

20 Tipps zum richtigen Heizen und Lüften

1. Auch im Herbst und Frühjahr sollten (bei Anwesenheit) folgende Temperaturen eingehalten werden: Im Wohnzimmer, Kinderzimmer und in der Küche 20 °C, nachts im Schlafzimmer 14 °C. Als Faustregel gilt: Je kühler die Zimmertemperatur, desto öfter muss gelüftet werden.
2. Die Heizung auch bei Abwesenheit tagsüber nie ganz abstellen. Ständiges Auskühlen und wieder Aufheizen ist teurer als das Halten einer abgesenkten Durchschnittstemperatur.
3. Innentüren zwischen unterschiedlich beheizten Räumen tagsüber und nachts geschlossen halten.
4. Nicht vom Wohnzimmer aus das Schlafzimmer mitheizen. Das „Überschlagenlassen“ des nicht geheizten Schlafzimmers führt nur warme, d. h. feuchte Luft ins Schlafzimmer. Diese schlägt dort ihre Feuchtigkeit nieder.
5. Richtig lüften bedeutet: Die Fenster kurzzeitig (5 Minuten reichen oft schon aus) ganz öffnen (Stoßlüften). Kippstellung ist wirkungslos und verschwendet Heizenergie.
6. Morgens in der Wohnung einen kompletten Luftwechsel durchführen. Am besten Durchzug machen, ansonsten in jedem Zimmer das Fenster weit öffnen.
7. Die Mindestzeit für die Lüftung hängt von dem Unterschied der Zimmertemperatur zur Außentemperatur und davon ab, wie viel Wind weht.
8. Selbst bei Windstille und geringem Temperaturunterschied reichen in der Regel 15 Minuten Stoßlüften aus.
9. Je kälter es draußen ist, desto kürzer muss gelüftet werden.
10. Einmal täglich lüften genügt nicht. Vormittags und nachmittags nochmals die Zimmer lüften, in denen sich Personen aufgehalten haben. Abends einen kompletten Luftwechsel inklusive Schlafzimmer vornehmen.
11. Nicht von einem Raum in einen anderen, sondern nach außen lüften.
12. Bei innen liegendem Bad ohne Fenster auf dem kürzesten Weg (durch ein anders Zimmer) lüften. Die anderen Türen geschlossen halten. Besonders nach dem Baden oder Duschen soll sich der Wasserdampf nicht gleichmäßig in der Wohnung verteilen.
13. Große Mengen Wasserdampf (z.B. durch Kochen) möglichst sofort nach draußen ablüften. Auch hier durch Schließen der Zimmertüren verhindern, dass sich der Dampf in der Wohnung verteilt.
14. Wenn in der Wohnung Wäsche getrocknet werden muss, weil ein Trockenraum fehlt, dieses Zimmer öfter lüften, Zimmertüren geschlossen halten.
15. Nach dem Bügeln lüften.
16. Auch bei Regenwetter lüften. Wenn es nicht gerade zum Fenster hereinregnet, ist die kalte Außenluft trockener als die warme Zimmerluft.
17. Luftbefeuchter sind fast immer überflüssig. Feuchtigkeitsmesser dagegen, als Kontrolle sinnvoll.
18. Bei Abwesenheit über Tage ist natürlich das Lüften tagsüber nicht möglich aber auch nicht nötig!
19. Bei neue, besonders dichten Isolierglasfenstern, häufiger lüften als früher. Auch dann spart man im Vergleich zum alten Fenster Heizenergie.
20. Große Schränke sollten nicht zu dicht an kritische Wände angerückt werden. Aber: zwei bis vier Zentimeter Abstand müssen reichen.