

Richtig Heizen und Lüften

Unser Tipp

- Heizen ist teuer – Halten Sie deshalb die Temperatur unter Kontrolle (Richtwert: 20° C)
- Lüften Sie regelmäßig kurz, aber intensiv (Stoßlüften)
- Dichten Sie undichte Stellen ab (Türen, Fenster)
- Warten und erneuern Sie regelmäßig Ihre Heizungsanlage
- Bringen Sie den Wärmeschutz Ihres Gebäudes auf den aktuellen Stand

Gewusst wie

Heizen ist nicht nur teuer, sondern auch der mit Abstand größte Energieverbraucher und CO₂-Verursacher. Zu wenig heizen ist allerdings auch nicht empfehlenswert. Es wird ungemütlich und die Schimmelgefahr steigt. Mit der richtigen Methode beim Heizen und Lüften kann man aber Heizkosten senken, die Umweltschonern und Schimmelbildung vermeiden.

Die richtige Raumtemperatur: Jedes Grad Raumtemperatur mehr verteuert die Heizkostenrechnung. Die Raumtemperatur sollte im Wohnbereich möglichst nicht mehr als 20 °C betragen, sofern die Temperatur als behaglich empfunden wird. Jedes Grad weniger spart Heizenergie. Unsere Empfehlung für andere Räume: in der Küche: 18 °C, im Schlafzimmer: 17 °C. Entscheidend ist in allen Fällen die individuelle Behaglichkeitstemperatur. Sie hängt vor allem von der raumseitigen Oberflächentemperatur der Wände und Fenster ab. Senken Sie die Raumtemperatur nachts oder tagsüber, wenn sie einige Stunden lang nicht da sind, um einige Grad auf etwa 18 °C ab. Bei Abwesenheit von wenigen Tagen sollte die Temperatur auf 15 °C, bei längerer Abwesenheit noch etwas niedriger eingestellt werden. Während der Nachtstunden kann die Raumtemperatur in Wohn- und Arbeitsräumen um 5 °C gesenkt werden. Moderne Heizungsanlagen ermöglichen eine zentral gesteuerte Absenkung der Raumtemperatur.

Richtiges Lüften: Auch in ausreichend beheizten Räumen sammelt sich nach und nach Feuchtigkeit an. In einem Vierpersonenhaushalt werden täglich durch Atmen, Duschen, Kochen und Waschen etwa zwölf Liter Flüssigkeit an die Luft abgegeben. Darum ist regelmäßiges Lüften in der Heizsaison unerlässlich, um die Feuchtigkeit in Wohnräumen zu verringern und eine gute Luftqualität zu gewährleisten. Dabei ist es wirksamer, mehrmals täglich die Fenster ganz zu öffnen und fünf Minuten kurz und kräftig durchzulüften („stoßlüften“), als sie dauerhaft gekippt zu lassen. Je kühler die Zimmertemperatur, desto öfter muss gelüftet werden, um eine Schimmelbildung durch Feuchtigkeit zu vermeiden.

Abdichten: Viel Energie geht durch Zugluft an Fenstern und Türen verloren. Dichten Sie poröse und undichte Fenster und Türen mit Schaumdichtungsband oder Gummidichtungen aus dem Baumarkt ab.

Regelmäßige Wartung: Lassen Sie Ihre Heizungsanlage zu Beginn der Heizperiode warten und überprüfen, um einen optimalen Betrieb zu gewährleisten. Dazu gehört die Überprüfung, ob sich Luft in den Heizungsrohren und Heizkörpern befindet, ebenso wie die Überprüfung der richtigen Einstellung der Regelung. Heizungsanlagen verlangen auch eine regelmäßige Entlüftung der Heizkörper. Die Entlüftung der einzelnen Heizkörper mithilfe der Entlüftungsventile ist nötig, wenn der Heizkörper „gluckert“ oder trotz aufgedrehten Thermostatventils nicht mehr richtig warm wird. Ein hohes Einsparpotenzial liegt auch in der Heiztechnik selbst.

Was Sie noch tun können:

- Heizkörper nicht abdecken oder zustellen, da die erwärmte Luft sich sonst nicht im Raum verteilen kann. Das heißt: Möbel und Vorhänge gehören nicht vor Heizkörper und Thermostatventile.
- Rollläden schließen. Dieser kann nachts die Wärmeverluste durch das Fenster um etwa 20% verringern. Geschlossene Vorhänge verstärken diesen Effekt.
- Bringen Sie eine Isolationsschicht aus Dämmfolie hinter dem Heizkörper an, um zu verhindern, dass die Wärme über die Außenwand entweicht.
- Verwenden Sie elektrische Heizlüfter und Radiatoren nur im Notfall (bei Ausfall eines anderen Heizsystems) und nur kurzzeitig. Ein Dauerbetrieb dieser Geräte ist Energie- und Geldverschwendung.
- Um einer Schimmelbildung vorzubeugen, rücken Sie Ihre Möbel von Außenwänden weg.
- Heizen Sie nicht von einem Raum in einen anderen. Das "Überschlagenlassen" des nicht geheizten Raumes führt nur feuchte Luft in den anderen Raum; diese schlägt dort ihre Feuchtigkeit nieder.

Wenn alles nicht hilft: Sie heizen und Lüften schon richtig und finden trotzdem Schimmel? Bitten Sie ihren Vermieter um ein klärendes Gespräch. Gemeinsam können Sie herausfinden, was zu tun ist. Z.B.: das Hinzuziehen eines Energieberaters oder Baufachmannes kann helfen.