Mal die Luft rauslassen.

Was es beim Lüften zu beachten gilt.
In einem 3-Personen-Haushalt verdunsten jeden Tag sechs bis acht Liter Wasser. Das ist unproblematisch und normal. Das richtige Lüftungsverhalten sorgt für ein angenehmes Wohnklima, ohne Energie zu vergeuden. Sinnvolles Lüften bedeutet:

- ✓ 2 – 3 x täglich für 10 Minuten mit weit geöffneten Fenstern an gegenüberliegenden Seiten der Wohnung und mit offenen Innentüren stoßlüften. Dabei die Schlafräume direkt nach dem Aufstehen nicht vergessen!
- ✓ Lüften Sie Küche und Bad unmittelbar nach dem Duschen, Baden oder Kochen. 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 Wartung und Filterwechsel zu achten.

Tipp.

Lüften Sie ab und zu auch kaum genutzte Räume – so reduzieren Sie die Gefahr von Feuchtigkeit und damit Schimmel an den Wänden.

Checkliste für optimales Wohnklima.

- ☐ Überprüfen Sie Ihren Energieverbrauch regelmäßig.
- ☐ Sorgen Sie mehrmals am Tag für eine gute Durchlüftung der Wohnung.
- ☐ Lüften Sie in der kalten Jahreszeit kurz und kräftig, anstatt die Fenster längere Zeit zu kippen.
- ☐ Lüften Sie Ihr Schlafzimmer direkt nach dem Aufstehen.
- ☐ Nutzen Sie ein Messgerät zur Kontrolle der Luftfeuchtigkeit und der Temperatur.
- ☐ Lüften Sie Bad und Küche direkt nach dem Entstehen der Luftfeuchtigkeit.
- ☐ Alle Räume ausreichend heizen.
- ☐ Drehen Sie die Heizung bei geöffnetem Fenster runter.
- ☐ Türen zu weniger geheizten Räumen geschlossen halten.
- ☐ Senken Sie nachts die Raumtemperatur und schließen Sie Jalousien und Vorhänge.
- ☐ Heizkörper nicht verdecken.
- ☐ Einstellbereich der Thermostatventile eingrenzen.
- ☐ Fenster und Türen abdichten.
- ☐ Möbel und Vorhänge mit Abstand zu Wand bzw. Fußboden platzieren.

Ihr Berater.

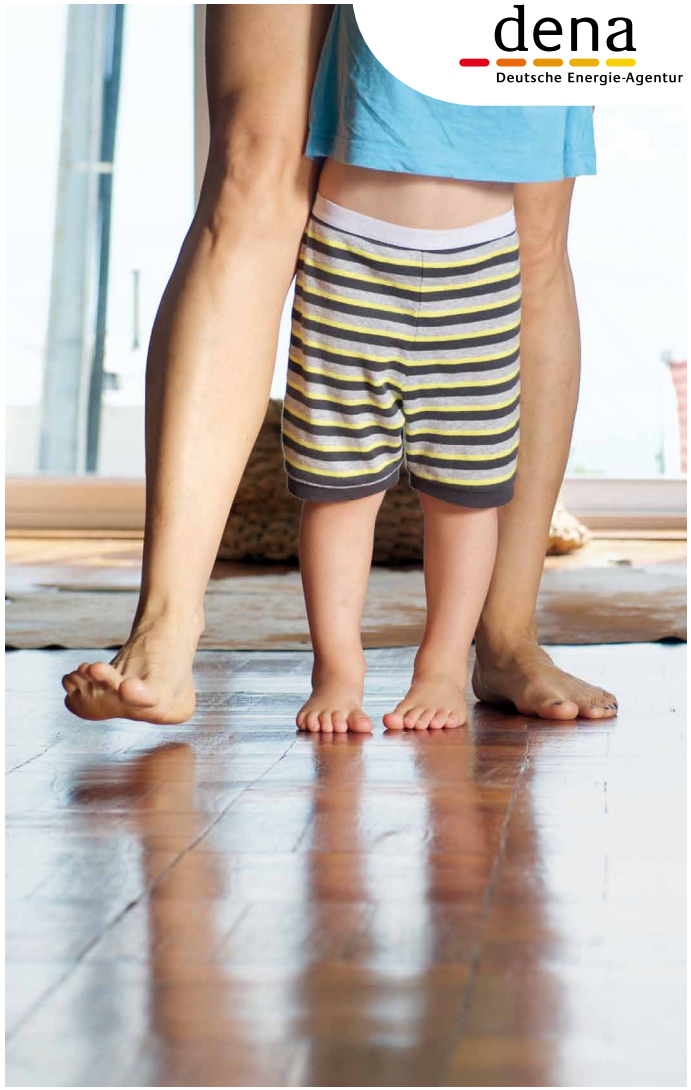
Art-Nr.: 2295

Gefördert durch:
Bundesministerium für Wirtschaft und Energie
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

ClimatePartner° klimaneutral
Druck | ID 10361-1512-1001

Herausgeber: Deutsche Energie-Agentur GmbH (dena), Chausseestraße 128 a, 10115 Berlin. Bilder: S.1 shutterstock/mimagephotography, S.3 shutterstock/Selins, S. 4 dena/Stephan Fengler, S. 5 shutterstock/M.M. Alle Rechte vorbehalten. Stand 01/2016.

dena
Deutsche Energie-Agentur



So heizen und lüften Sie richtig!

