

# „Auch für ältere, schlecht gedämmte Häuser gibt es Lösungen“



Pritzwalker Energietag am 23. November: Interview mit dem Energie- und Vertriebsexperten Philipp Boros

**PRITZWALK.** Beim Pritzwalker Energietag am 23. November, präsentiert von der Märkischen Allgemeinen, der Volks- und Raiffeisenbank Prignitz eG, von Vattenfall und den Sanierungsstrategen, gibt es Informationen rund um Sanierung und Finanzierung. Vorab sprachen wir mit dem Energie- und Vertriebsexperten Philipp Boros.



Philipp Boros

**Die Energie-wende berei-tet vielen Eigenheimbesitzern Sorge, insbesondere das angekündigte Ende der Gasheizung. Gibt es auch für alte, schlecht gedämmte Häuser Lösungen?**  
**Philipp Boros:** Ja, auch für ältere, schlecht gedämmte Häuser gibt es Lösungen. Hier könnten sich beispielsweise hybride Heizsysteme anbieten, also die Kombination von Wärmepumpe und einer Gas- oder Pelletheizung, oder eine Luft-Wasser-Wärmepumpe. Was ich vor der Anschaffung eines neuen Heizsystems immer dringend empfehlen würde, ist, mit einem unabhängigen Energieberater zu sprechen. Dieser kann zum Beispiel einen individuellen Sanierungsfahr-

plan, kurz ISFP, für das jeweilige Haus erstellen. Ein ISFP ist eine Art großes Blutbild fürs Haus. Der Energieberater schaut dabei unter anderem, welche Art von Heizung zum Haus passt, und prüft, welche weiteren energetischen Sanierungsmaßnahmen infrage kommen.  
**Die Wärmepumpe gilt als teuer. Unter welchen Bedingungen lohnt sie sich?**  
Eine Wärmepumpe kann sich trotz der hohen Anschaffungskosten lohnen, wenn eine Energieberatung zeigt, dass das Gebäude dafür geeignet ist. Denn eine Wärmepumpe ist eine sehr effiziente Technologie: Aus einer Kilowattstunde Strom werden etwa vier Kilowattstunden Wärme gewonnen. Dadurch ist sie erheblich effizienter als Öl- oder Gasheizungen. Mit den derzeitigen staatlichen Fördermaßnahmen von bis zu 70 Prozent ist eine Wärmepumpe am Ende tatsächlich gar nicht so viel teurer als eine neue Gasheizung – und dabei ist sie auch noch effizienter, was sich letztlich auch in der Abrechnung widerspiegelt. Das Ganze kombiniert mit

einer PV-Anlage und einem Home Energy Management System, kurz HEMS, führt zu maximaler Energieeffizienz und stellt sicher, dass die Immobilie zukunftssicher und nachhaltig aufgestellt ist. Für mich ist eine Wärmepumpe in Gebäuden, in denen man sie einbauen kann, alternativlos.  
**Wie sieht ein Sanierungsplan aus, in den eine Wärmepumpe eingebettet ist?**  
Als Erstes ist es natürlich wichtig, dass das Haus den Ansprüchen einer Wärmepumpe gerecht wird, sprich: Es müssen laut Energieberater oder ISFP alle Rahmenbedingungen für eine Wärmepumpe erfüllt sein. Es gibt leider immer wieder schlechte Beispiele, wo Kunden falsch beraten wurden und in eine Wärmepumpe investiert haben, obwohl die Voraussetzungen gar nicht gegeben waren, und die nun in Häusern sitzen, die nicht richtig warm werden. Daran ist allerdings nicht die Wärmepumpe schuld, sondern die schlechte Beratung. Eine unabhängige Beratung und ein ISFP sind die beste Grundlage für eine Entscheidung zur Wärmepumpe, die dann perfekt in den Sanierungsplan eingebettet werden kann.

**Welche Rolle kann die Photovoltaik spielen?**  
Photovoltaik spielt bei der energetischen Sanierung eine

zentrale Rolle, da sie Hausbesitzern ermöglicht, einen Großteil ihres Strombedarfs selbst zu decken und damit unabhängig von steigenden Energiepreisen zu werden. Gerade in Kombination mit einer Wärmepumpe kann eine Photovoltaikanlage erhebliche Vorteile haben, denn der selbst erzeugte Solarstrom kann direkt für die Wärmepumpe genutzt werden. Auch andere elektrische Verbraucher im Haus wie Haushaltsgeräte oder E-Ladestationen können mit Solarstrom betrieben werden. Die PV-Anlage kann mit einem Stromspeicher kombiniert werden, der überschüssige Energie speichert und in sonnenarmen Stunden verfügbar macht. Auch der Einbau eines Heim-Energiemanagement-Systems, kurz HEMS, hilft dabei, Stromverbrauch und -bedarf optimal zu steuern. Insgesamt trägt die Integration von Photovoltaik dazu bei, die Energiebilanz eines Hauses erheblich zu verbessern.  
**Wann ist der richtige Zeitpunkt, eine energetische Sanierung zu starten?**  
Der ideale Zeitpunkt ist häufig dann gekommen, wenn ohnehin größere Renovierungen oder Modernisierungen anstehen – etwa Dachausbau, Fassadenerneuerungen oder Austausch der Heizungsanlage. Auch hier kann der ISFP extrem helfen, welche Maßnahmen wann sinnvoll sind und in welcher Reihenfolge sie maximalen Mehrwert in Sachen Energieeffizienz bringen. Hier ist aber darauf zu achten, objektive und unabhängige Energieberater mit dem Projekt zu betrauen. Denn fragen Kunden einen Energieberater aus dem Dachdeckerbereich, was zuerst saniert werden sollte,

