

Tipps zum richtigen Heizen und Lüften

Die Temperatur und Luftfeuchtigkeit in unserem Zuhause trägt maßgeblich zu unserem Wohlbefinden bei. Damit Sie sich in Ihrer Wohnung möglichst behaglich fühlen, und dabei nicht in Energiekosten versinken, haben wir einige hilfreiche Tipps für Sie!

→ Richtwerte überprüfen

Von den meisten Menschen wird eine Luftfeuchtigkeit zwischen 35 und 60 % und eine Temperatur zwischen 19 und 22°C als angenehm empfunden. Sie können die Gegebenheiten bei Ihnen zu Hause ganz leicht mit einem handelsüblichen Thermometer oder Luftfeuchtigkeitsmessgerät überprüfen.

Richtiges Heizen

→ Gute Wärmedämmung

Die Raumtemperatur wird nicht nur von der Lufttemperatur, sondern auch von der Wandtemperatur beeinflusst. Deshalb ist eine gute Wärmedämmung entscheidend, um Energiekosten zu sparen und eine gemütliche Temperatur zu schaffen.

→ Einige Temperaturangaben als Richtwerte:

Wohnbereich: 19 – 21°C
 Bad: 21 – 23°C
 Schlafzimmer: 18°C

→ Nicht unter 16°C

Die Raumtemperatur sollte nicht unter 16°C betragen, weil die Feuchtigkeit aus der Luft dann anfängt zu kondensieren und es somit zu einer erhöhten Schimmelgefahr kommt.

→ Türen schließen

Schließen Sie die Türen zwischen unterschiedlich beheizten Räumen, weil die Feuchtigkeit aus dem wärmeren Raum im kälteren anfangen könnte zu kondensieren. (Schimmelgefahr!)

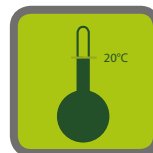
→ Heizkörper frei lassen

Die Heizkörper nicht mit Gardinen zuhängen oder mit größeren Möbeln verdecken, weil sonst die Leistung der Heizkörper negativ beeinträchtigt wird.

→ Heizen nach Maß

Heizen Sie nur soviel, wie tatsächlich notwendig ist. 1°C mehr oder weniger heizen entspricht 6% der Gesamtheizkosten!

4 goldene Regeln zum richtigen Heizen und Lüften



Halten Sie die Raumtemperatur im Schnitt bei 20°C.



Zwei- bis Viermal am Tag Stoßlüften. 5 Min. Fenster auf, Türen zu.



Heizkörper nicht zuhängen oder -stellen.



Türen zwischen unterschiedlich beheizten Räumen schließen.

Richtiges Lüften

Das richtige Lüften ist besonders wichtig, um die Luftfeuchtigkeit im Haus zu regulieren. In einem Vier-Personen-Haushalt entstehen pro Tag im Schnitt bis zu 12 Liter Feuchtigkeit in der Raumluft. Bei einer zu hohen Luftfeuchtigkeit, kann es schnell zu Schimmelbildung in der Wohnung kommen, die sich wiederum schädlich auf Bausubstanz und Gesundheit auswirken kann.

→ Regelmäßig lüften

Es sollte zwei- bis viermal täglich, je nach Aufenthaltsdauer im Raum, gelüftet werden. Das Schlafzimmer sollte direkt nach dem Aufstehen gelüftet werden. Ebenso sollten Räume nach dem Duschen, Baden, Kochen und Fußbodenwischen gelüftet werden.

→ 5 Minuten Stoßlüften

Am effektivsten ist das Stoßlüften. Also: Fenster auf, Türen zu! Fünf Minuten zu lüften reicht in der Regel vollkommen aus.

→ Kurzes Querlüften im Winter

Mit weit geöffneten Fenstern und Innentüren, die nach kurzer Zeit wieder geschlossen werden, lüften Sie im Winter am besten.

→ Vorsicht bei großen Möbeln

Die Luftfeuchtigkeit im Raum sollte nicht mehr als 60% betragen. Wenn die Luft an kalten Wänden oder Heizkörpern abkühlt, bindet sie weniger Wasser, so dass sie kondensiert und sich in diesen kühlen Ecken ablagert. Dort kann es dann schnell zu Schimmelbildung kommen. Hier ist besonders im Winter Vorsicht geboten. Große Möbel, Bilder oder Spiegel sollten lieber an Innenwänden, als an Außenwänden platziert werden oder wenigstens 10 cm von der Außenwand abgerückt werden.