

TIPPS RUND UM DAS NACHHALTIGE HEIZEN

# Sparen ohne Komforteinbuße

Die März-Ausgabe 2010 unserer SBZ Monteur behandelte das Thema des sparsamen Umgangs mit heißem Wasser. Nun, in der kalten Jahreszeit, folgen Tipps zum sparsamen Heizen. Die Kunden werden sich freuen, wenn man diese Kenntnisse an sie weitergibt. Und auch der Anlagenmechaniker kann damit zu Hause für eine kostengünstig warme Bude sorgen.

Die klassische Eisblume, faszinierend schön, aber auch kostspielig, wenn man dagegen anheizen muss

**M**an kennt es, dieses Gefühl: „Wasch mir tüchtig den Pelz, aber mach mich nicht nass“. So denken auch viele Bürger beim Sparen von Energie. Und solche Themen werden, gerade in der Vorweihnachtszeit, bei 24 Grad Raumtemperatur nur noch mit einem T-Shirt bekleidet, im Wohnzimmer diskutiert. Die Fenster stehen dabei stundenlang auf Kipp. Und man betrachtet durch sie die Schneeflöckchen, die an den Scheiben zu kleinen Tropfen zerfließen. Allein in den letzten drei Sätzen finden sich drei krasse Fehler beim Umgang mit Energie. Daher hier ein paar Tipps, die den Umgang mit der geliebten Raumwärme verbessern und trotzdem weihnachtliche Gefühle aufkommen lassen.

## HOCH LEBE DIE TEMPERATUR!?

Es muss nicht zwingend eine Temperatur im Raum gehalten werden, die es auch im Winter erlaubt, in kurzer Hose und Shirt rumzulaufen. Ein Pulli und die flauschige lange Freizeit-hose tut es auch. Und schon kann die Raumtemperatur um ein bis zwei Grad gesenkt werden. Jedes Grad macht dabei um die vier Prozent Energieeinsparung aus. Und des Nachts muss nicht zwingend durchgeheizt werden. Schon zwei Stunden vor dem Schlafengehen kann die Absenkung der Raumtemperatur erfolgen. Dabei kann als Ziel eine Verringerung um fünf Grad durchaus angestrebt werden. Wer sich nochmals über den Sinn und Unsinn einer Nachtabsenkung schlau

machen möchte, schaut in die Ausgabe 8 des Jahres 2008 (gerne auch im Internet-Archiv auf [www.sbz-monteur.de](http://www.sbz-monteur.de)). Aber auch am Tage ist es nicht notwendig, sämtliche Räume auf eine einheitlich hohe Temperatur zu erwärmen. Im Schlafzimmer reichen meist 16°C. Im Wohn-, Ess- und Kinderzimmer dürfen es gerne 18 bis 21°C sein. Das Bad braucht nur am Morgen und Abend erhöht temperiert werden, dann meist auf 24°C. Die Türen zu abgesenkt beheizten Räumen sollten sinnigerweise geschlossen bleiben.



**Gänzlich unspektakulär, aber sehr wirksam, kommt ein Wärmefänger daher**

### LUFT HOLEN

Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, ist schon klar. Sauerstoff ist ihm ebenfalls sehr wichtig. Daher ist das Lüften von Räumen bekanntermaßen bedeutsam, aber auch ein Knackpunkt. Das Fenster ganztägig auf Kipp sorgt zwar für ständigen Luftwechsel, ist aber uneffizient.

Deutlich besser für den Energiehaushalt des Hauses ist das stoßweise Lüften. Gerne auch mal durch das Öffnen gegenüberliegender Fenster unterstützt, sollte der Austausch der verbrauchten Luft gegen Frischluft von draußen mit einer gewissen Wucht vonstattengehen. Eine Viertelstunde reicht meistens für den Abend. Anhaltspunkte für die unterschiedlichen Monate finden Sie in der Tabelle:

Monate	Lüftungszeiten
Dezember, Januar, Februar	4 – 6 Minuten
März, November	8 – 10 Minuten
April, Oktober	12 – 15 Minuten
Mai, September	16 – 20 Minuten
Juni, Juli, August	25 – 30 Minuten

Ein Bericht über die Fensterlüftung finden Sie übrigens auch in der SBZ Monteur-Ausgabe 1 des Jahres 2009. Um echten Energiedieben auf die Schliche zu kommen, hat sich das Ab-suchen von möglichen Undichtigkeiten mit einer brennenden Kerze sehr bewährt. Meist flackert die Flamme im Dunstkreis undichter Fenster. Denen kann man im einfachsten Falle mit selbstklebenden Dichtungsbändern zu neuer Dichtheit verhelfen. Zwei Fliegen werden so mit einer Klappe erschlagen. Einerseits werden die leidigen Zugserscheinungen eingedämmt, andererseits verringert sich ein ungewollter Luftaustausch. Undichten Türen kann man natürlich auch ganz untechnisch mit einem Wärmefänger, dem „Zugluftdackel“, auf die Sprünge helfen. Zusätzlich zu dieser, auch durch den Laien ausführbaren



Bild: Heimeier

**Technische Unterstützung beim sparsamen Heizen gibt es auch von den Herstellern von Thermostatköpfen**

Arbeit, kann durch das Herablassen der Rollläden gespart werden. Einerseits wird so der Winddruck auf die Fenster reduziert und damit der Luftaustausch verringert. Andererseits verbessert sich natürlich die Dämmeigenschaft des Fensterbereichs erheblich. Statt nur durch eine angeströmte Glasscheibe wird die Kälte dann nämlich zusätzlich noch durch eine stehende Luftschicht zwischen Rollläden und Fenster aufgehalten.

### TECHNISCHE HILFE

Auch die Technik kann dem Sparwilligen zu Hilfe kommen. Seit vielen Jahren sind elektronische Heizkörperregler auf dem Markt. Ihr Einsatz bietet sich an, um ohne eigenes Zutun die Raumtemperatur zu regeln. Diesen Kleinstcomputern kann man sehr schnell beibringen, in Abhängigkeit von der Tageszeit die Beheizung einzuschränken oder auch ganz einzustellen. Die klassische Familie, die morgens um sieben das Haus verlässt und erst ab 16:00 Uhr wieder das traute Heim bevölkert, kann so ohne Einbußen an Komfort tüchtig sparen. Solche Thermostatköpfe lassen sich mittlerweile sehr einfach und individuell programmieren.

Wer will, der kann also sparen. Er drückt der Welt damit weniger CO<sub>2</sub> auf und schmeichelt nebenbei dem eigenen Geldbeutel. ■