|  |
| --- |
| Qualitätshandbuch der Praxis Dr. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **CL Heizen und Lüften** |

****

Der Wärmemarkt ist mit einem Anteil von über 40 % weltweit der größte Energieverbraucher. Optimales Heizen und Lüften bietet einen finanziellen Vorteil für den Praxisbesitzer/Klinikbetreiber verbunden mit erheblichem Klimaschutz. Heizkosten sparen ist in unseren Breitengraden der effizienteste Weg, um den **Energieverbrauch** zu senken. Bei einem durchschnittlichen Haushalt in Deutschland entfallen auf das Heizen **75 Prozent** des gesamten Energieverbrauchs.

**Tipp:** Vergleichen Sie den Vorher- und Nachher-Verbrauch ihrer Praxis/Klinik in einer Tabelle und listen die Kosten und möglicherweise auch die CO2-Einsparung auf.

Nicht alle Tipps sind für jede Praxis oder Klinik gleichermaßen sinnvoll. Für moderne, gut gedämmte Häuser gelten andere Bedingungen als für unsanierte Altbauten oder schlecht gedämmte Gebäude. Überlegen Sie im Einzelfall, was sinnvoll ist oder engagieren eine:n Energieberater:in.

Weitere Tipps zum Energiesparen finden Sie auf [www.heizen.de](http://www.heizen.de)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Maßnahme** | **Begründung** | **Heizkosten-Sparpotential** | **Umstellung/****Anschaffung****möglich?** | **erledigt** |
| richtige Temperatur wählen | Der Grad der Einsparung ist abhängig vom Temperaturgefälle gegenüber der Außenwelt und beträgt bis zu 6%. Um möglichst günstig zu heizen, sollten max. 20 Grad eingestellt werden (auf vielen Thermostaten **mittlere Stufe)** | hoch |  |  |
| Thermometer nutzen | Temperaturempfinden ist subjektiv. Ein Thermometer hilft die Temperatur zu objektivieren. | niedrig bis mittel |  |  |
| verschiedene Räume unterschiedlich heizen | In jeder Praxis oder Klinik gibt es Räume, die nicht geheizt werden müssen wie z.B. Labor, Aufbereitung etc.**Achtung**: Zur Vorbeugung gegen Schimmelbildung Feuchtigkeitsquellen ermitteln! | niedrig bis mittel |  |  |
| wärmere Kleidung tragen | **Füße warmzuhalten**. Kalte Füße beeinträchtigen das Wohlbefinden und den Kreislauf. Neben warmer Oberbekleidung sorgt ein Halstuch oder Schal für ein subjektives Wärmegefühl. Darüber hinaus beeinträchtigt der ständige Aufenthalt in überheizten Räumen mit trockenem Raumklima die Gesundheit, da trockene Nasen- und Bronchialschleimhäute die Infektanfälligkeit erhöhen. | mittel |  |  |
| Stoßlüften statt Dauerlüften | Dauerhaft gekippte Fenster lassen nur wenig Luft in die Räume, während sie sich gleichzeitig nie richtig aufheizen können. Besser ist Stoßlüften, d.h. die Fenster mehrmals täglich richtig weit öffnen und gezielt **einige Minuten** lang [durchlüften](https://utopia.de/ratgeber/richtig-lueften-gegen-schimmel/). Hierdurch gelingt ein Luftaustausch, ohne dass Wände und Einrichtung auskühlen. Nach dem Stoßlüften wird die frische Raumluft schnell wieder warm und Schimmelbildung wird verhindert. | hoch |  |  |
| Fenster und Türen abdichten | In Altbauten mit Holzfenstern und bei schlechten Kunststoff- oder Metallrahmen kann Zugluft entstehen. Abhilfe kann durch Abdichten der Spalten mit Schaumdichtungsband oder Gummidichtungen geschaffen werden. Mit Hilfe einer Kerze können undichte Stellen ausfindig gemacht werden. Dichtungsbänder gibt es in Baumärkten. Für Türunterkanten gibt es „Türbesen“, „Bürstendichtungen“ oder „Zugluftstopper“ im Einzelhandel. | mittel |  |  |
| Heizkörper freihalten | Heizkörper erwärmen die Räume nicht nur durch Aufheizen der Umgebungsluft, sondern auch durch Abgabe von Wärmestrahlung. Einrichtungsgegenstände oder Dekoration (Schränke, Regale, Vorhänge) vor Heizkörpern entfernen, denn sie verhindern die Wärmestrahlung der Heizkörper. | mittel bis hoch |  |  |
