

Richtig heizen und lüften - aber wie?

Behaglich wird das Wohnen erst durch eine angenehme Raumtemperatur.

Heizen Sie alle Räume ausreichend und vor allem möglichst gleichmäßig. Dies gilt auch für die Räume, die Sie nicht ständig benutzen oder in denen Sie ein niedrigeres Temperaturniveau wünschen.

Empfohlen werden für Wohnräume 20 bis 21 °C, für Flure und Schlafräume 18 bis 19 °C. Kein Raum sollte unter 18 °C warm sein, weil zu kalte Luft nur geringe Mengen an Feuchtigkeit aufnehmen kann.

Vermeiden Sie in der kalten Jahreszeit eine Kippstellung der Fensterflügel. Dadurch kühlt vor allem der Fensterbereich stark aus und es können sich infolge von Kondensation und Durchfeuchtung Schimmelpilze bilden. Zudem ist für das erneute Aufheizen der Räume viel Energie erforderlich.

Lüften Sie mehrmals täglich durch kurzzeitiges, weites Öffnen der Fenster (Stoßlüftung); schaffen Sie nach Möglichkeit Durchzug. Nach etwa 5 bis 10 Minuten ist die verbrauchte, feuchte Raumluft durch trockene Frischluft ersetzt (auch bei Regen und Frost!). Ein weiterer Vorteil der Stoßlüftung: die in den Wänden und Möbeln gespeicherten Wärmemengen verbleiben im Raum und helfen mit, die beim Lüften zugeführte Frischluft rasch wieder auf die gewünschte Temperatur zu bringen.

Schließen Sie während des Lüftens die Heizkörperthermostatventile. Vergessen Sie nicht, gleich anschließend die Ventile wieder zu öffnen, damit sich die eingeströmte Frischluft rasch erwärmen kann.

Halten Sie Türen zu weniger beheizten Räumen stets geschlossen, sonst breitet sich die feuchte Luft in die kühleren Räume aus und schlägt sich dort als Kondensat („Schwitzwasser“) nieder.

Stellen Sie Schränke nicht dicht an die Außenwände, lassen Sie einen Zwischenraum von ca. 3 bis 5 cm. Dann kann die Luft besser zirkulieren.

Trocknen Sie keine Wäsche in der Wohnung, da die relative Luftfeuchte dadurch auf über 80 % steigen kann. Normalwerte liegen zwischen 40 und 60 %.

Bedenken Sie, dass in Schlafräumen bei geschlossenen Fenstern eine sehr hohe Luftfeuchtigkeit entsteht, die durch intensives Lüften und anschließendes Beheizen beseitigt werden muss.

Leiten Sie den beim Kochen, Baden oder Duschen entstehenden Wasserdampf durch gezieltes Lüften so rasch wie möglich ab.

Behindern Sie nicht die Wärmeabgabe der Heizkörper durch Verkleidungen, lange Vorhänge oder vorgestellte Möbel. Durch Wärmestau erhöhen sich die Wärmeverluste nach außen. Zudem registriert Ihr Heizkostenverteiler (nur bei Zentralheizungen) einen höheren Verbrauchsanteil.

