

Wärme effizient nutzen & das Klima schützen – so geht’s!

Ein Beratungsangebot für Berliner Haushalte

Wer sein Verhalten hinterfragt, Konsum, Mobilität und Genuss neu denkt und Chancen sieht, wo andere an Verzicht denken, der kann viel für den Schutz von Klima und Umwelt erreichen – 100 Pro!

Im Stadtverkehr, am Arbeitsplatz, zuhause, beim Einkaufen oder bei einem Wochenendausflug – im Alltag werden häufig vermeidbare CO₂-Emissionen verursacht, die den Klimawandel vorantreiben und schwer auf dem Portemonnaie liegen. Mit dieser Klima-Checkliste finden Sie Energie- und CO₂-Einsparpotenziale in Ihren vier Wänden und darüber hinaus.

Raumwärme – Limits kennen und nutzen

1. Energieeffizient heizen: Kosten senken, Klima schützen.

Raumwärme kann viel Geld kosten und hohe CO₂-Emissionen verursachen. Dabei kann schon ein heißer Tee oder ein Pullover für Behaglichkeit sorgen. Jedes Grad niedrigere Raumtemperatur senkt den Energiebedarf um 6 bis 12 Prozent.

- Heizen Sie Räume bedarfsgerecht!**
Nicht wärmer als nötig.
- Dichten Sie Türen und Fenster ab.**
Zugluft zieht die Wärme raus.
- Am besten ist **regelmäßiges Stoßlüften!** Damit schaffen Sie gesunde Behaglichkeit, senken die Energiekosten und schützen die Räume vor Schimmel.

2. Wie warm darf es denn sein?

Beim Heizen erhöht jedes zusätzliche Grad Raumtemperatur den Wärmeverbrauch um 6 bis 12 Prozent.

- Stellen Sie deshalb die **Zieltemperatur am Thermostat** optimal ein:
 - im Wohnbereich: 20 Grad Celsius / Stufe 3
 - im Schlafzimmer: 17 bis 18 Grad Celsius / Stufe 2
- Nachts reicht es, wenn die Raumwärme 15 bis 16 Grad Celsius beträgt. Wird es kühler, dauert das Aufheizen am nächsten Tag umso länger.
- Bei längerer Abwesenheit sollte **die Raumtemperatur auch tagsüber nicht unter 15 Grad Celsius sinken.**

Raumwärme – Die Aufgaben eines Thermostats

3. Thermostate machen's effizient.

- Stellen Sie die **Thermostate an Heizkörpern stets auf die Stufe der gewünschten Zieltemperatur.** Steht das Thermostat auf einer höheren Stufe, so heizt sich der Raum nicht schneller, sondern nur stärker auf!
- Wählen Sie in einem **Raum an allen Thermostaten dieselbe Stufe,** damit sich der Raum gleichmäßig erwärmt.

Übrigens: Mit programmierbaren Thermostatventilen können Sie die Raumwärme noch besser an den Bedarf anpassen und senken den Heizbedarf um bis zu 20 Prozent.

4. Freiheit für Heizkörper und ihre Thermostate!

- Räumen Sie Heizkörper frei,** zum Beispiel von Möbeln, Vorhängen oder „gesammelten Werken“. Dann kann die Warmluft des Heizkörpers optimal im Raum zirkulieren.
- Nutzen Sie Heizkörper nicht als Ablagefläche,** denn besonders nach oben soll die Wärme gut abgegeben werden können.
- Die **Thermostate aller Heizkörper und die Temperaturfühler von Fußbodenheizungen sollen Zugang zur Raumwärme haben.** Sind sie hinter Vorhängen, Möbeln oder Bildern versteckt, können sie die Raumtemperatur nicht bestimmen. Der Effekt: die Heizungssteuerung arbeitet mit falschen Werten!

Lüften - unbedingt, aber richtig!

