

PRESSEINFORMATION

Richtig heizen und lüften im Winter

Initiative WÄRME+ gibt Tipps für die kalte Jahreszeit

In den letzten Jahren hat der Dezember oft noch einmal angenehme Temperaturen mit sich gebracht. Wenn die Sonne am Nachmittag untergeht, fallen diese aber auch ganz schnell wieder in Richtung Gefrierpunkt und die Heizung wird höher gedreht. Die richtige Balance zu finden zwischen Heizen und Lüften ist da manchmal nicht so einfach. Vor allem in der Nacht: Das Fenster in der kühlen Jahreszeit die ganze Nacht zu kippen, wäre Energieverschwendung. Worauf man beim Fensterlüften und Heizen im Winter achten sollte, erklärt Michael Conradi von der Initiative WÄRME+:

1. Die richtige Raumtemperatur

In Wohn- und Arbeitsräumen sind tagsüber Temperaturen von etwa 20 Grad, nachts von 16 Grad ausreichend. Wem trotzdem zu kalt ist, der sollte lieber erstmal zum dicken Pullover oder zur Wolldecke greifen, bevor die Heizung aktiviert wird. Fallen die Innentemperaturen allerdings unter 15 Grad, sollte die Heizung angeschaltet werden. Dies ist auch wichtig, um Schimmelbildung zu vermeiden.

2. Wärmedämmung durch Vorhänge und Rollläden

Geschlossene Rollläden, Jalousien oder Vorhänge tragen nachts zur Energieeinsparung bei. Deshalb empfiehlt es sich, sie rechtzeitig bei Einbruch der Dunkelheit zu schließen, um unnötige Wärmeverluste zu vermeiden.

3. Stoßlüften statt gekippter Fenster

Durchgängiges Lüften der Wohnräume über gekippte Fenster ist ineffizient, denn es bringt wenig Luftaustausch. Wesentlich effektiver ist regelmäßiges Stoßlüften, möglichst durch das Öffnen gegenüberliegender Fenster für mindestens fünf Minuten. Dies genügt, um die gesamte Raumluft auszutauschen.

4. Auf die richtige Luftfeuchtigkeit achten

Die Luftfeuchtigkeit der Raumluft sollte im optimalen Bereich zwischen 40 bis 60 Prozent liegen. Sie lässt sich jedoch meist nur unzureichend einschätzen, ein Hygrometer liefert hier sichere Werte.

5. Kontinuierlich Frischluft dank Lüftungsanlage

Gerade im Schlafzimmer ist Lüften wichtig: Aus lufthygienischen Gründen sollte hier eigentlich alle zwei Stunden das gesamte Luftvolumen ausgetauscht werden, um einen gesunden und erholsamen Schlaf zu gewährleisten. Da das nachts aber nicht möglich ist, empfiehlt die Initiative WÄRME+ den Luftaustausch mit einer Lüftungsanlage zu regeln. Für die einfache Nachrüstung in einzelnen Räumen wie dem Schlafzimmer eignen sich dezentrale Geräte mit Wärmerückgewinnung. Zur Installation genügen eine freie Außenwand zur Direktmontage und ein Stromanschluss für den Ventilator.

6. Effiziente Zusatzheizung für schnelle Wärme

15 Grad im Dezember? Falls es doch noch einmal so mild wird, dass die Heizung herunter- oder gar ausgestellt werden kann, ist eine elektrische Fußbodentemperierung oder ein anderes elektrisches Direktheizgerät ideal. Sie sorgen zum Beispiel im Badezimmer als energiesparende Zusatzheizung unkompliziert und schnell für wohlige Wärme.

7. Heizkörper entlüften und Anlage prüfen lassen

Bevor die Heizung im späten Herbst oder Winter wieder vollständig in Betrieb genommen wird, sollten die Heizkörper entlüftet werden, um eine gleichmäßige Wärmeverteilung zu gewährleisten. Das kann man unkompliziert mit einem Schlüssel selbst erledigen.

Michael Conradi von WÄRME+ rät außerdem dazu, die Heizungsanlage in regelmäßigen Abständen von einem Fachmann auf Mängel überprüfen zu lassen. Der Profi kann zudem im Hinblick auf Energieeffizienz beraten, denn manchmal lohnt sich auch die Investition in eine moderne Umwälzpumpe oder sogar ein Austausch der Heizungsanlage. Mit den richtigen Sanierungsmaßnahmen lässt sich der Energieaufwand erheblich reduzieren und das senkt dauerhaft die Verbrauchskosten.