



© EARTH Communication GmbH

## Energiesparend heizen!



### Bürotemperatur 20°C = Einstellung „3“

Für Wohn- und Arbeitsräume ist eine Temperatur von 20°C völlig ausreichend, sofern die Temperatur als behaglich empfunden wird. Zu hohe Raumtemperaturen sind nicht nur ungesund und steigern die Gefahr von Erkältungen, sondern kosten auch unnötig Energie. Die Absenkung der Raumtemperatur um 1°C mindert die Energiekosten um etwa 6%.

### Feierabend und Wochenende = Einstellung zwischen „1“ und „2“

Während der Nachtstunden sollte die Raumtemperatur möglichst um 5°C gesenkt werden. Bei Abwesenheit von bis zu zwei Tagen sollte die Raumtemperatur auf 15°C, bei längerer Abwesenheit auf 12°C oder die Frostschutzposition des Thermostatventils eingestellt werden.

### Tagsüber „Stoßlüften“ = 5 Minuten Fenster auf

Regelmäßiges Lüften ist in der Heizsaison unerlässlich, um die Feuchtigkeit in Wohnräumen zu verringern und eine gute Luftqualität zu gewährleisten. Dabei ist es wirksamer, regelmäßig die Fenster ganz zu öffnen und fünf Minuten kurz und kräftig durchzulüften, als sie dauerhaft gekippt zu lassen. Dauerlüften bei laufender Heizung ist reine Energieverschwendung. Außerdem kühlen die Räume nur übermäßig aus.

### Abends Rollläden schließen!

Bei tiefen Außentemperaturen treten die höchsten Wärmeverluste über Glas und Rahmen auf. Allein Rollläden können Wärmeverluste durch das Fenster um mehr als 20% verringern. Geschlossene Vorhänge verstärken diesen Effekt.

Quelle: <http://www.umweltbundesamt.de/energie/heizkosten/>

### Bürotüren schließen

Damit die Heizungswärme nicht im großen Flur verschwindet, ist es sinnvoll, dass wir in der Heizphase unsere Bürotüren schließen.

Warme Büros = soziale Kälte im Büroalltag? Ich hoffe nicht ;)

### Was bedeuten die Zeichen und Zahlen auf dem Heizkörper-Thermostat?



„Eisstern“ (Frostschutzmarke)  
= Raum kühlt nicht unter ca. 6°C aus

„Mond“ (zwischen 1 und 2)  
= (Nacht-)Absenkttemperatur auf etwa 14°C

„Sonne“ (3) mittlere Stufe  
= Raumtemperatur von etwa 20°C

Die Veränderung der Einstellung um eine Zahl nach oben oder unten bewirkt eine Temperaturänderung von etwa 4 °C.

Eine Veränderung der Raumtemperatur durch Sonneneinstrahlung, mehrere Personen oder sonstige Wärmequellen wird vom Thermostat wahrgenommen. Er regelt diese selbständig aus und verschließt das Ventil, damit der Raum nicht zusätzlich aufgeheizt wird. Bei sinkender Raumtemperatur wird das Ventil wieder geöffnet.