

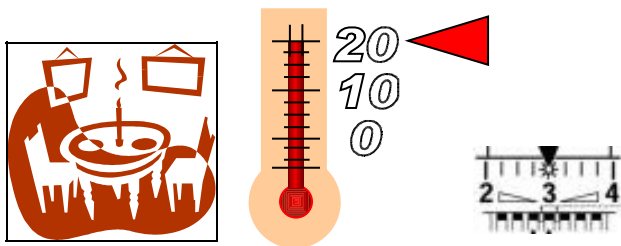
# Merkblatt zum richtigen Heizen und Lüften

Heizkosten nehmen einen immer größeren Anteil an den Nebenkosten ein. Hohe Heizkosten können verschiedene Ursachen haben:

Schlechte Bausubstanz (nicht zu verwechseln mit objektiven Bauschäden) oder falsches Verhalten kann überdurchschnittlichen Energieverbrauch bewirken. Falsches Sparen kann die Sache mitunter noch schlimmer machen: Schimmelprobleme können auftreten mit Folgen für Gesundheit und Bausubstanz.

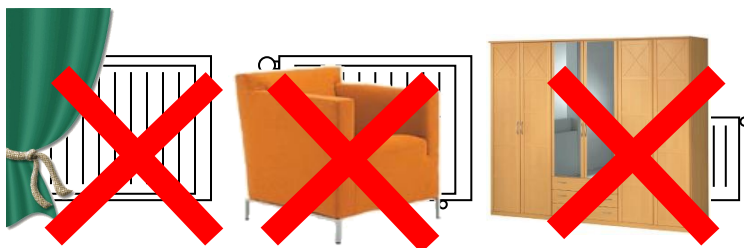
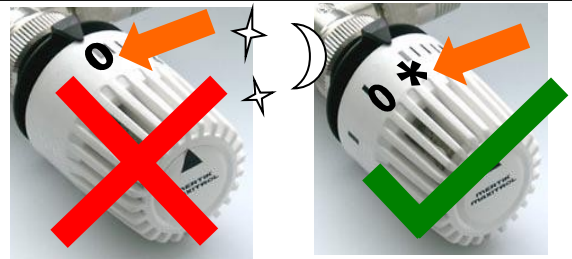


Was bedeutet „richtiges“ Heizen und Lüften ? Beachten Sie bitte einige grundlegende Tipps:



**Mäßig aber gleichmäßig heizen**  
Die Temperatur in Wohnräumen bei möglichst 20 Grad einregulieren. Dies entspricht oftmals der Einstellung „3“ an Thermostatventilen. Bedenken Sie: 1 Grad mehr bedeutet rund 6 % mehr Heizaufwand!

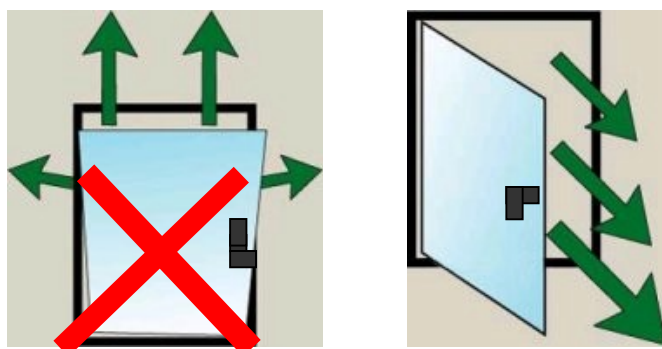
Die Wände sollen ausreichend warm sein und keine Kälte abstrahlen. Darum nachts oder im Urlaub die Heizung nur reduzieren, aber nicht voll abdrehen. Ist eine automatische Nachtabsenkung vorhanden, dann sollte man nichts an der Ventileinstellung der Thermostate ändern!



