



## Elf Tipps zum richtigen heizen für günstige und umweltfreundliche Wärme

### 1. Richtige Raumtemperatur wählen

Die optimale Raumtemperatur liegt in Wohnräumen bei 19 bis 20 Grad und sollte in der Nacht um vier Grad abgesenkt werden. Jede Erhöhung um ein Grad lässt die Heizkosten um circa sechs Prozent steigen. Schlafzimmer und Flure können kühler sein – jedoch nicht unter 16 Grad, da sonst Feuchtigkeit an den Wänden kondensieren kann. Tagsüber sollten die Türen zwischen warmen und kühlen Räumen geschlossen sein. Beim Verlassen der Wohnung sollte die Heizung runtergeregelt, aber nicht ausgeschaltet werden.

### 2. Sinnvoll lüften

Stoßlüften mehrmals täglich führt zu einem effizienteren Luftaustausch. Während des Lüftens sollten die Heizungen abgedreht werden. Jedoch nicht länger als zehn Minuten lüften, da sonst die Wände zu sehr auskühlen.

### 3. Wärmestau vermeiden

Heizkörper müssen die Wärme frei an die Raumluft abgeben können. Deshalb dürfen sie nicht durch Vorhänge oder Möbel blockiert werden. Eine zusätzliche Dämmung der Wand hinter dem Heizkörper ist häufig sinnvoll.

### 4. Wartung

Heizung einmal im Jahr überprüfen lassen, am besten im Spätsommer, damit Ihre Heizanlage zuverlässig und wirtschaftlich arbeitet. So können Sie bis zu 10 % Heizkosten sparen

### 5. Fenster und Türen abdichten

Durch undichte Türen und Fenster gelangen Feuchtigkeit und Kälte in Haus und Wohnung. Einfache und effektive Abhilfe gegen feuchte Zugluft bieten selbstklebende Dichtungen zum Isolieren von Fenstern und Türen, die im Baumarkt erhältlich sind.

### 6. Raumwärme halten

Nachts sollten Vorhänge und Rollläden geschlossen sein, damit die Wärme im Raum gehalten wird und nicht mehr als notwendig nach außen abgegeben wird.

### 7. Moderne Heiztechnik

Der Einbau einer modernen Heizung spart Kosten. Denn neue Anlagen verbrauchen 30 bis 40 Prozent weniger Energie als alte, um die gleiche Leistung zu erzielen.

### 8. Heizungs-Einstellung

Wenn Heizkörper „gluckern“ oder Wärme ungleichmäßig abgeben, ist meistens die Heizungsanlage falsch eingestellt. Der Einbau einer stärkeren Heizungspumpe oder eine Erhöhung der Vorlauftemperatur ist in solchen Fällen ein weit verbreitetes Mittel, führt aber zu einem höheren Energieverbrauch und steigenden Kosten. Besser: eine gründliche Heizungsüberprüfung vom Fachmann. Mit einem sogenannten „hydraulischen Abgleich“ sorgt er dafür, dass sich das Heizungswasser gleichmäßig verteilt und alle Räume bedarfsgerecht mit Wärme versorgt werden.

### 9. Thermostatventile einsetzen

Die Ventile ermöglichen, dass sich die Leistung der Heizkörper an der Raumtemperatur orientiert. So wird verhindert, dass die Räume überheizt werden.

### 10. Luftfeuchtigkeit erhöhen

Luftfeuchtigkeit in den Wohnräumen auf circa 45 - 55 % erhöhen, z.B. durch reichliches gießen der Zimmerpflanzen. Räume mit höherer Luftfeuchtigkeit können bis zu 3 °C niedriger geheizt werden als trockene Räume, um sie als warm zu empfinden.

### 11. Rohrleitungen dämmen

Laufen Heizungsrohre oder Warmwasserleitungen durch kalte Räume – zum Beispiel im Keller – kühlen sie aus und verlieren einen Teil der zuvor erzeugten Wärme. Eine Dämmung der Heizungsrohre oder Warmwasserleitungen im Keller sorgt dafür, dass die Wärme möglichst verlustfrei die Heizkörper und die Warmwasserzapfstellen erreicht.