

Tipps zum richtigen Heizen und Lüften

1. Auch im Herbst und Frühjahr sollten bei Abwesenheit folgende Temperaturen eingehalten werden: Im Wohnzimmer, Kinderzimmer und in der Küche 20°C, im Bad 21°C, nachts im Schlafzimmer 14°C.
2. Die Heizung auch bei Abwesenheit tagsüber nie ganz abstellen. Ständiges Abkühlen und Wiederaufheizen der Räume ist teurer als das Halten einer abgesenkten Temperatur.
3. Innentüren zwischen unterschiedlich beheizten Räumen tags und nachts geschlossen halten. Nicht vom Wohnzimmer aus das Schlafzimmer heizen. Das „Überschlagenlassen“ des nicht beheizten Schlafzimmers führt zu warmer, d.h. feuchter Luft im Schlafzimmer. Diese schlägt dort ihre Feuchtigkeit nieder.
4. Richtig lüften Sie, wenn Sie die Fenster kurzzeitig ganz öffnen (Stoßlüften). Kippstellung der Fenster ist wirkungslos, verschwendet Heizenergie und führt zu kalten Innenwänden, an denen sich dann wieder schnell die Raumluftfeuchtigkeit niederschlägt.
5. Morgens in der Wohnung einen kompletten Luftwechsel durchführen. Am besten Durchzug machen, ansonsten in jedem Zimmer das Fenster für 10 – 15 Minuten weit öffnen.
6. Die Mindestzeit für die Lüftung hängt unter anderem vom Unterschied der Zimmertemperatur zur Außentemperatur ab. Aber selbst bei Windstille reichen in der Regel 15 Minuten Stoßlüftung aus. Je kälter es draußen ist, desto kürzer muss gelüftet werden.
7. Einmal am Tag lüften reicht nicht aus. Früh und abends einen kompletten Luftwechsel, einschließlich Schlafzimmer, durchführen. Vormittags und nachmittags die Zimmer in denen sich Leute aufhalten stoßlüften.
8. Nicht von einem Zimmer in ein anderes, sondern nach draußen lüften.
9. Große Mengen Wasserdampf, z.B. nach dem Baden, Duschen oder Kochen, möglichst sofort nach draußen ablüften. Durch Schließen der Innentüren verhindern, dass sich der Wasserdampf in der Wohnung verteilt.
10. Wenn Wäsche in der Wohnung getrocknet werden muss, dieses Zimmer öfter lüften. Das gleiche gilt nach dem Dampfbügeln.
11. Auch bei Regenwetter lüften, denn die kalte Außenluft ist immer trockener, als die warme Zimmerluft.
12. Halten Sie zwei bis vier cm Abstand zwischen einer Außenwand und einem größeren Schrank ein, damit die Luft zirkulieren kann.
13. Bei neuen, besonders dichten Isolierglasfenstern häufiger lüften als früher. Auch dann spart man im Vergleich zum alten Fenster Heizenergie.