

# So heizen Sie richtig

Durch richtiges Heizen und Lüften sowie eine ausreichende Luftbefeuchtung lässt sich nicht nur viel Geld sparen, sondern auch ein angenehmes Raumklima erzielen, wodurch das persönliche Wohlbefinden deutlich verbessert wird. Sogar positive Auswirkungen auf die Gesundheit sind zu verzeichnen: Trockene Haut, gereizte Nasenschleimhäute sowie gerötete Augen können häufig durch das richtige Klima in der Wohnung vermieden werden. Als Nebeneffekt gedeihen Pflanzen besser und werden seltener von Schädlingen befallen, aber auch das Mobiliar und Parkettböden werden vor unschönen Rissen bewahrt. Nachfolgende Punkte sollten beachtet werden.

## **Die richtige Temperatur:**

Allgemein wird eine konstante Raumtemperatur von 20 - 21 Grad Celsius empfohlen. Obwohl jedes Grad weniger an Temperatur die Heizkosten um ca. sechs Prozent drückt, sollten Temperaturen unter 18 Grad Celsius vermieden werden, da hier - ebenso wie bei Temperaturen über 23 Grad Celsius - auf Dauer kein Wohlbefinden möglich ist. Auch sollte die Temperatur der Wohnung einigermaßen konstant gehalten werden: Die Ersparnis durch Absenken der Wohnungstemperatur, z.B. während der Arbeitszeiten wird meist durch den Mehrverbrauch beim schnellen Wiederaufheizen der Wohnung vollständig aufgezehrt.

## **Der richtige Umgang mit den Thermostatventilen:**

Thermostatventile regeln die Wärme in einem Raum automatisch. Einmal eingestellt auf eine bestimmte Temperatur - auf der üblichen Skala für 21 Grad Celsius im Regelfalle zwischen 3 und 4 - ist kein weiterer Eingriff mehr nötig. Sinkt oder steigt die Raumtemperatur unter bzw. über den eingestellten Wert, so öffnet bzw. schließt sich das Ventil automatisch und der Heizkörper wird wärmer bzw. kälter. Ein zusätzliches manuelles Auf- bzw. Zudrehen des Thermostatventils ändert in diesem Moment überhaupt nichts. Es ergeben sich dadurch also auch keine Vorteile, weder wird die gewünschte Raumtemperatur schneller erreicht, noch werden Heizkosten eingespart. Im Gegenteil, das manuelle „Überregeln“ hat nur nachteilige Folgen, denn das Thermostat schließt bzw. öffnet sich erst dann wieder, wenn eine Raumtemperatur erreicht ist, die deutlich höher bzw. niedriger liegt, als die ursprünglich gewünschte.

## **Das richtige Lüften:**

Ein regelmäßiger Austausch von „verbrauchter“, stickiger und sauerstoffarmer Wohnungsluft ist für ein Wohlbefinden unerlässlich. Dabei sollten insbesondere auch Räume, die nicht oder nur wenig beheizt werden, wie z.B. Schlafzimmer mindestens zweimal am Tag gelüftet werden, da sich hier aufgrund der relativ geringeren Raumtemperatur Feuchtigkeit niederschlägt, was ohne regelmäßigen Luftaustausch in ungünstigen Fällen zur Schimmelbildung führen kann.

Dauerlüften mit ständig gekipptem Fenster hat zur Folge, dass die Wärme im wahrsten Sinne des Wortes „zum Fenster hinaus geworfen“ wird. Viel sinnvoller ist das sogenannte Stoßlüften, also mehrmals täglich für fünf Minuten die Fenster weit öffnen und dabei die Heizung vollständig abdrehen. Das spart Heizkosten und ist im Hinblick auf den Luftaustausch auch noch effektiver.

## **Die richtige Luftbefeuchtung:**

Die empfohlene Luftfeuchtigkeit für Wohlbefinden und Gesundheit liegt bei mindestens 50 % relativer Luftfeuchte. Da der Mensch trockene im Vergleich zu feuchter Luft als kälter empfindet, lassen sich durch eine ausreichende Luftbefeuchtung zusätzlich auch Heizkosten einsparen. Im Winter wird durch das Beheizen die Raumluft jedoch künstlich entfeuchtet, so dass zusätzliche Raumbefeuchtungsmaßnahmen, wie z.B. Raumbefeuchter oder Zimmerpflanzen erforderlich werden. Der Wasserverbrauch der Luft beträgt innerhalb von 24 Stunden bei normaler Zimmerhöhe etwa ¼ Liter Wasser pro Quadratmeter Bodenfläche um eine relative Luftfeuchte von 45 – 50 % zu erzielen. Die häufig empfohlenen Wasserschalen auf den Heizkörpern als alleinige Maßnahme sind also nicht ausreichend.

## **Der richtige Umgang mit Heizkörpern:**

Heizkörper dürfen nicht von großen Möbeln oder schweren Vorhängen verdeckt werden, weil dadurch die Zirkulation der vom Heizkörper erwärmten Luft im Raum behindert wird. In diesem Fall wird weniger der Raum als vielmehr das verdeckende Möbel oder der Vorhang erwärmt, was zu einer Erhöhung der Heizkosten bei gleichzeitig zu niedriger Raumtemperatur führt. Die Stauwärme kann weiterhin zu Fehlfunktionen der Thermostatventile führen.

Wenn Heizkörper nicht oder nur unzureichend warm werden, schafft in vielen Fällen ein Entlüften Abhilfe. Dazu ist eine kleine Vierkant-Schraube, die sich im Regelfalle seitlich oben am Heizkörper (nicht auf der Seite des Thermostatventils) befindet mittels eines üblichen Entlüftungsschlüssels solange zu öffnen, bis keine Luft mehr entweicht.

St.S.  
Rieber Vermögensverwaltung