

## **So heizen Sie energieeffizient**

**Nicht Überheizen:** Drehen Sie die Heizung nicht voll auf: Für jedes zusätzliche Grad Raumtemperatur entstehen 6 Prozent mehr Energiekosten. Je nach Raum sind unterschiedliche Raumtemperaturen optimal, die folgenden Zahlen können als Richtwerte dienen:

Zimmer	Empfohlene Raumtemperatur
Wohnzimmer	20 – 22 °C
Kinderzimmer	20 °C
Küche	16 – 18 °C
Flur, Diele	15 °C
Schlafzimmer	15 – 18 °C
Badezimmer	23 °C
Abstellraum	6 °C
Keller, Dachboden	12 – 15 °C

**Keine Auskühlung:** Auch in ungenutzten Zimmern sollte die Temperatur tagsüber nicht unter 15 Grad fallen, da sonst Wärme aus den umliegenden Räumen abgeführt wird. Eine Abkühlung der Wandflächen unter 16 °C sollten Sie vermeiden, da sonst Schäden, z. B. durch Schimmel, entstehen können.

**Nachts und bei Abwesenheit kühler:** In der Nacht und wenn Sie sich nicht in der Wohnung oder im Haus aufhalten, z. B. bei Urlaubsreisen, sollten Sie die Raumtemperatur senken. Programmierbare Thermostatventile passen die Raumtemperatur den individuellen Bedürfnissen an und regeln die Temperatur z.B. nachts automatisch tiefer. Damit sie richtig messen können, dürfen Sie nicht verdeckt werden.

**Frostschutz:** Wenn Sie die Heizung ausschalten, stellen Sie das Ventil nie auf „Null“, sondern auf „Frostschutz“, um Schäden zu vermeiden.

**Heizkörper frei halten:** Damit sich Raumluft effizient erwärmen kann, muss sie frei an den Heizkörper vorbei ziehen können. Vermeiden Sie daher Verkleidungen, lange Vorhänge oder Möbel vor den Heizkörpern. Diese schlucken sonst bis zu 20 Prozent der abgegebenen Wärme.

**Keine zusätzlichen Heizgeräte:** Zusätzliche elektrische Heizlüfter oder Radiatoren sind regelrechte Stromfresser, auf die Sie möglichst verzichten sollten.

## **Das sollten Sie beim Lüften beachten**

**Regelmäßig stoßlüften:** Lüften Sie drei- bis viermal am Tag kräftig durch: Für jeweils fünf bis zehn Minuten alle Fenster weit öffnen, wenn möglich im Durchzug. Im Winter sollten Sie kürzer (zwei bis fünf Minuten), dafür aber häufiger lüften und währenddessen die Heizung abdrehen. Bei Kälte das Fenster nicht dauerhaft gekippt lassen.

Je dichter Ihre Fenster und Türen schließen, desto häufiger müssen Sie lüften. Große Möbel sollten mindestens 10 cm Abstand von kalten Außenwänden haben und gut hinterlüftet werden.

**Schimmel vermeiden:** Schließen Sie die Türen von Bad und Küche, wenn Sie duschen oder kochen. Lüften Sie danach kräftig durch, damit der entstandene Wasserdampf schnell nach draußen entweicht. Sonst schlägt sich die Feuchtigkeit an kühlen Wänden nieder und es kann sich Schimmel bilden.

Auch die Türen zu weniger beheizten Räumen wie z.B. dem Schlafzimmer sollten geschlossen bleiben, damit sich kein Tauwasser an den kühlen Außenwänden bildet. Lüften Sie Kellerräume im Sommer nur sehr zurückhaltend und am besten nur dann, wenn die Luft draußen kälter ist als drinnen. Sonst schlägt sich die warme feuchte Außenluft an den kalten Kellerwänden nieder.

## **So vermeiden Sie Wärme- und Energieverluste**

**Jalousien und Vorhänge:** Nachts sollten Sie Jalousien (Rollladen) und Vorhänge schließen, ohne dabei die Heizkörper zu verdecken. So bleibt die Kälte draußen und die Wärme im Raum.

**Türen schließen:** Die Türen von beheizten Räumen sollten Sie geschlossen halten, damit keine Wärme verloren geht. Lassen Sie auch Türen zu weniger beheizten Räumen nicht offen stehen, sonst schlägt sich warme Luft an den Wänden der kühleren Räume nieder und es bildet sich Schimmel.

**Dach und Keller:** Achten Sie während der Heizperiode darauf, dass Dachboden- und Kellerfenster geschlossen sind.

**Dicht halten:** Überprüfen Sie Fenster und Türen auf undichte Stellen. Bei alten Fenstern lohnt der Einsatz von Moosgummi.