

RICHTIG HEIZEN UND LÜFTEN TIPS und TRICKS

- ❖ In ungenutzten oder wenig genutzten Räumen die Heizung auf niedriger Temperatur laufenlassen (jedoch nicht weniger als 16-18°C). Bei mehrtägiger Abwesenheit das Heizkörperthermostat mindestens auf Stellung 1 belassen.
- ❖ Unbeheizte Räume ziehen Wärme, weil die Luft versucht, sich auszugleichen: Überprüfen Sie, ob Ihre Innentüren gut verschlossen sind. Ansonsten fließt die Wärme unnötig z.B. in den Flur.
- ❖ Jedes Grad weniger Raumtemperatur bringt etwa 6% Energieersparnis. Durch Abkühlung auf 16-18°C über Nacht im Wohn- und Schlafzimmer können leicht 20-30% Energie gespart werden. **Doch Achtung: Alles unter 16 °C fördert Schimmelbildung und geht zu Lasten Ihrer Gesundheit!**
- ❖ Lassen Sie Ihre Zimmer nicht auskühlen, um sie abends für ein paar Stunden aufzuheizen. Sie werden trotz hoher Lufttemperaturen das Frösteln bekommen: Zum Temperaturempfinden trägt auch die Strahlungswärme der Wände und Möbel bei.
- ❖ Vermeiden Sie lange Vorhänge und Heizungsverkleidungen: Die Wärmeabgabe vom Heizkörper an die Raumluft wird durch diese eingeschränkt.

Bei welchen Temperaturen fühlt man sich wohl?

Die ideale Temperatur für Wohnräume liegt bei 20 bis 21°C, für Flur, Schlafzimmer und Küche bei 18 bis 19°C. Darunter wird es schwierig: Kalte Luft kann nicht so viel Feuchtigkeit aufnehmen wie warme, Schimmelbildung und schlechtes Wohnklima sind die Folgen. Heizen Sie alle Räume ausreichend und möglichst gleichmäßig. Auch unbenutzte Zimmer müssen im Winter beheizt und gelüftet werden. Die relative Luftfeuchtigkeit sollte in Innenräumen zwischen 35 und 50% liegen. Zur Steigerung der Wohnqualität sollten diese Werte deshalb im Alltag mit einem handelsüblichen Thermo-Hygrometer regelmäßig überprüft werden.

Wussten Sie...

dass der Mensch über Nacht durch Schwitzen und Atmen bis zu einem halben Liter Flüssigkeit verliert bzw. an die Raumluft abgibt? Deshalb morgens als erstes: Fenster 5-10 Minuten weit öffnen - auch im Winter!

- ❖ Lüften Sie morgens und abends sowie bei Bedarf alle Räume gut durch (Fenster ganz öffnen), damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Dabei die Heizkörperventile schließen, jedoch insbesondere bei Frost nicht zu lange.
- ❖ Bei Querlüftung sorgt der Durchzug dafür, dass verbrauchte Luft in kurzer Zeit komplett ausgetauscht wird - ohne Wärmeverlust z.B. in den Decken und Wänden.
- ❖ Dauerlüften mit gekipptem Fenster bringt im Winter gar nichts: Die Wärme geht verloren, frische Luft kommt aber nicht in ausreichendem Maße in die Wohnung. Die Kipplüftung begünstigt zudem die Schimmelbildung am Fenstersturz, der Fensterlaibung und/oder Rollladenkasten.
- ❖ Luft muss zirkulieren: Außenwände sind kein optimaler Standort für große Schränke. Möbel nicht zu dicht an die Wand stellen, lassen Sie mindestens 5 cm, besser 10 cm Abstand zur Wand.
- ❖ Heizkörper nicht zustellen: Verkleidungen, lange Vorhänge oder vorgestellte Möbel verursachen Wärmestau und verhindern die Wärmeverteilung im Raum.
- ❖ Schließen Sie die Türen zu weniger beheizten Räumen. So vermeiden Sie ungewollten Wärmeverlust und feuchte Wände.

Richtig lüften zu jeder Jahreszeit - Wie lange soll stoßgelüftet werden?

4-6 Minuten
Dezember, Januar,
Februar

8-10 Minuten
März, November

25-30 Minuten
Juni, Juli, August

12-20 Minuten
Mai, September

12-15 Minuten
April, Oktober