| Heizung früher abdrehen | Eine halbe bis ganze Stunde vor Verlassen der Praxisräume können (je nach baulichen Gegebenheiten) die Heizkörper abgedreht werden, da diese noch einige Zeit nachheizen. | niedrig bis mittel |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Heizlüfter und Heizstrahler ausmustern | Mit Heißluft zu heizen ist extrem **energieintensiv**, denn die Geräte verbrauchen viel Strom und setzen ihn nicht effizient ein. Da nur der Luftstrom warm ist, ist das subjektive Kältegefühl dort umso stärker, wo kein Luftstrom hinkommt. Gleiches gilt für Heizstrahler. | hoch |  |  |
| Programmierbare Thermostate nutzen | Thermostate können z. B. des Nachts die Temperatur auf 15 Grad senken („Nachtabsenkung“) und eine halbe Stunde vor Sprechstundenbeginn die Temperatur wieder erhöhen. Auf diese Weise herrscht jederzeit eine angenehme Raumtemperatur bei erheblicher Heizkosten- und Energie-Ersparnis. „Intelligente“ Heizungssteuerungen können über Apps zu bedient werden. | mittel bis hoch |  |  |
| Passiv heizen durch Jalousien und Rollläden | Wärmeverluste entstehen in Gebäuden vor allem durch Fenster (auch bei geschlossenen). Abhilfe schaffen Doppelglasfenster. Jalousien und Rollläden sorgen im Herbst und Winter in unbenutzten Räumen und nachts, wenn sie heruntergelassen sind, für die Isolation der jeweiligen Räume und dafür, dass sich der Wärmeverlust auf weniger als die Hälfte reduziert. Im Zusammenspiel mit intelligenten Thermostaten kann das die Energieeinsparung wirkungsvoll verstärken.  | mittel |  |  |
| Heizungsrohre isolieren | Freiliegende warmwasserführende Rohre verschwenden wertvolle Wärme zum Beispiel an Kellerräume, die gar nicht beheizt werden müssen oder sollen. Für diese Fälle empfiehlt sich eine spezielle Rohrisolierung aus wärmedämmenden Naturmaterialien, die um die Rohre gewickelt oder als Rohrschalen um die Rohre gelegt werden können. Auch durch die Sperrventile kann Wärmeenergie entweichen. | mittel bis hoch |  |  |
| Heizkörper entlüften | Luftansammlungen in Heizkörpern verhindern die gleichmäßige Verteilung und Erwärmung des Wassers und mindern die Heizleistung. | niedrig |  |  |
| Heizkörper gegen Außenwände isolieren | Klassische Heizkörper sind oft an Außenseiten von Gebäuden, unter Fenstern und in speziellen Nischen untergebracht, in denen das Mauerwerk dünner ist.Nachträglich angebrachte Isolationsplatten oder Reflexionsfolien können den Wärmeabfluss stoppen. Allerdings bestehen sie meist aus wärmedämmendem (nicht umweltfreundlichem) Styropor. Auch kann es bei dieser Art der Dämmung leicht zu Schimmelbildung kommen. **Tipp**: Profi beauftragen. | mittel bis hoch |  |  |
| Heiz-Check oder Energieberatung veranlassen | Die Website [**www.co2online.de**](http://www.co2online.de) bietet einen [Heiz-Check](http://www.co2online.de/service/energiesparchecks/heizcheck/?portal_id=utopia) zur Ermittlung des Heizenergieverbrauches an. Erkennt die Seite Einsparpotenziale, hilft sie mit praktischen Hinweisen. Hinter der Website steht eine gemeinnützige Beratungsgesellschaft, deren Kampagnen vom Bundesumweltministerium gefördert werden. Hausbesitzer:innen und Mieter:innen können sich ein gebührenpflichtiges [Heizgutachten](http://www.heizspiegel.de/heizgutachten/) erstellen lassen, das Stärken und Schwächen analysiert und aufzeigt. | hoch |  |  |
| … |  |  |  |  |

****

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Erstellt von:****Datum:** | **Geprüft von:****Datum:** | **Version:** | **CL Heizen und Lüften.docx****Seiten: 2** |