

Welche Temperaturen sind sinnvoll?

Die Wohlfühltemperatur liegt bei etwa 18 bis 22 Grad. Das entspricht auf dem Regler am Heizkörper einem Wert um die drei. Die ideale Temperatur sollte jeder für sich selbst herausfinden. Viele bevorzugen im Bad eine höhere Wärme von 22 Grad als angenehm, im Schlafzimmer und der Küche darf und sollte es ruhig etwas weniger sein.

Bedeutend wärmer sollten die Temperaturen zumindest über einen längeren Zeitraum hinweg nicht sein. Jedes Grad Durchschnittstemperatur weniger bedeutet etwa sechs Prozent Energieeinsparung. Was viele nicht wissen, eine Heizung wärmt nicht schneller, wenn das Ventil voll aufgedreht wird. Nur die erreichbare Höchsttemperatur steigt damit an.

Nachts, in wenig benutzten Räumen und wenn man tagsüber außer Haus ist, sollte zum Energiesparen die Heizung etwas niedriger eingestellt werden. Die Räume aber auch dann nicht vollständig auskühlen lassen. Sonst steigt nicht nur die Luftfeuchtigkeit, auch das Wiederbeheizen verbraucht unnötig viel Zeit.

Jedes Grad weniger Raumtemperatur bringt etwa 6 % Energieersparnis. Wer sich im Winter nur im T-Shirt oder Bikini zu Hause richtig wohl fühlt, muss dafür auch tiefer in die Tasche greifen. Wer bewusst heizt und lüftet, senkt fast automatisch die Heizkosten!

Wie vermeide ich die Schimmelbildung?

Wer seine Räume übermäßig stark beheizt, verschwendet wertvolle Energie. Für die Einzelperson bedeutet das vermeidbare Kosten, für die Gesellschaft eine unnötige Verschwendung von Ressourcen. Rund 35 bis 40 Prozent des Energieverbrauchs in Deutschland werden für die Beheizung von Räumen verwendet.

Aus Energiespargründen wenig zu heizen ist allerdings ebenfalls nicht empfehlenswert. In stark abgekühlten Räumen steigt die Luftfeuchtigkeit an, das Schimmelpilzrisiko steigt. Deshalb sollte die Temperatur in Wohnräumen auch im Winter möglichst nicht unter 15 bis 17 Grad sinken.

Wie stelle ich meine programmierbaren Thermostate ein?

Praktisch sind programmierbare Thermostate. Sie lassen sich so einstellen, dass sie zu bestimmten Tageszeiten die Raumtemperatur senken oder erhöhen. Geht man morgens aus dem Haus, schaltet das Thermostat beispielsweise auf eine niedrigere Temperatur. Kommt man abends wieder nach Hause, stellt der Regler rechtzeitig eine angenehme Raumtemperatur ein.



Ein angenehmes Raumklima hängt dabei nicht nur von der Lufttemperatur ab, sondern auch von der Wärme der Wände. Je kälter sie sind, desto stärker muss die Luft im Zimmer beheizt sein. Gut gedämmte Mauern lassen nicht nur weniger Wärme nach draußen, sie erhöhen auch die Oberflächentemperatur an den Wänden und verursachen geringere Heizkosten.

Aber: Absenken und Anheben der Temperatur im Tagesverlauf sollte zwischen 3 und 4 Grad betragen. Bei größeren Schwankungen wird überproportional mehr Energie verbraucht.

Wie heize und lüfte ich richtig?

In einem Vierpersonenhaushalt werden durch Schweißausstoß, Duschen, Kochen und Waschen etwa zwölf Liter Flüssigkeit an die Luft abgegeben. Deshalb gehören alle Zimmer mindestens zweimal am Tag gelüftet, um feuchte Wohnungsluft mit trockener Luft von außen auszutauschen. Das gilt besonders für das Schlafzimmer nach dem Aufstehen, da sich dort über Nacht einiges an Feuchtigkeit ansammelt.

Als beste Methode eignet sich das sogenannte „Stoßlüften“: Reißen Sie dazu die Fenster weit auf, um ausreichend Luftaustausch zu ermöglichen. Schließen Sie dabei aber unbedingt das Thermostatventil des Heizkörpers. Die einströmende kalte Luft bewirkt ansonsten, dass die Heizung aufdreht und viel Energie verbraucht. Nach etwa fünf bis zehn Minuten können Sie die Fenster wieder schließen.

Die Fenster zu kippen ist dagegen weniger ratsam. Die Luft kann so weniger zirkulieren. Das Lüften nimmt somit mehr Zeit in Anspruch, die Räume kühlen stärker aus.

Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Spass und Freude in Ihrer Wohnung.

Ihr Vermieter
- FGG Immobilien -