wird er ihnen das Dach nennen, ein Energieberater aus der Heizungsbranche wird Kunden zuerst zur Erneuerung der Heizung raten. Zudem ist es ratsam, die Sanierung frühzeitig zu planen, um von aktuellen staatlichen Förderprogrammen zu profitieren. Steigende Energiepreise und Klimaschutzauflagen machen eine rechtzeitige Sanierung sinnvoll, da sie langfristig Energie spart und den Wert des Gebäudes steigert. Optimal ist es, wenn sich geplante Renovierungen, Förderungen und wirtschaftliche Vorteile durch Einsparungen sinnvoll vereinen lassen.

Interview: Ulrich Nettelstroth

## Pritzwalker Energietag

**Am 23. November** findet der Pritzwalker Energietag im Kulturhaus Pritzwalk statt. Um 14 Uhr geht es los, Eintritt ist frei. Es gibt Fachvorträge, Podiumsdiskussion und natürlich auch einen Imbiss.  
**Anmeldung** bitte unter [www.maz-online.de/energie-tag](http://www.maz-online.de/energie-tag) oder per Telefon: 0331 / 2840191

## Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

# Die heilende Kraft des Schlafes

Wie wichtig guter Schlaf ist und was bei Ein- und Durchschlafproblemen wirklich helfen kann

Nach links und rechts wälzen, die Bettdecke zurechtrücken. Die Gedanken kreisen währenddessen um den vergangenen Tag oder um das, was die Woche noch bevorsteht. Rund 50 % der Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 70 % Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf.

## Warum Schlafen der Schlüssel zu einem gesunden Leben ist

Der menschliche Körper vollbringt im Schlaf wahre Wunder. Tagsüber sind wir damit beschäftigt, eine konstante Denkleistung zu erbringen und den Blutkreislauf in Schwung zu halten. Aber sobald wir einschlafen, beginnt eine bemerkenswerte Erholungsphase für Körper und Geist. Dann werden beschädigte Zellen repariert, Gewebe erneuert und Energie-reserven für den nächsten Tag aufgefüllt. Der Schlaf hat aber auch erheblichen Einfluss auf unsere Gehirnfunktion und unser Gedächtnis. Während wir schlafen, verarbeitet unser Gehirn Informationen und Erfahrungen aus dem vergangenen Tag.

## Die dunkle Seite der Nacht: Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, muss im Alltag z. T. mit unangenehmen Folgen rechnen: Die Leistungs- und Gedächtnisfähigkeit kann abnehmen und die Konzentration nachlassen. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung weiterer Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden und Erkältungen oder Infekte befürchten.

## Von Schlafmangel zu Schlafgenuss: So finden Sie in einen erholsamen Schlaf

Immer mehr Deutsche besinnen sich zurück auf jahrzehntelange Erfahrung und die wissenschaftliche Expertise, wenn

es um Schlafprobleme geht – mit dem natürlichen Arzneimittel Baldriparan (rezeptfrei, Apotheke). Seit fast 70 Jahren bringt es Deutschland den Schlaf zurück, und das auf ganz natürliche Weise ohne Gewöhnungseffekt! Baldriparan – Stark für die Nacht enthält als erstes Arzneimittel die höchste Dosierung von Baldrianwurzelextrakt am Markt. Denn bekannt ist: Nur Baldrian-Präparate mit extra hoher Dosierung können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Dabei beschleunigt das Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschla-

fen!. Das Präparat verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht und bewahrt die wichtige Tief-schlafphase. Zugleich verursacht es keine Müdigkeit am Folgetag, sodass Schlafgeplagte wieder erholen in den Tag starten können.

## „Baldriparan hilft mir super“

Im Netz findet man zahlreiche positive Erfahrungen mit Baldriparan – Stark für die Nacht. Eine begeisterte Anwenderin berichtet etwa: „Baldriparan hilft mir super. Ich kann oft aus beruflichen Gründen nicht gut schlafen und dann sind diese Tabletten meine Rettung.“

**Fördert** nicht nur das Ein-, sondern auch das **Durchschlafen<sup>1</sup>**



- keine Schläfrigkeit am Folgetag
- macht nicht abhängig
- wirkt rein pflanzlich und ohne Gewöhnungseffekt
- mit hochdosiertem Baldrian(wurzel-extrakt)



**Baldriparan®**  
Stark für die Nacht

Für Ihre Apotheke:  
PZN 00499175

<sup>1</sup>bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen  
BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). [www.baldriparan.de](http://www.baldriparan.de) • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing