

## Tipps zum Energiesparen beim Heizen

Mit steigenden Energiekosten und der wachsenden Bedeutung von Nachhaltigkeit ist effizientes Heizen heute wichtiger denn je. Durch gezielte Maßnahmen können Haushalte ihren Energieverbrauch spürbar senken und gleichzeitig die Umwelt schonen. Hier sind einige bewährte Tipps, die dabei behilflich sind, die Energiekosten zu senken und für die Umwelt etwas Gutes zu tun.

### Raumtemperaturen optimieren

Jede Gradabsenkung der Raumtemperatur spart rund 6 % Heizenergie.

Die Heizzeiten sollten an den Tagesrhythmus der Familie angepasst werden – zum Beispiel nachts oder bei längerer Abwesenheit die Temperatur absenken.

### Richtig lüften

Lüften sollte stets kurz und intensiv erfolgen, anstatt die Fenster über längere Zeit gekippt zu lassen. Lüftungsanlagen mit Wärmerückgewinnung helfen dabei, frische Luft zuzuführen, während gleichzeitig die Wärmeenergie im Raum erhalten bleibt.

### Heizanlage effizient betreiben

Ein hydraulischer Abgleich sowie die regelmäßige Wartung der Heizungsanlage sorgen für einen optimalen Betrieb. Thermostatventile sollten korrekt eingestellt und bei Bedarf erneuert werden.

### Heizkörper freihalten

Heizkörper sollten nicht durch Möbel, Vorhänge oder Verkleidungen blockiert werden, da dies den Energieverbrauch erhöht. Eine regelmäßige Reinigung und Entlüftung der Heizkörper verbessert deren Effizienz.

### Dämmung und Abdichtung verbessern

Die Dämmung von Heizkörpernischen oder alten Rollläden hilft, Wärmeverluste zu reduzieren. Undichte Stellen sollten mit geeigneten Dichtungsmaterialien verschlossen werden, um die Wärme im Raum zu halten. Zusätzlich tragen geschlossene Rollläden und Vorhänge am Abend dazu bei, den Wärmeverlust weiter zu minimieren.

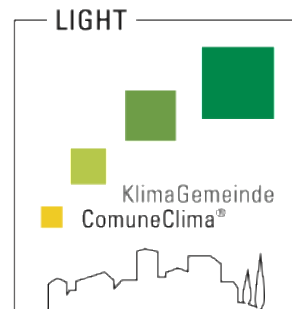
### Warmwasserverbrauch reduzieren

Eine niedrigere Temperatur bei der Warmwasserbereitung spart Energie. Warmwasserzirkulation sollte auf das Nötigste beschränkt und Zeitschaltuhren für Pumpen sinnvoll genutzt werden.

### Veraltete Technik austauschen

Der Austausch alter Heizungspumpen oder Heizkessel gegen moderne, stromsparende Modelle reduziert den Verbrauch erheblich. Neue Systeme arbeiten effizienter und passen ihre Leistung automatisch an den Bedarf an.

Wer mehr über die Tipps zum energiesparenden Heizen wissen möchte oder andere Fragen rund ums Bauen oder Sanieren hat oder über die aktuellen Förderungen und Steuerabzüge wissen möchte, kann sich an den kostenlosen Beratungsdienst der Bezirksgemeinschaft Vinschgau wenden. Die unabhängigen und produktneutralen Expert:innen des Bildungs- und Energieforums Bozen stehen mit ihrem Fachwissen beratend zur Seite.



Die Beratungen können in vielseitiger Form, entweder anhand von online-meetings, telefonisch oder mittels E-Mail in Anspruch genommen werden.

Anmelden geht ganz einfach: E-Mail an [energieberatung.bz@gmail.com](mailto:energieberatung.bz@gmail.com) mit Betreff „Beratungsdienst + Name Gemeinde“.

### **Beratungsschwerpunkte**

- Förderungen und Steuerabzüge
- Umwelt- und Klimaschutz
- Energie- und Stromsparen
- Heizungssysteme
- Wärmedämmungen
- Fenster und Verschattungen
- Photovoltaikanlagen
- Warmwassersolaranlagen
- energiesparendes Bauen und Sanieren

Das Beratungsteam Christine Romen, Michael Kaun und Heidi Rabensteiner vom Bildungs- und Energieforum, freuen sich schon auf zahlreiche und vielseitige Anfragen.

