

Optionen zum Energiesparen durch Nutzerverhalten und geringinvestive Maßnahmen

Im Bereich Wärme-/Erdgaseinsparung

Verbrauch und Kosten kontrollieren

Regelmäßig (wöchentlich) den Erdgaszähler ablesen und die Kosten ermitteln. Hierzu beim Erdgaszähler den abgelesenen Wert (m³) mit 10 multiplizieren und dann mit dem aktuellen Erdgas- Arbeitspreis aus der letzten Preismitteilung des Versorgers multiplizieren.

Nutzerverhalten Warmwasser

- Warmwasserverbrauch reduzieren (kurz duschen, zum einseifen Wasser abdrehen), hohe Wirksamkeit, bis zu 125 € Erdgaskosteneinsparung bzw. 330 € Stromkosteneinsparung bei Durchlauferhitzern.
Hintergrundwissen: Eine Durchschnittsdusche dauert 8 Minuten = 4,33 kWh, die Duschzeit lässt sich leicht halbieren.
- Durchfluss reduzieren d.h. Mischer/Hahn nicht voll aufdrehen oder alternativ Wasser-Spar-Duschkopf (gibt es im Baumarkt) mit 9-12 l/min Durchfluss anschaffen.
- Auf die Nutzung der Badewanne verzichten. Das spart bis zu 250 €, wenn man stattdessen kurz duscht.

Vor der Heizperiode

- Heizkörper mit einem Entlüftungsschlüssel entlüften, wenn viel Luft entweicht, muss Wasser nachgespeist werden (Heizungsfachbetrieb anfragen)
- Kessel/Therme durch den Heizungsfachbetrieb warten lassen.
- Heizkörper funktionieren nur optimal, wenn sie nicht abgedeckt oder hinter Möbeln versteckt sind. Die Strahlungswärme kann den Bewohner nur erreichen, wenn ein freier Blick auf die Heizkörper besteht.



Nutzerverhalten Heizen in der Heizperiode

- Raumtemperaturen differenzieren: In der Küche 18°C, Schlafzimmer 16°C und im Bad nur zu den Nutzungszeiten hochheizen, abgetrennte Treppenhäuser 12°C (Stufe 1), Kellerräume 6°C (Stufe * Frostschutz).
- Über Nacht die Beheizung einstellen (Thermostat auf Stufe 2) solange die Temperatur bis zum Morgen nicht unter 16°C fällt. Wichtig: Zu Beginn der Absenkung kurz (3-5 Minuten) und intensiv (über alle Fenster) querlüften. Keine Kipplüftung!
- Innentüren geschlossen halten, damit die Wärme nicht in kältere Räume abfließt.
- Rollläden nachts herablassen (hilft vor allem bei alten, schlecht wärmedämmenden Fenstern). Tagsüber und bei Sonnenschein die Sonnenwärme nutzen (keine Verschattung der Fenster).
- Nur für technisch Versierte: Einstellung der Heizkurve an der Heizungsregelung (Kessel/Therme) prüfen und ggf. um 0,1 absenken. Vorgang nach 3-5 Tagen wiederholen, wenn die Raumtemperaturen tagsüber noch über dem Wunschwert liegen.

Heizenergieeinsparung durch gering investive Maßnahmen

- Die Wand hinter dem Heizkörper mit einer Alu beschichteten Dämmmatte (gibt es im Baumarkt) versehen.
- Manuelle Thermostatköpfe gegen elektronische Thermostate austauschen. Genauere Einhaltung der Wunschtemperatur und Möglichkeit Absenkzeiten einzuprogrammieren, so dass es zum Aufstehen im Bad und Wohnraum wieder warm ist.
- Wenn es am Fensterflügel oder unter der Tür durchzieht, neue Dichtungsbänder einkleben (gibt es im Baumarkt).
- Heizungsleitungen im Keller oder unbeheizten Räumen dämmen (Rohrleitungs-Dämmstoff gibt es im Baumarkt)
- Kellerdecke in Eigenleistung oder durch einen Fachbetrieb von unten dämmen. Das reduziert den Wärmeverbrauch um 5-15%. Bis zu 250 € Einsparung pro Jahr.
- Dämmung der obersten Geschossdecke durch einen Fachbetrieb ist bei bisher ungedämmten Decken eine sehr wirksame Maßnahme zur Energieeinsparung. Reduziert den Wärmeverbrauch um bis zu 15%.
- Hydraulischen Abgleich durch einen Heizungsfachbetrieb durchführen lassen. Damit wird die Heizwassermenge für jeden Heizkörper optimal eingestellt. Alle Räume erreichen dadurch die gewünschte Raumtemperatur ohne dass es in anderen Räumen zu einer Überheizung kommt.

Verwendete Grundlagen:

- Erdgas Arbeitspreis Grundversorgung 16,329 Cent/kWh (Stand 18.08.22 für 10.000-30.000kWh Abnahme)

Nützliche Videos:

- www.hessen-spart-energie.de