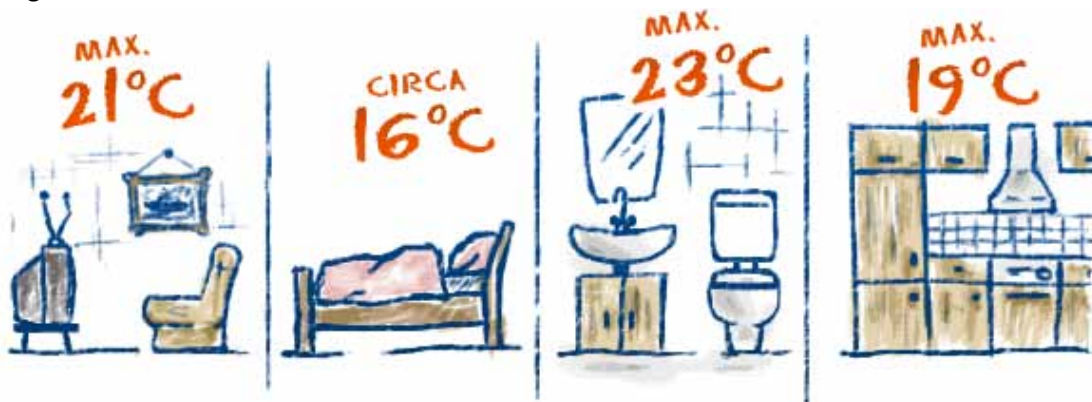


Richtig heizen und lüften Merkblatt

Ein gesundes Raumklima in den eigenen vier Wänden ist maßgeblich für unser persönliches Wohlbefinden verantwortlich. **Richtiges Heizen und Lüften** ist dabei ausschlaggebend für eine behagliche Wohnatmosphäre. Mit unseren grundlegenden Tipps lassen sich nicht nur Heizkosten sparen, sondern auch Schimmelprobleme vorbeugen.

Richtig heizen

Tropische Temperaturen im Innenraum sind genauso überflüssig wie ausgekühlte Zimmer. Falsches Heizverhalten kann schnell zu horrenden Energiekosten führen und die Gesundheit spürbar schädigen. Mit Hilfe einfacher Maßnahmen kann der Heizkostenverbrauch um bis zu 40 Prozent gesenkt und ein wohliges Raumklima geschaffen werden.



1. **Empfohlene Raumtemperaturen** bei einer relativen Luftfeuchte von 40 bis 60 Prozent:

- Wohn- und Esszimmer: 19 bis 21 Grad
- Küche: 19 Grad
- Bad: 21 bis 23 Grad
- Flur, Schlafzimmer und wenig genutzte Räume: mindestens 16 Grad

Hinweis: Wird die Raumtemperatur um 1 Grad gesenkt, mindert das die Heizkosten um rund 6 Prozent!

2. Gleichmäßig und sinnvoll heizen. Heizung auch bei Abwesenheit nicht komplett abstellen, da Räume sonst zu stark auskühlen und mehr Energie zum Wiederaufheizen benötigen.

TIPP: Programmierbare Heizkörperthermostate können helfen und sparen bis zu 10 Prozent Heizkosten!

3. Unterschiedlich temperierte Räume stets geschlossen halten, da dies sonst zu Kondenswasser und Schimmelgefahr führen kann.

4. **Heizkörper nicht mit Möbeln zustellen** oder Vorhängen bedecken. Grund: Staut sich die Wärme, kann das Thermostatventil nicht mehr richtig regulieren und heizt falsch.

5. Heizungsanlage regelmäßig von einem Fachmann warten lassen.

6. **Heizkörper entlüften.** Gluckert der Heizkörper, macht wasserfallartige Geräusche oder heizt nicht mehr vollständig auf, so muss er entlüftet werden. Dies kann jeder Laie mit einem Entlüftungsschlüssel aus dem Baumarkt selbst machen. Hierzu die Thermostate voll aufdrehen und mit untersten Heizkörper beginnen, da Luft nach oben steigt.



7. Auf ausreichende Dämmung der Türen und Fenster achten. Gummidichtungen müssen regelmäßig kontrolliert und bei Bedarf ausgetauscht werden.

8. Bausubstanz beachten. Gut gedämmte Außenwände halten warme Luft länger im Innenraum. Folglich kühlen die Wände nicht so stark aus, was geringere Heizkosten mit sich bringt.

Richtig lüften

Ein einzelner Mensch scheidet jede Nacht rund einen Liter Feuchtigkeit durch die Atmung aus. Wasserdampf durch Duschen, Zimmerpflanzen, Kochen oder Wäschetrocknen lassen die relative Luftfeuchtigkeit im Raum schnell auf über 60 Prozent steigen und erhöhen damit die Schimmelgefahr. Durch einfache Tipps lässt sich Schimmel und ein feuchtes Raumklima vermeiden.

1. **Luftbefeuchter sind meist überflüssig.** Wichtiger ist, die **Luftfeuchte zu kontrollieren.** **Hygrometer** messen den Feuchtigkeitsgehalt in der Luft und zeigen, wann es Zeit wird für einen kompletten Luftaustausch.

2. Faustregel: **Mindestens zwei- bis viermal täglich Stoßlüften!** Dauer: **fünf bis zehn Minuten.** Querlüften, alle Türen und Fenster öffnen, ist am effektivsten.

3. **Lüftungszeit an Außen- und Innentemperatur anpassen.** Je kälter es draußen ist, umso kürzer die Lüftungsdauer. Je kälter die Innentemperatur, desto öfter muss gelüftet werden.

4. **Heizung komplett aus bzw. auf Sternchen drehen.** Bei Minustemperaturen das Heizkörperthermostat zudecken, da sonst das Ventil durch die eisige Luftströmung öffnet und voll aufheizt.

5. Im **Schlafzimmer direkt nach dem Aufstehen lüften** um Feuchtigkeit hinter Schränken und von Fenstern abzutransportieren.

6. Unmittelbar nach dem Duschen, Baden, Kochen und Bügeln die Fenster weit öffnen. Türen dabei geschlossen halten.

FÜR EINEN KOMPLETTEN LUFTAUSTAUSCH...



7. **Für ausreichend Luftzirkulation sorgen.** Schränke an Außenwänden stets fünf bis zehn Zentimeter wegrücken. Sockel vermeiden, besser sind einzelne Füße unter Möbelstücken.

8. Auch den **Keller im Sommer und Winter richtig lüften** und Feuchtigkeit vermeiden. Warme feuchte Sommerluft an sonnigen Tagen draußen lassen und Kellerfenster nur an kühlen Morgenstunden oder im Winter zum Lüften öffnen. Grund: Kellerwände und Rohrleitungen sind überlicherweise kalt. Warme Luft von außen kann hier schnell kondensieren und Schimmel fördern.

SPARTIPP: Heizverhalten optimieren und Gasanbieter wechseln

Wird mit Gas geheizt, so nehmen die Ausgaben für Energie einen immer höheren Anteil bei den Nebenkosten ein. Um diesen zu senken empfehlen zahlreiche Energieexperten einen **Wechsel des Gasanbieters**. Leider gehen diesen Schritt immer noch zu wenige Verbraucher und zahlen Jahr für Jahr zu viel für ihr Gas. Dabei ließe sich durch einen Erstanbieterwechsel bis zu 500 Euro sparen!

Erdgasfuchs.de hilft zu diesem Zweck mit einem kostenfreien Gaspreisvergleich den passenden Anbieter zu finden: <http://www.erdgasfuchs.de/gaspreisvergleich/>