

Winter in München

Sparen beim Heizen

Wenn es kalt wird, denken viele nicht an die Heizkosten. Die Überraschung kommt mit der Nebenkosten- oder Strom- und Gasabrechnung. Energieberaterin Oberhauser erklärt, wie sich trotz frostiger Temperaturen Geld sparen lässt.

In frostigen Wintertagen kommt man ohne Heizen nicht aus. Nadine Oberhauser, Energieberaterin bei den Stadtwerken Dachau, verrät im Interview mit der Süddeutschen Zeitung Tipps und Tricks, wie man Energie und Kosten sparen kann.

SZ: Frau Oberhauser, was tun Sie in Ihrer alltäglichen Arbeit als Energieberaterin?

Nadine Oberhauser: Die Beratung geht in verschiedene Bereiche. Bei zu hoch erscheinendem Stromverbrauch prüfen wir, wo die Quellen liegen. Wir geben Tipps, wie man Heizkosten einsparen kann und beraten bei der Beschaffung neuer Haushaltsgeräte oder zu Heizungstechniken bei Neubauten oder Austausch. Wir informieren auch über erneuerbaren Energien.

SZ: Wie kann man bei frostigen Temperaturen Energie sparen? Haben Sie Tipps?

Oberhauser: Man sollte nachts auf jeden Fall die Jalousien runterlassen oder die Vorhänge zuziehen. Bei älteren Gebäuden gibt es noch Heizkörpernischen, das heißt, die Heizkörper sind nach innen versetzt. Die Hauswand ist an dieser Stelle dünner und Wärme strömt auch nach außen. Deshalb sollte man zum Beispiel mit Alu beschichteten Styroporplatten dämmen. Die gibt es im Baumarkt.

SZ: Viele sind sich nicht sicher, auf welcher Stufe die Heizung stehen sollte...

Oberhauser: Nie auf Stufe fünf. Da ist das Ventil ganz geöffnet und es findet keine Regelung mehr statt. Am besten sollten alle Heizkörper mit einem elektronischen Ventil ausgestattet werden. Damit sind genaue Zeiten und Temperaturen einzustellen. Wenn man etwa den ganzen Tag nicht da ist, läuft die Heizung nicht ununterbrochen. Das spart natürlich Energie.

SZ: Wie sieht es mit eher kühlen Räumen wie dem Schlafzimmer aus?

Oberhauser: Unter 16 Grad sollte die Temperatur nicht sinken. Sonst hält sich Feuchtigkeit im Raum, die zu Schimmelbildung führt. Auch das Schlafzimmer sollte entsprechend regelmäßig beheizt werden. Wichtig ist auch, in allen Räumen zu lüften. Am besten mehrmals täglich, immer nur für einige Minuten. Die Heizung sollte man in dieser Zeit herunter drehen.

SZ: Wie sparen Sie zuhause?

Oberhauser: Ich habe alle Heizkörper mit einem elektronischen Ventil ausgestattet. So lässt sich die Temperatur gut regeln. Tagsüber bin ich in der Regel nicht daheim, aber morgens und abends lüfte ich durch.

Quelle: (SZ vom 09.12.2010)