

PRESSEINFORMATION

Sparsam heizen und richtig lüften

Tipps für die kalte Jahreszeit

Jedes Jahr aufs Neue, aber dieses Jahr angesichts der gestiegenen Energiepreise mit ganz besonderer Dringlichkeit: Wenn die Außentemperaturen fallen, rückt das energiesparende Heizen und mit ihm das richtige Lüften in Wohn- und Schlafräumen bei den Menschen wieder in den Blick. Worauf man dabei gerade in der Übergangszeit und im Winter achten sollte, erklärt die Initiative WÄRME+:

Richtig lüften

Besser Stoßlüften statt Fenster auf Dauerkipp

Durchgängiges Lüften über gekippte Fenster ist ineffizient, denn es bringt wenig Luftaustausch und die Räume verlieren zu viel kostbare Wärme. Wesentlich effektiver ist regelmäßiges Stoßlüften, möglichst durch das Öffnen gegenüberliegender Fenster für mindestens fünf Minuten. Das genügt, um die gesamte Raumluft auszutauschen.

Mehr Personen erfordern mehr Luftaustausch

Die ideale Dauer und Häufigkeit des Lüftens hängt von der Wohnungsnutzung ab. Je mehr Personen im Haushalt leben, desto häufiger sollte gelüftet werden. Jeder Bewohner gibt durchschnittlich etwa zwei bis drei Liter Wasser an die Raumluft ab – durch den Atem, Duschen, Wäschewaschen, Kochen und Hausarbeit. In Küche und Bad, wo viel Feuchtigkeit entsteht, muss häufiger gelüftet werden als im Wohn- oder Schlafzimmer. Wer Wäsche in der Wohnung trocknet, sollte ebenfalls öfter lüften, um die Verdunstungsfeuchte abzuleiten.

Auf die Luftfeuchtigkeit achten

Der optimale Bereich für die Luftfeuchtigkeit der Raumluft liegt zwischen 40 und 60 Prozent. Die Luftfeuchtigkeit hängt auch von der Raumtemperatur ab: Kalte Luft kann Feuchtigkeit nicht so gut aufnehmen, so dass sich schnell Kondenswasser an den Fenstern und Außenwänden bildet. Warme Luft hingegen nimmt die Feuchtigkeit besser auf und transportiert sie dann beim

Stoßlüften ins Freie. Die Luftfeuchtigkeit lässt sich meist nur unzureichend einschätzen, sichere Werte liefert ein Hygrometer.

Lüftungsanlage sorgt für kontinuierlichen Austausch

Wenn die Bewohner:innen tagsüber längere Zeit nicht zu Hause sind oder nachts schlafen, ist es kaum möglich, den nötigen Luftaustausch über reine Fensterlüftung zu gewährleisten. Gerade im Schlafzimmer ist Lüften aber wichtig, eigentlich sollte hier alle zwei Stunden das gesamte Luftvolumen ausgetauscht werden, um einen gesunden und erholsamen Schlaf zu gewährleisten. Da das nachts manuell nicht möglich ist, empfiehlt die Initiative WÄRME+ den Luftaustausch mit einer Lüftungsanlage zu regeln. „Für die einfache Nachrüstung in einzelnen Räumen eignen sich dezentrale Geräte“, erklärt Michael Conradi von WÄRME+. „Zur Installation genügen eine freie Außenwand zur Direktmontage und ein Stromanschluss für den Ventilator.“ Spezielle Bauformen finden sogar Platz in abgehängten Decken. Ein weiterer Vorteil für Allergiker und Anwohner von stark befahrenen Straßen: Die Geräte reduzieren die Pollen-, Schadstoff- und Lärmbelastung im Raum.

Besonders energiesparend arbeiten Lüftungsanlagen mit Wärmerückgewinnung. Sie gewinnen einen Großteil der Wärme aus der Abluft zurück und führen sie wieder ins Gebäude. Damit lassen sich die Heizkosten spürbar senken.

Energiesparend heizen

Raumtemperatur nicht unter 15 Grad sinken lassen

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, statt die Heizung hochzudrehen. Die Innentemperaturen sollten allerdings nicht unter 15 Grad fallen, vor allem auch, um Schimmelbildung zu vermeiden.

Wärmepolster durch Vorhänge und Rollläden

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

Effiziente Zusatzheizung für schnelle Wärme

Als Zusatzheizung in der Übergangszeit eignet sich die elektrische Fußbodentemperierung oder ein anderes elektrisches Direktheizgerät, zum Beispiel im Bad. Sie sorgen schnell für angenehme Wärme, ohne dass die zentrale Heizung eingeschaltet werden muss. Die elektrische Fußbodentemperierung bezieht ihre Wärme über flache Heizmatten, die nahezu unter jeden Bodenbelag passen. Perfekt geeignet sind sie fürs Bad, denn sie erzeugen eine gleichmäßig aufsteigende Strahlungswärme, die über die Füße zum gesamten Körper gelangt und als sehr angenehm empfunden wird. Ein weiterer Vorteil: Nach dem Duschen trocknen die Bodenfliesen schneller ab, was die Rutsicherheit erhöht und Schimmelbildung verhindert. Für kleine WC-Räume sind Heizlüfter optimal und für den Hobbyraum im Keller ist ein Duo-Konvektor ideal, weil dieses Gerät zugleich Konvektionswärme und Strahlungswärme erzeugt. Dadurch ist der Raum im Null-Komma-Nichts angenehm warm.

Heizkörper entlüften und Anlage prüfen lassen

Bevor die Heizung wieder vollständig in Betrieb genommen wird, sollten die einzelnen 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 mögliche Mängel überprüfen zu lassen. Der Profi kann zudem beraten, ob sich beispielsweise die Investition in eine moderne Umwälzpumpe oder sogar ein kompletter Austausch der Heizungsanlage lohnt. Mit den richtigen Sanierungsmaßnahmen lässt sich der Energieaufwand nämlich erheblich reduzieren und das senkt dauerhaft die Kosten.

Über die Initiative WÄRME+

Für viele Hausbesitzer und Hausbesitzerinnen stehen jetzt Investitionen in die Hauswärmetechnik an. Mit einem umfassenden Informationsangebot klärt die Initiative WÄRME+ darüber auf, wie die richtige Anlagentechnik zu einer effizienten Energienutzung in Haus und Wohnung beitragen kann. Im Fokus stehen dabei zeitgemäße Lösungen wie die Wärmepumpe, die Warmwasserbereitung mit elektronischen Durchlauferhitzern, die elektrische Fußbodenheizung und die Wohnungslüftung mit Wärmerückgewinnung. Zu den Mitgliedern der Initiative zählen die Unternehmen AEG Haustechnik, CLAGE, DEVI, Glen Dimplex Deutschland, Stiebel Eltron, Vaillant, der ZVEI Verband der Elektro- und Digitalindustrie sowie die HEA Fachgemeinschaft für effiziente Energieanwendung.