



Die Blätter fallen von den Bäumen, die Tage werden merklich kürzer und die Temperatur sinkt teilweise auf unangenehme Minusgrade herab. Zwar müssen wir durchs Aufdrehen der Heizung auch im November nicht frieren, aber es gibt auch umweltfreundlichere Arten, durch den Winter zu kommen. Durch richtiges Heizen und Lüften und ein paar Tricks, um die Wohnung und auch uns selber trotz kalter Temperaturen warm zu halten, wird einem auch bei den Gedanken an die Umwelteinwirkungen warm ums Herz.

Richtiges Heizen und Lüften

Geheizt werden kann mit vielen Mitteln: ob Heizöl, Gas, Holz oder auch Solarenergie verwendet wird beeinflusst dann auf verschiedene Weisen den Energieverbrauch. Jeder Energieträger hat eigene Vor- und Nachteile. Diese sollten bei einem Neubau der Heizungsanlage gut recherchiert werden. Doch auch kleinere Erneuerungen wie ein hydraulischer Abgleich, neue Thermostatventile oder ein Pumpentausch können den Energieverbrauch mindern. Die Kosten können häufig vom Staat subventioniert werden.



Temperatur runter?

Doch auch wenn keine umfassende Erneuerung in Frage kommt, kann der Energieverbrauch durch richtiges Heizverhalten deutlich gesenkt werden. Dahingehend gilt natürlich die einfache Regel: je mehr geheizt wird, desto mehr Energie wird verwendet. Ein um 1°C kühlerer Raum spart bereits 6% der Energie¹! So kann zum Beispiel das Abkühlen des Wohnzimmers über Nacht auf 16-18°C bereits 20-30% der normalen Heizenergie sparen¹. Die Heizkesselanlage des Gebäudes drosselt die Temperatur nachts meist automatisch und auch bei längeren Abwesenheiten oder ungenutzten Räumen sollte die Temperatur reduziert werden. Wird dies nicht zentral organisiert können programmierbare Thermostate an den Heizkörpern genutzt werden.

Oder lieber doch nicht?

Allerdings sollte die Temperatur auch nicht zu weit gesenkt werden: je nach Luftfeuchtigkeit besteht sonst die Gefahr zur Schimmelbildung! Dies gilt besonders für das Schlafzimmer, wo über Nacht pro Person ca. 250ml Wasser an die Raumluft abgegeben werden². Da wärmere Luft mehr Wasser aufnehmen kann als kalte, sollte die Lufttemperatur in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit (Schlafzimmer, Küche, Badezimmer) nicht unter 16°C sinken.

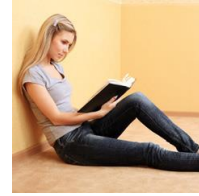
Außerdem kommt vielen Menschen ein kurzfristig zur Nutzung aufgeheizter Raum immer noch kalt vor. Woran liegt das und soll man nun trotz CO₂-Emissionen auf 25°C heizen? Nein, denn auf das richtige Heizverhalten kommt es an:

¹ <http://donnerwetter.de/ecke/neueenergien/041017.htm>

² <http://www.umweltbundesamt.de/themen/gesundheit/umwelteinfluesse-auf-den-menschen/schimmel/richtig-heizen-schimmelbildung-vermeiden>

Gewusst wie!

Beim Temperaturempfinden spielt nicht nur die Raumlufttemperatur eine Rolle, sondern auch die Strahlungswärme der Wände. Auch deswegen sollte immer eine gewisse Mindestwärme gehalten werden, da ein kurzfristig geheizter Raum seine Nutzer trotz warmer Luft noch zum Frösteln bringen kann.



Auf Grund der oben erklärten Rolle der Luftfeuchtigkeit sollte diese also möglichst gering gehalten werden, um trotz niedrig gestellter Heizung Schimmelbefall zu verhindern. Ein wichtiges Mittel hierfür ist Stoßlüften. Während ein ständig gekipptes Fenster für den Luftaustausch ineffektiv ist und zusätzlich noch 200€ pro Saison kosten kann³, wird durch kurzes, komplettes Öffnen des Fensters bei ausgeschalteter Heizung die Luft ausgetauscht, demnach auch die Luftfeuchtigkeit reduziert und der Heizenergieverlust minimiert. Auch sollten die Türen zu ungenutzten Räumen geschlossen werden, um die Luftfeuchtigkeit gering zu halten und somit ein minimales Heizen zu erlauben. Mit einem Hygrometer kann kontrolliert werden, ob die Luftfeuchtigkeit auch wirklich zwischen den empfohlenen 35-65% liegt.



