

Richtig heizen, vernünftig lüften

© Jürgen Matijevic / WWF© Jürgen Matijevic / WWF



Grundsätzlich empfiehlt der WWF eine gute Wärmedämmung, solare Anlagen zur Warmwasser- aufbereitung und Heizung, Holzheizungen oder Fernwärme. Verzichten Sie möglichst auf Wärme durch Strom und Kohle.

Tipp: Der Umstieg auf erneuerbare Energien und Wärmedämmung wird vom Staat gefördert.

Die Heizung macht in privaten Haushalten bis zu 75 Prozent des Energieverbrauchs aus! Dementsprechend lässt sich hier besonders wirksam sparen.

Besser heizen

- Wenn Sie die **Raumtemperatur** um ein Grad Celsius senken, sparen Sie fünf bis zehn Prozent Heizenergie – und zugleich etwa 200 Kilogramm CO₂ sowie rund 70 Euro pro Haushalt und Jahr.
- Ein gutes **Wohnklima** erhalten Sie, wenn Sie in Schlafräumen die Temperatur auf 16 bis 18 Grad, in Fluren auf 15 Grad und in Wohn- und Kinderzimmern auf 20 Grad halten. Tiefer sollte die Zimmertemperatur laut Deutscher Energieagentur (Dena) allerdings nicht fallen, sonst kühlen die Wände zu sehr ab und es können sich Schimmelpilze bilden. Geschlossene Gardinen oder Rollläden schützen nachts vor Wärmeverlusten.
- Rüsten Sie Ihre **Heizkörper mit Thermostatventilen** aus, um die Temperatur für jeden Raum individuell regeln zu können, und achten Sie darauf, dass die Thermostatköpfe nicht abgedeckt sind, da sie sonst möglicherweise nur eingeschränkt funktionieren.

Thermostatventile erhalten Sie im Baumarkt oder beim Installateur. Idealerweise verwenden Sie programmierbare elektronische Thermostatventile. Mit deren Hilfe kann die Raumtemperatur während Ihrer Abwesenheit automatisch abgesenkt werden. Bei Ihrer Rückkehr ist Ihre Wohnung dann wieder warm.

Beispiel: Thermostaten in der Wohnung so programmieren, dass die Temperatur nachts, oder wenn Sie länger nicht zu Hause sind, auf 15 Grad Celsius gesenkt wird. Damit sparen Sie rund 85 Euro und 360 Kilogramm Kohlendioxid im Jahr.

- **Kühlschränke und Spülmaschinen** produzieren Abwärme. Daher reicht es aus, in der Küche sparsam zu heizen.
- Statt das **Fenster** stundenlang zu kippen, sollten Sie alle zwei bis drei Stunden stoßlüften mit weit geöffneten Fenstern und geschlossenem Thermostatventil. Dabei sind schon einige Minuten ausreichend, um die gesamte Raumluft auszutauschen. Gegenüber ständig gekippten Fenstern können Sie so in der kalten Jahreszeit bis zu 300 Kilogramm Kohlendioxid und bis zu 70 Euro einsparen.
- **Durchlauferhitzer und Boiler** nur auf die unbedingt nötige Temperatur einstellen – 60 Grad sind ausreichend und bei Nichtgebrauch (über Nacht und im Urlaub) ganz ausschalten (notfalls mit Zeitschaltuhr).

Allgemeine Hinweise:

* Quelle: ifeu - Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg GmbH.

* Der klimarelevante Emissionsbeitrag bezieht sich immer auf Kilogramm CO₂-Äquivalente (inklusive CO₂, CH₄, N₂O).

*Die Emissionsfaktoren entsprechen den aktuellen Werten im CO₂-Rechner und beinhalten Emissionen bei der Produktion, der Bereitstellung und der Umwandlung des Energieträgers.

*Bezugsgröße aller Angaben ist immer ein durchschnittlicher deutscher Vier-Personen-Haushalt.