**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.

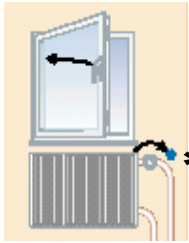
## Luftfeuchte kontrollieren

In Wohnräumen sollte die Luftfeuchtigkeit nicht über 60 Prozent liegen, sonst droht in Ecken und hinter Schränken Schimmel. Ursachen zu hoher Luftfeuchte können sein: Pflanzen, Aquarien, Kochdünste, Dushdämpfe oder Wäschetrocknung. Wäsche darum möglichst nicht in Schlaf- oder Wohnräumen trocknen. Nutzen Sie geeignete Trockenräume im Haus. Tipp: Kontrollieren Sie die relative Luftfeuchte mit einer einfachen Wetterstation oder mit einem Hygrometer.



## 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 drei bis fünf Minuten die Fenster weit auf Durchzug zu öffnen (Stoßlüftung). 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“

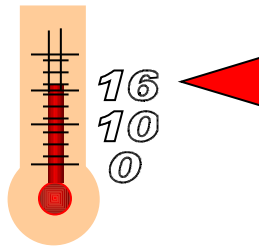
Halten Sie die Türen, insbesondere zum Schlafzimmer, möglichst geschlossen, damit nicht warme feuchte Luft vom Bad oder aus der Küche ins kältere Schlafzimmer gelangt und dort an den Außenwänden kondensiert. Gerade hinter großen Kleiderschränken kann sich unbemerkt Schimmel bilden.



### Kühler Kopf- gesunder Schlaf

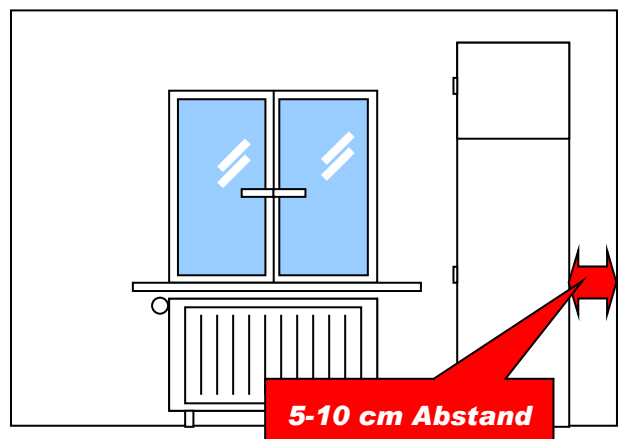
Für einen gesunden Schlaf reichen normal 16 Grad. Thermostatventil entsprechend einstellen.

Weil der Mensch im Schlaf ca. 1 Liter Flüssigkeit ausdünstet, muss diese durch Fensterlüftung ausgeleitet werden, damit die Feuchte nicht in Wände oder hinter Möbel zieht. Wenn tagsüber nicht gelüftet werden kann, kann im kühlen Schlafzimmer ausnahmsweise nachts das Fenster gekippt bleiben (dann nachts auch den Heizkörper abdrehen).



### Möbel von kalten Außenwänden fern halten

Ist die Wandoberfläche mehr als 5° kälter als die Innenraumtemperatur, kann sich bei hoher Raumluftfeuchte bereits Schimmel auf der Wand bilden. Überprüfen Sie dies an verschiedenen Stellen mit einem Thermometer. Besonders niedrig sind die Temperaturen hinter Schränken oder direkt an die Außenwand gerückten Couchgarnituren. Daher 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 (z.B. FüÙe statt Sockel).



Mieter sollten sich also je nach Gebäudesituation richtig verhalten, um weder zu hohe Heizkosten zu verursachen, noch gesundheitliche Schäden zu riskieren. Nach einem Umzug kann beispielsweise ein anderes Heizverhalten notwendig werden, damit es nicht zu einem hohen Verbrauch oder gar Schimmelbildung in der Wohnung kommt.

Wenn Sie weitere Hilfe beim „richtigen Heizen und Lüften“ brauchen, wenden Sie sich bitte an die nächstgelegene Energie- und Umweltberatung.