

## Richtig Heizen und Lüften

Ungefähr 70 % des Energieverbrauches im Haushalt entstehen durch das Heizen. Richtig Heizen und Lüften reduziert daher den Treibhausgasausstoß sowie die Heizkosten und verbessert die Aufenthaltsqualität und die 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. Halten Sie Raamtüren in der Heizperiode geschlossen, um nicht die Flure mitzuheizen und keine auskühlenden Zuglufterscheinungen zu erzeugen.



### Schalten Sie 1 Grad runter - Das Thermostatventil



Auf die richtige Einstellung an. 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.:

- \* (Sternchen): 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 Küche und Schlafzimmer: 18 °C .

### Weitere Heiz-Tipps

- Achtung Wärmestau! Heizkörper und Thermostate sollten freistehen und nicht von Möbeln (mind. 30 cm) 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.