Inzwischen gibt es viele Produkte für praktisch jeden Bedarf.

### **Wärmestau vermeiden**

Wenn Heizkörper durch Möbelstücke, Vorhänge oder Verkleidungen verdeckt sind, kann sich die warme Luft nicht gleichmäßig im Raum verteilen. Das führt zu einem Wärmestau. Experten schätzen, dass verdeckte Heizkörper bis zu 40 Prozent mehr Energie benötigen. Damit die Luft im Raum optimal zirkuliert, sollten die Heizkörper stets frei von Gegenständen gehalten werden. Möbelstücke sollten mit einem Abstand von 5 bis 10 Zentimeter zur Außenwand stehen, damit die Raumluft auch hinter dem Inventar zirkuliert. So wird verhindert, dass die Wände zu stark auskühlen und sich damit die Luftfeuchtigkeit an der Wandoberfläche niederschlägt – auch das dient der Vermeidung von Schimmel.

----- Infokasten -----

### **Weitere Tipps: Gut vorbereitet ist halb gespart**

Mit ein paar weiteren Tipps lässt sich leicht eine Wohlfühltemperatur herstellen und gleichzeitig Energiekosten sparen.

### **1. Moderne Thermostatventile einbauen**

Wer jederzeit optimal heizen will, sollte programmierbare Heizkörperthermostate einbauen. Diese regeln die Temperatur direkt am Heizkörper – je nach Einstellung und Vorliebe. So geht man sicher, dass in jedem Raum und zu jeder Uhrzeit bestmöglich geheizt wird, ohne jeden Heizkörper einzeln in die Hand zu nehmen.

Die kleinen Helfer gibt es auch mit Funkkommunikation oder sie können per App gesteuert werden. Insbesondere in Mietwohnungen ist dies sinnvoll: Dort wird die zentrale Heizungsregelung in der Regel auf sehr kurze Nachtabsenkungen eingestellt, da viele Nutzer mit unterschiedlichem Heizverhalten zu berücksichtigen sind. Im eigenen Haus unterscheiden sich vor allem im Bad die Nutzungszeiten von denen der restlichen Wohnung: Hier kann die Heizung nach dem morgendlichen Badbesuch entweder von Hand oder elektronisch bis zum Abend deutlich abgesenkt werden.

### **2. Heizkörper entlüften**

Befindet sich Luft im Heizkörper, wird das heiße Wasser, das durch die Heizkörper gepumpt wird, nicht optimal verteilt. Die Folge: Die Heizkörper – meist in den obersten Räumen im Haus – bleiben zum Teil kalt. Vor der Heizsaison, spätestens jedoch wenn die Heizung gluckert oder nicht richtig warm wird, sollten die Heizkörper entlüftet werden. Das funktioniert ganz einfach mit einem Heizungsschlüssel.

### **3. Rohrleitungen dämmen**

Laufen Heizungsrohre durch kalte Räume, wie etwa im Keller, kühlen sie aus und verlieren einen Teil der zuvor erzeugten Wärme. Eine Dämmung der Warmwasserleitungen im kalten Raum sorgt dafür, dass die Wärme möglichst verlustfrei die Heizkörper in den Wohnräumen erreicht. Übrigens: Die alten, mit Gipsbinden ummantelten Isolierungen sind nicht mehr effizient. Moderne Rohrdämmungen sind etwa doppelt so dick wie die alte Dämmung und verfügen über ein effizienteres Dämmmaterial.

### **4. Heiztechnik überprüfen**

Wenn die Heizkosten trotzdem zu hoch sind, sollte eine gründliche Heizungsüberprüfung durch einen Fachmann erfolgen. Ein Heizungsspezialist führt einen hydraulischen Abgleich durch, prüft, ob die Heizungspumpe erneuert werden sollte und stellt die Heizungsanlage auf den persönlichen Bedarf ein. Die preiswerten Maßnahmen sparen zehn bis 15 Prozent der Heizkosten ein. Sie haben sich meist nach ein oder zwei Jahren amortisiert. Auch der Einbau einer moderneren Heizung spart Kosten: Die neuen Anlagen verbrauchen nochmals 10 bis 15 Prozent weniger Energie als alte, um den gleichen Komfort zu erzielen.

### **5. Professionelle Beratung vom Spezialisten**

Weitere Tipps und Energiesparhilfen geben qualifizierte Gebäudeenergieberater und Mitarbeiter regionaler Energieagenturen. Die Experten analysieren den energetischen Gesamtzustand des Hauses oder der Wohnung und können erkennen, ob eine neue

Gebäudetechnik oder Maßnahmen an der Gebäudehülle nötig sind. Durch undichte Türen und Fenster sowie schlecht gedämmte Fassaden verlieren Häuser im Winter viel Wärme.

----- Infokasten -----

Zukunft Altbau informiert Wohnungs- und Gebäudeeigentümer neutral über den Nutzen einer energetischen Sanierung und wirbt dabei für qualifizierte Gebäudeenergieberater. Das vom Ministerium für Umwelt, Klima und Energiewirtschaft Baden-Württemberg geförderte Informationsprogramm berät gewerkeneutral, fachübergreifend und kostenlos. Baufachleute finden bei ihm Weiterbildungsangebote, Kontaktmöglichkeiten mit Kollegen und Informationen für ihre Kunden. Zukunft Altbau hat seinen Sitz in Stuttgart und wird von der Klimaschutz- und Energieagentur Baden-Württemberg (KEA) umgesetzt.

**Ansprechpartner Pressearbeit**

Axel Vartmann, PR-Agentur Solar Consulting GmbH,  
Emmy-Noether-Straße 2, 79110 Freiburg,  
Tel. +49/761/38 09 68-23, Fax +49/761/38 09 68-11,  
vartmann@solar-consulting.de, [www.solar-consulting.de](http://www.solar-consulting.de)

**Ansprechpartnerin Zukunft Altbau**

Dipl.-Ing. Petra Hegen, Freie Architektin und Energieberaterin,  
Zukunft Altbau, Gutenbergstraße 76, 70176 Stuttgart,  
Tel. +49/711/489825-13, Fax +49/711/489825-20,  
petra.hegen@zukunftaltbau.de, [www.zukunftaltbau.de](http://www.zukunftaltbau.de)



Schon eine Absenkung der Raumtemperatur um ein Grad spart sechs Prozent Heizkosten.

Foto: Zukunft Altbau.