5. Dicke Luft muss raus - Wärme soll drinbleiben.

- Lüften Sie die Räume „kurz und gut“!** Bei weit geöffneten Fenstern erfolgt der Luftaustausch schnell und nur wenig Wärme kann entweichen. Auch Wärme, die in Möbeln und anderen Gegenständen gespeichert ist, bleibt weitestgehend im Raum.
- Drehen Sie während des kurzen, kräftigen Lüftens das Thermostat am Heizkörper auf Stufe Null.** So kann das Thermostat nicht auf die kühl einströmende Luft reagieren und lässt das Ventil geschlossen. Der Effekt: Kein Wärmeverlust!
- Vermeiden Sie langanhaltende hohe Luftfeuchtigkeit in Räumen,** denn sie kann zu Schimmel an Wänden, Fenstern und Möbeln führen! Ob Sommer oder Winter - lüften Sie Feuchtigkeit „kurz und gut“ nach draußen, zum Beispiel nach dem Duschen, während des Kochens oder wenn Sie Wäsche trocknen.

6. Automatisch ist nicht automatisch gut.

Lüftungs- und Klimaanlage benötigen viel Strom, um optimale Ergebnisse zu erzielen.

- Hinterfragen Sie die hinterlegte Solltemperatur und die Betriebszeit** der Geräte und Anlagen kritisch. Passen Sie die Einstellungen an den Bedarf an.
- Machen Sie sich den Strombedarf bewusst. **Bitte prüfen Sie stromsparende Alternativen,** zum Beispiel Fensterlüftung.

Raumwärme - die Extras

7. Wenn es draußen sehr kalt oder richtig heiß ist...

- Wer Rollläden hat, kann sie im Winter als nächtlichen Wärmeschutz nutzen.** Durch geschlossene Rollläden (außen) verringern sich Wärmeverluste um bis zu 20 Prozent! Durch dicke Vorhänge innen können Sie ebenfalls Wärmeverluste reduzieren.
- Bei hohen Außentemperaturen im Sommer dienen Rollläden als Wärmeschutz;** kühle Raumluft heizt sich langsamer auf. Achtung: Innenliegende Vorhänge nützen wenig gegen Hitze! Die Wärme bleibt zwar scheinbar zwischen Fensterscheibe und Vorhang und ist doch schon im Raum.

8. Mein Haus, meine Heizung, meine Aufgaben.

- Prüfen Sie zu Beginn der Heizperiode die Funktionstüchtigkeit der Heizkörper, Thermostate und Ventile.** Sie können klemmen und müssen mechanisch in Schwung gebracht werden.
- Blubbert ein Heizkörper, fehlt ihm wahrscheinlich Wasser.** Prüfen, ob aus dem Heizungskreislauf Wasser entweichen konnte, Heizkörper entlüften und Wasser nachfüllen (am besten durch Fachpersonal)!
- Hocheffiziente, geregelte Pumpen** sollten möglichst die unregelmäßigen Heizungs-Umwälzpumpen und Warmwasser-Zirkulationspumpen ersetzen. Die höhere Effizienz macht die Investition wieder wett.
- Dämmen Sie Heizungsrohre, Anschlussstellen, Kessel und Messinstrumente,** damit die Wärme nicht am falschen Ort abgegeben wird. Denn der Keller soll kühl und die Wohnung warm sein!
- Berücksichtigen Sie für die **nächtliche Temperaturabsenkung,** dass Heizkörper noch länger „nachheizen“.

Orientierung im Kiez - wann, wo, was?

„Klimaschutz^{100pro}“ bietet unter anderem Beratungsgespräche, Infoveranstaltungen und Checklisten für den Hausgebrauch. Gemeinsam mit lokalen Initiativen und Anbieter*innen zeigt „Klimaschutz^{100pro}“ auf, wo und wie mehr Klimaschutz möglich ist.

- Austausch zwischen Klimaschützer*innen und denen, die es werden wollen.
- Selbst aktiv werden - von Fahrradreparatur über Abfalltrennung bis Umweltverein.
- Klimaschutz ABC - persönliche Beratung zu Energiekosten und Energieeinsparung.

