



„Fasten ist auch ... das Klima schützen“  
eine Aktion des Diözesanrates der Katholiken zur Fastenzeit 2008

## Wärme – Komfort ist subjektiv

„König David war alt und hochbetagt; auch wenn man ihn in Decken hüllte, wurde ihm nicht mehr warm.“ (1 Kön 1,1)

*Dieses Zitat aus dem biblischen ersten Buch der Könige belegt: Wärme- und Kälteempfinden ist subjektiv. Es hängt ab von äußeren Bedingungen ebenso wie von Veranlagung und Gewöhnung. Dies gilt für „Wärme“ im Wortsinn, aber auch im übertragenen Sinn: Die Zeit vor Ostern bietet sich nur an, meinen individuellen Wärmebedarf im wörtlichen wie übertragenen Sinn zu überdenken: Wann wird mir warm ums Herz, und wann sind mir Situationen zu heiß oder zu stickig, wann und wo schaudert es mich innerlich oder friere ich sogar, aber auch, wie kann ich einen kühlen Kopf behalten?*

### Wussten Sie schon?

In den Privathaushalten werden für das Beheizen der Räume 70 % und für Bereitung von Warmwasser 12 % des häuslichen Primärenergiebedarfs benötigt. In diesem Bereich können auch die größten Einsparungen sowohl beim Energieverbrauch als auch beim CO<sub>2</sub>-Ausstoß erzielt werden. Sparen kann man einerseits durch bauliche Maßnahmen (z. B. Dämmen der Außenwände, Einbau von Solarthermieanlagen) und andererseits durch Änderung des Verbrauchsverhaltens.

### So sparen Sie Heizungsenergie:

- Halten Sie die Heizkörper frei (z.B. Gardinen und Vorhänge zurückziehen).
- Lüften Sie richtig: „Heizung aus und Fenster vollständig und kurz öffnen.“ (Stoßlüftung)
- Heizen Sie Wohnräume bewusst – nur in den Zeiten, in denen die Räume auch genutzt werden.
- Nicht mit Strom heizen. Dies ist weder kostengünstig noch umweltfreundlich.
- Achten Sie auf die Raumtemperatur: Ausreichend für Wohn- und Arbeitsräume sind
- 20 Grad, für Küche und Schlafräum 17 Grad. Die Absenkung der Temperatur um ein Grad spart 6 % Heizenergie.

### Heizungsenergie können Sie auch beim Warmwasser sparen:

- Auf Vollbäder verzichten und auf Duschen umsteigen. Hierdurch kann der Warmwasserverbrauch
- auf 1/3 reduziert werden.
- Durchflussbegrenzer senken den Warmwasserverbrauch um bis zu 20 %.
- Die Absenkung der Temperatur beim Warmwasserspeicher um 5 Grad reduziert den
- Energieaufwand um bis zu 11 %.