Tipps und Tricks für wenig Geld.

Richtig heizen – richtig sparen.

Darauf sollten Sie achten.
Mit wenig Aufwand lassen sich große Effekte durch richtiges Heizverhalten erzielen. Hier finden Sie die wichtigsten Regeln, die es zu beachten gilt:

Schon gewusst?	
Die Raumtemperatur sollte nicht unter 16 Grad fallen.	*Sonst kondensiert die Luft und Feuchtigkeit kann sich an Wänden niederschlagen.*
Kühle Räume nicht durch offene Türen mit der Luft aus warmen Räumen heizen.	*Damit gelangt nicht nur Wärme, sondern auch Feuchte in das Zimmer und Schimmel kann entstehen.*
Auf Stufe 5 gedrehte Thermostatventile heizen den Raum nicht wesentlich schneller als auf Stufe 3.	*Es wird nur generell viel 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 werden.*
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 vom 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, warme Flächen geben viel Strahlungswärme ab, sodass Nutzer niedrigere Temperaturen einstellen können, um das gleiche Raumklima zu erreichen.*

Tipp.

Überprüfen Sie regelmäßig Ihre Raumtemperatur. Jedes Grad Raumtemperatur weniger senkt die Energiekosten um ca. 6 Prozent.

Gut geregelt.

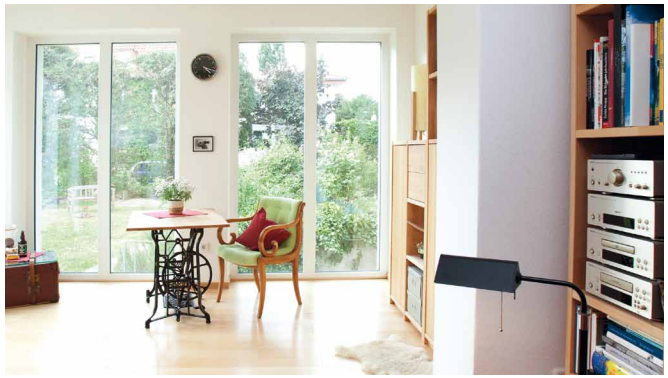
Angenehme Luft: Klimamessgeräte können helfen.
Unser Wohlbefinden wird wesentlich vom Raumklima in dem Zimmer geprägt, in dem wir uns aufhalten. Schlüsselparameter der Luftqualität sind vor allem die Temperatur sowie der Feuchte- und der CO_2-Gehalt. Mit Unterstützung von Klimamessgeräten lässt sich die Luftqualität überprüfen und spürbar verbessern. Das wirkt sich positiv auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit aus und spart noch dazu Energie.

Und so funktioniert's.
Die Geräte erfassen die aktuellen Luftwerte und weisen darauf hin, wann der Raum gelüftet und wann das Fenster wieder geschlossen werden sollte. Überschüssige Raumfeuchte gelangt durch den Austausch der Luft nach draußen, der CO_2-Gehalt und die Temperatur sinken. Hält sich der Nutzer 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.

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

Tipp.

Achten Sie auch im Winter auf die Luftfeuchtigkeit im Raum. Sie sollte über längere Zeit nicht mehr als 45 Prozent betragen.



Der richtige Standort macht es.

Was es sonst noch zu beachten gilt.
Die Raumtemperatur kann sowohl vom Heiz- und Lüftungsverhalten, als auch von der Einrichtung des Zimmers abhängen. Mit den folgenden Tipps können die Wärmeübertragung verbessert und die Heizzeiten verkürzt werden:

- Heizkörper nicht durch Vorhänge oder Gardinen verdecken. Achten Sie zudem darauf, dass keine Verkleidungen oder Fensterbänke die Heizkörper 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.
- Achten Sie auf einen handbreiten Abstand der Vorhänge zu Wand und Fußboden, damit 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 den Pflanzen abgegebene Feuchtigkeit aufnehmen kann.

Achtung!

Den richtigen Standort haben Ihre Möbel mit einem Abstand von 5 bis 10 cm zur Außenwand.