



## Tipps und Tricks für wenig Geld

# Richtig heizen und lüften

Die folgenden Informationen zeigen, wie sich mit wenig Aufwand viel sparen lässt.

Mit wenig Aufwand lassen sich große Effekte durch richtiges Heizverhalten erzielen. Das sind die wichtigsten Regeln, die es zu beachten gilt:

- Die Raumtemperatur sollte nicht unter 16 °C fallen. Sonst kondensiert die Luft und Feuchtigkeit kann sich an den Wänden niederschlagen.
- Kühle Räume nicht durch offene Türen mit der Luft aus warmen Räumen heizen. Damit gelangt nicht nur Wärme, sondern auch Feuchtigkeit in das Zimmer und Schimmel kann entstehen.
- Auf Stufe 5 gedrehte Thermostatventile heizen den Raum nicht schneller auf als auf Stufe 3. Es wird nur generell wärmer. Viele Ventile können niedriger eingestellt werden. Empfehlenswert ist Stufe 3, das entspricht ca. 21 °C.
- Gluckernde Geräusche sind oft ein Zeichen für Luft im Heizkörper. Diese können sich dann nicht vollständig mit heißem Wasser füllen. Sie heizen erst wieder richtig, wenn sie mit dem passenden Schlüssel entlüftet wurden.
- Kamine, Kachelöfen und Gas-Heizkessel entziehen dem Raum Luft und lassen bei unvollständiger Verbrennung Kohlenmonoxid entstehen. Das kann in gut abgedichteten Räumen wie im Neubau oder im sanierten Altbau zu Problemen führen. Hier ist eine Beratung von einer Schornsteinfegerin oder einem Schornsteinfeger

wichtig, vor allem bei einer vorhandenen Lüftungsanlage im Haus.

- Wer eine Wand- oder Fußbodenheizung hat, verbraucht weniger Energie als jemand mit herkömmlichen Heizkörpern. Große Flächen geben viel Strahlungswärme ab, sodass die Nutzerinnen und Nutzer niedrigere Temperaturen einstellen können, um das gleiche Raumklima zu erreichen.
- Es ist sinnvoll, regelmäßig die Raumtemperatur zu überprüfen. Jedes Grad weniger senkt die Energiekosten um ca. 6 Prozent.

## Angenehme Luft: Klimamessgeräte können helfen

Unser Wohlbefinden wird wesentlich vom Raumklima des Zimmers geprägt, in dem wir uns aufhalten. Schlüsselparameter der Luftqualität sind vor allem die Temperatur sowie der Feuchte- und der CO<sub>2</sub>-Gehalt. Mit Unterstützung von Klimamessgeräten lässt sich die Luftqualität überprüfen und spürbar verbessern. Das wirkt sich positiv auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit aus und spart dazu noch Energie.

Die Geräte erfassen die aktuellen Luftwerte und weisen darauf hin, wann der Raum gelüftet und wann die Fenster wieder geschlossen werden sollten. Überschüssige Raumfeuchte gelangt durch den Austausch der Luft nach draußen, der CO<sub>2</sub>-Gehalt und die Temperatur sinken. Hält man sich an die Anzeigen auf dem Gerät, muss die Heizung danach nur noch die frische Luft erwärmen, da Wände und Möbel nach einem Stoßlüften noch Wärme gespeichert haben.

Einige Messgeräte kommunizieren über Funk mit entsprechenden Ventilen. Sie erkennen, wenn ein Fenster offen steht, und sorgen für eine automatische Regelung der Heizkörper.

## Der richtige Standort macht es

Die Raumtemperatur kann sowohl vom Heiz- und Lüftungsverhalten als auch von der Einrichtung des Zimmers abhängen. Mit den folgenden Tipps kann die Wärmeübertragung verbessert und die Heizzeiten können verkürzt werden:

- Heizkörper nicht durch Vorhänge, Gardinen, Verkleidungen oder Fensterbänke verdecken.
- Möbel nicht zu dicht an die Außenwand stellen. Je näher sie an der Wand stehen, desto stärker sinkt die Wandtemperatur. Dadurch kann kritische Feuchte entstehen.
- Lüftungsgitter bzw. Schlitze in Möbelsockeln und Wandverkleidungen sorgen für zusätzliche Hinterlüftung.
- Ein handbreiter Abstand der Vorhänge zu Wand und Fußboden sorgt dafür, dass die Luft frei zirkulieren kann.
- In kühlen Zimmern Pflanzen aufstellen, die wenig Gießwasser benötigen. Andernfalls könnte durch die Feuchte Schimmel entstehen, da kalte Luft nur wenig von der durch die Pflanzen abgegebenen Feuchtigkeit aufnehmen kann.

## Mal die Luft rauslassen

In einem 3-Personen-Haushalt verdunsten jeden Tag 6 bis 8 Liter Wasser. Das ist unproblematisch und normal. Das richtige Lüftungsverhalten sorgt für ein angenehmes Wohnklima, ohne Energie zu vergeuden. Sinnvolles Lüften bedeutet:

- Zwei- bis dreimal täglich für zehn Minuten mit weit geöffneten Fenstern an gegenüberliegenden Seiten der Wohnung und mit offenen Innentüren stoßlüften. Dabei die Schlafräume direkt nach dem Aufstehen nicht vergessen!
- Küche und Bad unmittelbar nach dem Duschen, Baden oder Kochen lüften. Innentüren dabei schließen, damit sich die Feuchte nicht verteilt.
- In der Nacht gekippte Fenster tagsüber schließen.
- Auch im Winter mehrmals täglich stoßlüften und dabei die Heizung abdrehen.
- Sollte eine Lüftungsanlage eingebaut sein, kann diese per Zeitschaltuhr programmiert und an die Lebensgewohnheiten angepasst werden. Wichtig ist, auf regelmäßige Wartungen und Filterwechsel zu achten.



Bundesministerium  
für Wirtschaft  
und Klimaschutz

Die Veröffentlichung dieser Publikation erfolgt im Auftrag des Bundesministeriums für Wirtschaft und Klimaschutz. Die Deutsche Energie-Agentur GmbH (dena) unterstützt die Bundesregierung in verschiedenen Projekten zur Umsetzung der energie- und klimapolitischen Ziele im Rahmen der Energiewende.

### Kontakt:

Deutsche Energie-Agentur GmbH (dena)  
Chausseestraße 128 a  
10115 Berlin  
Tel.: +49 (0)30 66 777-0  
E-Mail: [info@dena.de](mailto:info@dena.de) / [info@gebaeudeforum.de](mailto:info@gebaeudeforum.de)  
Internet: [www.dena.de](http://www.dena.de) / [www.gebaeudeforum.de](http://www.gebaeudeforum.de)

Alle Rechte sind vorbehalten.

Die Nutzung steht unter dem Zustimmungsvorbehalt der dena.