

Der Energie-Tipp im November

Gezielt heizen – so kommen Sie warm und günstig durch den Winter

Wussten Sie, dass rund 2/3 des Energieverbrauchs in Privathaushalten aufs Konto der Heizung gehen? Hier lohnt es sich also besonders, genau hinzuschauen und sich zu fragen: Wann brauche ich wo wie viel Wärme? Heize ich wirklich nur soviel wie nötig? Im Schlafzimmer reichen 17 Grad – das sorgt erst noch für besseren Schlaf. Im Wohnzimmer und im Bad darf es ruhig ein paar Grad wärmer sein. Und nachts kann die Temperatur generell reduziert werden. Wenn Sie Ihre Heizung optimal regulieren, sparen Sie Heizkosten, ohne auf Komfort verzichten zu müssen.

Hintergrund

Jede Heizung benötigt für die Wärmeerzeugung Energie. Und in unseren Breitengraden ist das nicht wenig. Für die Erreichung des Netto-Null-Ziels kommt dem Heizen daher besondere Bedeutung zu. In erster Linie geht es darum, die Gebäudehülle zu isolieren und fossile Heizungen (Öl und Gas) durch umweltfreundlichere (Holz, Wärmepumpe, Fernwärme) zu ersetzen. Aber auch mit der **richtigen Einstellung** der Heizung und **klugem Heizverhalten** kann viel Energie (fossile und saubere) eingespart werden.

Heutzutage ist auch in unserer Region die **Zentralheizung** weit verbreitet. Ob mit Öl, Gas, Stückholz, Pellets, Sonnenwärme, Fernwärme oder Strom (Wärmepumpe) betrieben, sie reguliert die Temperatur des zirkulierenden Wassers entsprechend der Aussentemperatur und der Tageszeit. Im Einfamilienhaus können Sie die Heizung genau nach Ihren Bedürfnissen einstellen: wann die Heizperiode beginnt und endet, von wann bis wann die Nachtabenkung dauert und um wie viel Grad abgesenkt wird. Für die Einstellung der Heizkurve, welche die Heiztemperatur abhängig von der Aussentemperatur regelt, braucht es etwas Erfahrung oder die Hilfe einer Fachperson. Aber auch bei einer gut eingestellten Zentralheizung muss die Temperatur in den einzelnen Räumen je nach Nutzung reguliert werden. Im Mehrfamilienhaus, wo die Steuerung der Heizung den unterschiedlichen Bedürfnissen der Bewohner:innen gerecht werden muss, ist die optimale Feinverteilung in der Wohnung umso wichtiger.

Die verschiedene Systeme der **Wärmeverteilung** auf die Räume lassen sich unterschiedlich regulieren: **Radiatoren** haben den Vorteil, dass sie sich einzeln ganz nach Bedarf einstellen lassen und relativ rasch reagieren. Wenn Sie länger nicht im Raum sind, lohnt es sich, den Radiator zurückzustellen und bei Bedarf wieder aufzudrehen. Ventile mit Thermostat regulieren den Heizkörper auf die gewünschte Temperatur, d.h. sie schalten automatisch zurück, wenn etwa die Sonne ins Zimmer scheint oder viele Leute den Raum aufwärmen.

Die Fussbodenheizung braucht eine geringere Grundtemperatur als Radiatoren und damit weniger Energie. Jedoch reagiert sie träge. Unterschiedliche Wärmebedürfnisse im Tagesverlauf lassen sich damit nicht abdecken. Aber meist können die einzelnen Zimmer individuell reguliert werden, was Sie unbedingt nutzen sollten.

Als Richtwerte für die Raumtemperatur gelten:

20-22° für Wohnzimmer und Bad

20° im Büro

max. 18° für Schlafzimmer, Korridor und Nebenräume.

Entscheidend ist Ihr individuelles Wärmebedürfnis.

Wenn Sie auch im Winter bei **offenem Fenster** schlafen, sollten Sie die Heizung im Schlafzimmer ganz ausschalten bzw. auf Frostschutz stellen.

Sonst sollen die Fenster während der Heizperiode nie länger offen stehen. Frische Luft erzielen Sie durch Stosslüften, mehrmals täglich während ein paar Minuten.

Manche Wohnungen verfügen über eine **Zusatzheizung** in Form eines Holz- oder Pelletofens. Damit lässt sich ebenfalls Energie sparen, weil Sie die Zentralheizung reduziert laufen lassen und in der Übergangszeit ganz ausschalten können. Elektrische Heizstrahler oder -lüfter hingegen sind nur für kurze Anwendungen (etwa im ungeheizten Bad) sinnvoll.

Generell gilt beim Heizen: Jedes Grad weniger spart 6-8% Energie. Mit einem warmen Pullover und wollenen Socken fühlt sich auch eine leicht tiefere Raumtemperatur gemütlich an. Auf jeden Fall kann, wer seine Heizung clever reguliert, die Heizkosten merklich reduzieren und hat es trotzdem angenehm warm.

Im Internet finden Sie viele weitere Infos und Tipps, z.B. auf folgenden Webseiten:

<https://www.energieschweiz.ch/stories/clever-heizen/>

<https://hausinfo.ch/de/wohnen/wohnen-leben/nachhaltig-leben/energie-sparen-heizen.html>

<https://www.energie-experten.ch/de/wohnen/detail/12-effizienz-tipps-zum-heizen.html>