

**Grünes Licht für Erneuerbare – nachhaltig wohnen:**

## **Der Hahnenschrei im Oktober 2024**

Wenn die Tage wieder kürzer werden und die Temperaturen sinken, drehen wir die Heizung auf, um es in unseren Häusern und Wohnungen warm zu haben. Der Energieverbrauch beim Wohnen ist für ein Drittel aller deutschen Treibhausgasemissionen verantwortlich. Zu Beginn der Heizsaison stellen wir uns daher der Frage: **Wie können wir Energie sparen und nachhaltig wohnen?**



*Von Verena Stenger  
20. Okt. 2024*

### **Was ist eigentlich das Problem?**

Für das Heizen, die Warmwasserversorgung und das Kühlen wird der größte Teil der Endenergie verbraucht und es entsteht hier ein Drittel aller deutschen Treibhausgasemissionen. Der Energieverbrauch bei Gebäuden liegt immer noch höher als etwa im Verkehrssektor. Zwar wächst die Zahl gedämmter Häuser, hocheffizienter Elektrogeräte und Menschen, die bewusst mit Energie umgehen, doch der Trend zu immer größeren Wohnflächen und mehr Single-Haushalten führt dazu, dass immer mehr Energie verbraucht wird und mehr Emissionen entstehen. 70% unseres Energieverbrauchs entfällt dabei auf das Heizen, 14% benötigen wir für warmes Wasser und 16% für elektrischen Strom für Beleuchtung und Hausgeräte.

Noch gewinnen wir einen Großteil unserer Energie aus fossilen Brennstoffen wie Kohle und Gas, die bei ihrer Verbrennung Kohlendioxid bilden. Zudem muss ein Großteil dieser Brennstoffe importiert werden, da Deutschland als rohstoffarmes Land gilt. Ereignisse wie etwa der Krieg Russlands gegen die Ukraine verdeutlichen die sensible Situation. Die Politik hat die Weichen gestellt, um von fossilen Energien unabhängig zu werden. Sie beschleunigt den Ausbau der Erneuerbaren Energien, zu denen Wind, Sonne, Wasser, Biomasse und Erdwärme zählen. Insbesondere aus Wind und Sonne gewonnene Energien sollen bis 2030 mindestens 80 Prozent unseres Stromverbrauchs decken, bis 2045 soll Deutschland „klimaneutral“ werden.



### **Was können wir tun?**

Nachfolgend ein paar Anregungen für unseren Alltag:

#### **Ökostrom beziehen**

Ökostrom ist nicht gleich Ökostrom. Nicht alle sogenannten „grünen Tarife“ bieten einen Zusatznutzen für die Umwelt. Ökostromzertifizierungen wie „grüner Strom“ oder „ok Power“ helfen bei

der Auswahl. Diese Siegel sichern Strom zu 100 Prozent aus erneuerbaren Energiequellen und garantieren außerdem, dass in neue Anlagen zur Erzeugung von Ökostrom und innovative Energieprojekte investiert wird.



### **Stromverbrauch senken**

- **Effiziente Geräte kaufen:** die alte Heizungspumpe austauschen, LED-Lampen einsetzen, beim Kauf von Haushalts- oder TV-Geräten auf ein Modell mit höchster Energieeffizienz setzen.
- **Lauwarm waschen und spülen:** Wer Waschmaschine und Geschirrspüler vorzugsweise mit Sparprogrammen mit niedriger Temperatur betreibt, spart eine Menge Energie. Wäsche und Geschirr werden trotzdem sauber.
- **Nicht mit Strom heizen:** Wärme mit Strom zu erzeugen ist extrem teuer und klimaschädlich. Daher am besten auf Heizlüfter verzichten oder möglichst sparsam einsetzen.
- **Elektrogeräte vom Netz trennen:** Computer, Laptop, Fernseher, Ladegeräte u.a.m. verbrauchen auch im Ruhezustand Strom. Mittels einer schaltbaren Steckdosenleiste können diese problemlos vom Stromnetz getrennt werden.
- **Licht ausschalten:** Licht und andere Stromverbraucher in Räumen, die nicht genutzt werden, konsequent ausschalten.
- **Kühlgeräte regelmäßig abtauen**
- **Resthitze nutzen:** zum Erhitzen von Wasser Wasserkocher nutzen, Töpfe auf passende Herdplatten stellen, Deckel verwenden, Backöfen 10 Minuten vor Ende der Garzeit ausschalten.
- **Energiesparmodus bei Computern nutzen**
- **Im Urlaub Geräte vom Strom trennen**
- **Rollläden statt Klimaanlage:** Räume durch Rollläden, Markisen und cleveres Lüften kühl halten statt mit Klimageräten.

