

Merkblatt zum richtigen Heizen und Lüften

Die Energiekosten zum Heizen nehmen einen immer größeren Anteil bei den Nebenkosten ein. Hohe Heizkosten können verschiedene Ursachen haben. So kann falsches Lüftungs- und Heizverhalten überdurchschnittlichen Energieverbrauch bewirken. Falsches Sparen kann die Sache mitunter noch schlimmer machen: Schimmelprobleme können auftreten mit Folgen für Gesundheit und Bausubstanz.

Was bedeutet „richtiges“ Heizen und Lüften?

- **Mäßig aber gleichmäßig heizen:** Die Temperatur in Wohnräumen bei möglichst 20 Grad einregulieren. Bedenken Sie, 1°C mehr bedeutet rund 6 % mehr Heizenergieaufwand! Die Wände sollen ausreichend warm sein und keine Kälte abstrahlen. Nachts darum die Heizung nur reduzieren, aber nicht voll abdrehen. Oder es ist eine automatische Nachtabsenkung vorhanden, dann braucht man nichts an den Thermostatventilen zu ändern!
- **Heizkörper nicht zuhängen:** Vorhänge oder Verblendungen vor den Heizkörpern vermindern die Wärmeabstrahlung in den Raum und erhöhen die Heizkostenrechnung. Verdeckte Thermostatventile können nicht richtig regulieren.
- **Luftfeuchte kontrollieren:** In Wohnräumen sollte die Luftfeuchtigkeit nicht über 60% liegen, sonst droht in Ecken und hinter Schränken Schimmel. Ursachen zu hoher Luftfeuchte können Pflanzen, Aquarien, Kochdünste, Duscdämpfe oder Wäschetrocknung sein. Wäsche darum möglichst nicht in Schlaf- oder Wohnräumen trocknen. Nutzen Sie geeignete Trockenräume im Haus.
- **Lüften:** Beim Lüften immer für einen kompletten Luftaustausch sorgen. In der warmen Jahreszeit, wenn die Heizung aus ist, kann man in der Wohnung dabei kaum etwas falsch machen. Im Winter heißt es aufpassen: Gekippte Fenster in beheizten Räumen vermeiden! Die Lüftungswirkung ist nur mäßig, dafür wird Schimmelbildung oberhalb der Fenster gefördert.
- **Lüftungsdauer:** Am besten ist es, mehrmals täglich für 3 bis 5 Minuten die Fenster weit auf Durchzug zu öffnen. Während der Heizperiode aber gleichzeitig die Heizung herunterdrehen. Sobald die Raumluft kalt ist: Fenster wieder zu! Dann wird die warme, feuchte Raumluft durch trockene, kalte Außenluft ersetzt, ohne dass Möbel und Wände auskühlen.
- **Räume nicht mitheizen:** Halten Sie die Türen, insbesondere zum Schlafzimmer, möglichst geschlossen, damit nicht warme, feuchte Luft vom Bad oder aus der Küche ins kältere Schlafzimmer gelangt und dort an den Außenwänden kondensiert. Gerade hinter großen Schränken kann sich Schimmel unbemerkt bilden.
- **Temperatur im Schlafzimmer:** Schlafzimmer können kühl bleiben. Für einen gesunden Schlaf reichen auch 16°C.
- **Möbel von kalten Außenwänden fern halten:** Ist die Wandoberfläche mehr als 5°C kälter als die Innenraumtemperatur, kann sich bei hoher Raumluftfeuchte bereits Schimmel auf der Wand bilden. Möbel mindestens 5-10 cm von der Wand abrücken. Bei großen Schränken auf Luftspalten über und unter dem Schrank achten, um die Zirkulation zu ermöglichen.