Text: Christine Romen und Bildungs- und Energieforum AFB

## **Suggerimenti per il risparmio energetico durante la stagione fredda**

In un'epoca di costi dell'energia in aumento e di crescente attenzione alla sostenibilità, diventa imprescindibile capire come gestire il riscaldamento domestico in modo efficiente. Con misure mirate, ogni famiglia può ridurre notevolmente i propri consumi energetici e, al contempo, proteggere l'ambiente. Ecco alcuni suggerimenti per alleggerire le bollette e aiutare un po' l'ambiente.

### **Scegliere la giusta temperatura**

Impostare correttamente la temperatura in casa è fondamentale: ogni grado in meno corrisponde ad un risparmio energetico del 6%.

Gli orari di accensione del riscaldamento vanno sempre adattati alle reali esigenze della famiglia: è bene abbassare la temperatura di notte o quando ci si assenta a lungo.

### **Aerare correttamente i locali**

È sempre preferibile spalancare tutto per pochi minuti anziché lasciare le finestre socchiuse o in vasistas per ore. I sistemi di ventilazione con recupero di calore aiutano ad avere un ricambio d'aria e a trattenere al contempo l'energia termica nei locali.

### **Gestione efficiente dell'impianto di riscaldamento**

Per funzionare in modo ottimale, l'impianto di riscaldamento va sottoposto a bilanciamento idraulico e a manutenzione periodica. Le valvole termostatiche devono essere regolate correttamente e sostituite se necessario.

### **Termosifoni puliti per un riscaldamento più efficiente**

Evitate che i termosifoni siano ostruiti da mobili, tende o pannelli, poiché ciò fa aumentare il consumo di energia. Tenete puliti e sfiatate periodicamente i radiatori: ne migliorerete l'efficienza.

### **Migliorare l'isolamento e la tenuta**

Isolare le nicchie dei radiatori o i vecchi cassonetti delle tapparelle contribuisce a trattenere il calore negli ambienti. Eventuali spifferi vanno sigillati con materiali isolanti adeguati, così da migliorare l'efficienza termica della casa. Inoltre, quando fa buio, è buona norma abbassare le tapparelle e chiudere le tende: aiuta a ridurre ulteriormente la dispersione di calore.

### **Consumare meno acqua calda**

Il primo passo per risparmiare energia è impostare una temperatura più bassa per l'acqua calda. Bisogna anche usare con intelligenza i timer delle pompe di ricircolo, con l'obiettivo di limitare la circolazione dell'acqua calda al minimo indispensabile.

### **Sostituire i dispositivi obsoleti**

La sostituzione delle vecchie pompe di calore o delle caldaie con modelli moderni e a risparmio energetico permette di ridurre notevolmente i consumi. I nuovi impianti funzionano in modo più efficiente e regolano automaticamente le prestazioni in base ai bisogni.

Chi desidera ulteriori consigli su come riscaldare in modo efficiente o ha altre domande in merito a interventi edilizi di costruzione o ristrutturazione oppure vuole capire quali sono le agevolazioni e detrazioni fiscali disponibili, può rivolgersi al servizio di consulenza gratuito della Comunità comprensoriale Val Venosta. A rispondere saranno gli esperti del *Bildungs- und Energieforum* di Bolzano, professionisti indipendenti e non legati a specifici prodotti o aziende.

Il servizio di consulenza è disponibile in varie modalità, con appuntamenti online, telefonici o via e-mail.

Accedere è semplicissimo: basta inviare un'e-mail a [energieberatung.bz@gmail.com](mailto:energieberatung.bz@gmail.com) indicando in oggetto "Consulenza + nome comune".

### **Aree di competenza**

- Agevolazioni e detrazioni fiscali
- Protezione dell'ambiente e del clima
- Risparmio energetico ed elettrico
- Impianti di riscaldamento
- Isolamento termico
- Infissi e sistemi oscuranti
- Impianti fotovoltaici
- Impianti solari per l'acqua calda (solare termico)
- Nuove costruzioni e ristrutturazioni a risparmio energetico

Il team di consulenti composto da Christine Romen, Michael Kaun e Heidi Rabensteiner del *Bildungs- und Energieforum* sarà lieto di rispondere ai vostri numerosi quesiti.

Testo: Christine Romen und *Bildungs- und Energieforum AFB*