### **Energie sparen beim Heizen und Lüften**

- **Räume bedarfsgerecht heizen:** Nicht alle Räume auf dieselbe Temperatur heizen (Bad 22°C, Wohn- und Essräume 20°C, Küche 18°C, Schlafzimmer 16°C). Wer die Raumtemperatur um 1°C absenkt, spart 6-10% Heizenergie.
- **Heizung regulieren:** die Temperaturen nachts absenken.
- **Wärme einschließen:** Rollläden und Vorhänge über Nacht schließen, damit weniger Wärme über die Fensterflächen verloren geht.
- **Regelmäßig heizen:** Die Heizung nie ganz ausschalten. Das Aufheizen kalter Zimmer benötigt viel Energie.



- **Hindernisse beseitigen:** Heizkörper sollten nicht zugestellt sein, damit die Wärme in den Raum abgegeben werden kann.
- **Mehrmals täglich lüften:** Um Schimmelbildung zu verhindern, sollte die Feuchtigkeit in Gebäuden durch Lüften zwei bis vier Mal am Tag hinausgelassen werden. Gezielt und kurz lüften („Stoßlüftung“) und dabei die Heizkörperthermostate zudrehen.
- **Durchzug statt Kipp:** Fenster und Balkontüren stundenlang gekippt zu lassen verschwendet Energie. Besser 5-10 Minuten „querlüften“ oder

über mehrere Etagen „vertikal lüften“.

- **Kondenswasser entfernen:** Werden Räume nicht ausreichend gelüftet oder zu wenig geheizt, schlägt sich die Luftfeuchtigkeit oft an Fensterscheiben nieder. Das Kondenswasser am besten mit einem Lappen abwischen.

## Wohnfläche sinnvoll begrenzen

Unser Lebensstil verbraucht große Flächen und erfordert viel Energie. Auf den Hausbau zu verzichten und ein bereits bestehendes Gebäude herzurichten, sich ein kleines Haus zu bauen oder im Alter in eine kleinere Wohnung zu ziehen ist gelebter Umwelt- und Klimaschutz.



## Energetisch sanieren und modernisieren

- **Gebäude dämmen:** Die nachhaltigste Methode, um Heizkosten zu sparen, ist der Schutz von Dach, Kellerdecke und Fenstern vor Wärmeverlusten. Das Minimalprogramm besteht im Dämmen der obersten Geschossdecke bzw. der Dachschrägen und der Kellerdecke. Zusätzlich sollten die Fenster, Rollladenkästen und Türen abgedichtet oder die Fenster und Türen ausgetauscht werden. Dämmstoffe gibt es auch aus nachwachsenden Materialien wie Flachs- oder Zellulosefasern, deren Herstellung wenig Energie erfordert, oder aus Recycling-Material.
- **Heizung austauschen:** Ein Großteil der Heizungsanlagen in deutschen Kellern ist technisch veraltet, verbraucht unnötig viel Energie und belastet Umwelt und Klima. Der Einbau eines modernen Kessels verbessert die Situation erheblich. Ob Gasheizung, Wärmepumpe oder Holzpelletkessel – am klimafreundlichsten sind alle drei, wenn sie mit Solartechnik auf dem Dach kombiniert werden.
- **Einbau einer Solarthermie + Photovoltaikanlage:** Durch den Einbau

einer Solarthermie kann ein Großteil des Warmwasserbedarfs durch Sonnenenergie gedeckt werden. Wer ein Eigenheim mit ausreichend großer Dachfläche besitzt, kann in eine Photovoltaikanlage investieren und eigenen Solarstrom erzeugen. Strom, den der Erzeuger nicht selbst verbraucht, speist er gegen eine Vergütung ins öffentliche Netz ein oder konserviert ihn mittels eines Stromspeichers (Redox-Flow-Speicher) für den späteren Verbrauch.

- Für die energetische Sanierung von Wohngebäuden lassen sich **staatliche Fördermittel** in Anspruch nehmen.



Weiterführende Informationen erhalten Sie auch auf den Seiten des Bistums Mainz und im Tippgeber zum Thema Energie.

© Die Idee für das „grüne Jahr“ stammt von Jennie Sieglar, ehemalige Moderatorin der logo!-Kindernachrichten. Sie hat ihre Erfahrungen in dem Buch *Umweltliebe: Wie wir mit wenig Aufwand viel für unseren Planeten tun können* (Piper, 2019) niedergeschrieben.

Weitere Quellen:

- Eigner, Christian: *Grüner leben nebenbei: Was jeder für Klima und Umwelt tun kann*. Berlin: Stiftung Warentest, 2021

**Kontakt:** Umweltteam Pfarrgruppe Zaybachtal, Pastoralraum Mainz-Mitte-West, [umweltteam@pfarrgruppe-zaybachtal.de](mailto:umweltteam@pfarrgruppe-zaybachtal.de)