



Richtig Heizen und Lüften

Ungefähr 70 % des Energieverbrauches im Haushalt entstehen durch Heizen. Richtig Heizen und Lüften reduziert daher den Treibhausgasausstoß sowie die Heizkosten und verbessert Aufenthalts- und Luftqualität.

Richtig lüften

Regelmäßiges Lüften - mindestens 2 mal am Tag - ist wichtig, damit die Feuchtigkeit im Zimmer verringert wird und die Räume eine gute Luftqualität haben. Öffnen Sie daher beim Lüften die Fenster ganz und auch im Winter 5-10 Minuten („Stoßlüften“). Wenn Sie das Fenster nur kippen kommt zu wenig frische Luft in Ihr Zimmer, dies begünstigt Schimmelbildung. Stellen Sie dabei die Heizkörper auf * oder 0.



Schalten Sie 1 Grad runter - Das Thermostatventil



Mit dem Thermostatventil an Ihrem Heizkörper können Sie die Zimmertemperatur auf ein konstantes Niveau einregeln. Jedes Grad weniger spart bis zu 6 % Energie. Optimal ist eine Einstellung des Thermostatventils zwischen 2 und 3. Generell gilt: Schließen Sie ihre Türen, wenn die Heizung an ist. Wenn sich länger als einen Tag niemand im Raum aufhält, sollte das Ventil auf „*“ heruntergedreht werden. Das Thermostatventil stellt die gewünschte Raumtemperatur ein, die erreicht und

gehalten werden soll, z. B.:

- * (Stern): ca. 5° C, Frostschutz
- Stufe 2: ca. 16° C
- Stufe 3: ca. 20° C
- Stufe 4: ca. 24° C

Das Thermostatventil hat keinen Einfluss auf die Geschwindigkeit, in der die gewünschte Raumtemperatur erreicht wird. Das [Umweltbundesamt](#) empfiehlt als Orientierungswerte für verschiedene Raumnutzungen im Wohnbereich / Arbeitszimmer ca. 20 °C und in Schlafzimmer / Küche ca. 18 °C .

Weitere Heiz-Tipps

- Achtung Wärmestau! Heizkörper und Thermostate sollten freistehen und nicht von Möbeln oder Vorhängen verdeckt sein, damit die warme Luft besser zirkulieren kann und sich die Heizwärme im Raum gut verteilt.
- Verwenden Sie keine elektrischen Heizgeräte
- Absenken der Temperatur über Nacht: Über die Fenster (auch im geschlossenen Zustand) entstehen Wärmeverluste. Ein Rolllö oder Vorhang davor lässt ein isolierendes Luftpolster entstehen - damit kann weniger Wärme nach außen dringen.
- Elektronische Heizkörperventile ermöglichen, für jeden Tag der Woche zu jeder Uhrzeit die Lieblingstemperatur einzuprogrammieren. Solche Thermostatventile können beim Energie sparen helfen mit gleichzeitig höherem Komfort für die nutzenden Personen.