

## Richtig Heizen

Bitte beachten Sie, dass dies lediglich Empfehlungen sind, die je nach Gebäude und Raumnutzung abweichen können.

### Temperaturen

#### Reduzieren Sie die Raumtemperatur.

Beim Heizen verbrauchen Privathaushalte den Großteil der genutzten Energie. Also sparen Sie bei der Raumtemperatur besonders wirkungsvoll. Pro Grad reduzierter Raumtemperatur verringern Sie die fürs Heizen verwendete Energie um rund 6 %. Wenn Sie sich fragen, welche Raumtemperaturen angemessen sind: Wir haben Ihnen zum Vergleich die Empfehlungen des Umweltbundesamtes in einer Tabelle zusammengestellt.

|                           |              |  |              |
|---------------------------|--------------|--|--------------|
| <b>Essen &amp; Wohnen</b> | bis zu 20 °C | <b>Kinderzimmer</b>                      | bis zu 20 °C |
| <b>Küche</b>              | 18 °C        | <b>Arbeitszimmer<br/>(bei Benutzung)</b> | bis zu 20 °C |
| <b>Schlafen</b>           | 17 °C        |  |              |

- Außerdem wird vom Umweltbundesamt empfohlen, die Temperatur tagsüber bei mehrstündiger Abwesenheit auf ca. 18 °C zu senken.
- Bei längerer Abwesenheit kann die Raumtemperatur noch weiter gesenkt werden.
- Nachts kann die Temperatur in Wohn- und Arbeitsräumen sogar um ca. 5 °C gesenkt werden.
- Die Räume nie ganz auskühlen lassen, da das Erwärmen ausgekühlter Räume einen höheren Heizwasserdurchfluss erfordert.
- Elektronische Thermostate lassen sich problemlos an jedem Heizkörper montieren. Sie sind für die automatische Nachtabenkung programmierbar.

#### Die richtige Einstellung

Als Beispiel die Stufen von 0 bis 5 am Thermostat:

- Nachts sollte der Temperaturregler zwischen 1 und 2 stehen, damit die Räume nicht auskühlen.
- Für die Raumerwärmung den Regler nur schrittweise um einen halben oder einen ganzen Punkt erhöhen. Die Heizung steuert die dazu benötigte Wärme selbst. Sie heizt anfangs stark und schaltet sich nach Erreichen selbstständig aus, ohne dass der Regler reduziert werden muss.
- Stufe 5 bedeutet, dass das eingebaute Thermometer in der Heizung deaktiviert wird. So wird unbegrenzt geheizt, es sei denn der hydraulische Abgleich an den Thermostatventilen ist vorgenommen.

#### Die Wärme nicht entweichen lassen

- In Wohnungen kann es helfen, Luftzüge aufzuspüren. Nicht abgedichtete Steckdosen, Kabelkanäle und Eingangstüren können Gründe für ungewolltes Entweichen der Wärme sein.
- Nachts die Rollläden und Vorhänge schließen, um Wärmeverlust durch die Fenster zu verringern.
- Heizkörper nicht mit Gardinen bedecken oder mit Möbeln dichtstellen. Auch aufmontierte Stangen zum Wäschetrocknen können die Wärme schlucken.
- Auch Heizkörpernischen dämmen und hier eine reflektierende Silberfolie anbringen.
- Bei Bedarf die Heizung entlüften. Spätestens wenn die Heizung ungewohnte Geräusche macht, sollte durch Öffnen des Entlüftungsventils entlüftet werden. Ein Gefäß darunter halten und warten bis die Luft entwichen ist und Wasser austritt. Wasserdruck in der Heizungsanlage prüfen (lassen) und Wasser nachfüllen (lassen).

Für ein gutes Raumklima ist insbesondere im Winter auch das regelmäßige Lüften entscheidend, weil es Schimmelbildung vermeidet. Auch hier spielen die Raumtemperaturen eine große Rolle. Als Richtwert gilt hier: Auf der Innenseite der Aussenwände (Ecken, Fussleisten, Fenster oder Fensterlaibung) sollte bei einer Aussentemperatur von -5 °C und einer relativen Raumluftfeuchtigkeit von 50 % eine kritische Oberflächentemperatur von 12,6 °C nicht unterschritten werden.

## Richtig Lüften

Bitte beachten Sie, dass dies lediglich Empfehlungen sind, die je nach Gebäude und Raumnutzung abweichen können. Generell ist eine gute Belüftung der Räumlichkeiten erforderlich, um Schimmelbildung zu vermeiden.

### Mal auf Durchzug schalten

#### Stoß- statt Dauerlüften

Innerhalb von 5 - 10 Minuten wird eine große Luftmenge ausgetauscht. Mit dem Fenster auf Kipp zu lüften, dauert länger und ein großer Teil der aufsteigenden Warmluft des Heizkörpers entweicht aus dem Fenster, wenn die Thermostatventile nicht geschlossen sind. Also wichtig: Heizung während des Lüftens abschalten.

#### Innentüren öffnen

Beim Lüften der gesamten Wohnung ist es sinnvoll, alle Innentüren zu öffnen, da so der Luftwechsel wesentlich größer ist als in geschlossenen Räumen.

#### Bei hoher Luftfeuchtigkeit

Um hohe Luftfeuchtigkeit nach dem Duschen oder Kochen zu entfernen, sollten die Türen von Bad und Küche geschlossen bleiben, damit die Feuchtigkeit nicht in andere Räume gelangt. Fünf Minuten das Fenster weit öffnen und die Luftfeuchtigkeit kann entweichen.

#### Wäsche trocknen

Grundlegend gilt: Wäsche nach Möglichkeit nicht in der Wohnung trocknen. Wenn Wäscheplätze oder Trockenräume vorhanden sind, sollten diese auch genutzt werden. Bei Wäschetrocknern, bei denen das Wasser aus der Abluft nicht durch Kondensation entfernt wird, sollte der Abluftschlauch ins Freie geführt werden, da sonst die feuchte Abluft im Raum bleibt. Wird Wäsche in der Wohnung getrocknet, sollte unbedingt gelüftet werden. Günstig ist es, in dieser Zeit ein Fenster anzukippen und die Zimmertür geschlossen zu halten. Die Heizung dabei nicht abschalten.

#### Luftaustausch im Keller

Sorgen Sie während der Heizperiode im Keller für regelmäßigen Luftaustausch. Die mit Feuchtigkeit gesättigte warme Luft der oberen Stockwerke, die an den kalten Kellerwänden und -böden kondensiert, muss gewechselt werden. Steht dagegen im Sommer das Kellerfenster regelmäßig offen, dringt warme, feuchte Außenluft ein und schlägt sich an den kälteren Kellerwänden nieder. Dann beginnt es, muffig zu riechen und Schimmel kann sich bilden. Im Sommer wird der Keller also am besten frühmorgens gelüftet.

### Die richtige Zeit um zu Lüften

Spätestens wenn die Luftqualität als „schlecht“ empfunden wird oder Wassertropfen an den Fensterscheiben zu beobachten sind, sollte eine Stoßlüftung erfolgen.

#### Frühling und Herbst

10 - 15 Minuten lang alle Fenster und Türen öffnen.

#### Sommer

Fenster an heißen Sommertagen geschlossen halten. Nur nachts oder am frühen Morgen, wenn die Luft abgekühlt ist, lüften.

#### Winter

5 - 10 Minuten lang alle Fenster und Türen öffnen.