Des Weiteren ist es wichtig, die Wärmeabgabe der Heizkörper nicht zu verhindern. Auch ein noch so hoch eingestellter Heizkörper hilft wenig, wenn er hinter einem isolierenden Vorhang hängt. Das bedeutet, dass Verkleidungen, Möbelstücke und auch Vorhänge die Heizwärme nicht daran hindern sollten, sich im ganzen Raum zu verteilen.

Trotz Kälte warm bleiben: praktische Tipps

Doch was gibt es ansonsten noch an praktischen Tipps, um selbst möglichst warm zu bleiben und die Heizung somit auch wirklich möglichst niedrig zu stellen, ohne dass es ungemütlich wird? Zwar hängt die „Wohlfühltemperatur“ stark vom persönlichen Kälteempfinden ab, aber mit den folgenden Tipps wird auch typischen Dauer-Frierern warm:



- ✓ **Bewegung:** Auch wenn es draußen kalt ist und man nur an Autos mit Sitzheizung denken kann: die Strecke zur Uni mit dem Rad zurückzulegen hält längerfristig warm!
- ✓ **Warme Gedanken:** Ein alter Trick, den wir wohl alle schon gehört haben - doch er hilft wirklich. Wem kalt ist der sollte nicht an den Schnee vor dem Fenster denken, sondern sich durch Selbstsuggestion die einzelnen Körperteile „warm denken“. Das lernt man zum Beispiel beim Autogenen Training.
- ✓ **Kalte Füße:** Wer aus dem Kalten nach Hause kommt hat häufig nur das Verlangen die Heizungen aufzudrehen, damit auch die Füße wieder auftauen. Stattdessen hilft jedoch auch ein ansteigendes, warmes Fußbad in der Badewanne, eine Wärmflasche oder ein Körnerkissen.
- ✓ **Es gibt kein schlechtes Wetter...** sondern nur falsche Kleidung. Das gilt auch im Innenbereich: ein warmer Wollpulli und Hausschuhe sind im Winter einfach angebrachter, als die Wohnung auf T-Shirt-Temperaturen aufzuheizen. Auch Kuscheldecken für das Sofa und eine warme Daunendecke zum Schlafen sollten wieder hervorgeholt werden.
- ✓ **Alles dicht:** Sind einige Räume stärker geheizt als andere helfen Zugluftstopper, die Wärme in den Räumen zu halten, in denen sie gebraucht wird.
- ✓ **Heiße Gerichte:** Eine warme Suppe, eine Tasse Ingwertee und auch scharfe Gerichte wärmen einen so richtig von innen auf.

Quellen Text:

<http://www.umweltbundesamt.de/themen/gesundheits/umwelteinfluesse-auf-den-menschen/schimmel/richtig-heizen-schimmelbildung-vermeiden>

<http://donnerwetter.de/ecke/neueenergien/041017.htm>

<http://www.brigitte.de/gesund/gesundheits/frieren-573235/>

<http://www.co2online.de/energie-sparen/heizenergie-sparen/heizkosten-sparen/>

Bilder:

<http://www.lifepr.de/attachments/details/17254>

<http://www.handwerker-heimwerker.de/heizung-entlueften/>

<http://www.schnauer.at/wandheizung.asp>

<http://www.heimtex-ideen.de/de/winter-und-sommgardinen-5946.html>

³ <http://donnerwetter.de/ecke/neueenergien/041017.htm> <http://www.badische-zeitung.de/bildung-wissen-1/in-jedem-steckt-ein-eskimo-37643440.html>

http://1.bp.blogspot.com/_ne_i5EK3vS8/TO3jSOEIXI/AAAAAAAD-k/aRV9UWfEq7o/s1600/November+Fire+leaves.jpg