

# Richtig heizen und lüften

Informationen und Tipps



## Inhalt

Zuhause ist es doch  
am schönsten **3**

Einfach günstig durch  
den Winter kommen **4**

Energiebewusst lüften **6**

Bedarfsgerecht heizen **10**

# Zuhause ist es doch am schönsten ...

... ganz besonders jetzt. Die Wohnung ist der Mittelpunkt des Lebens – hier spielt sich alles ab. Und speziell im Winter möchte man viel Zeit daheim verbringen und es sich so richtig gemütlich machen. Wenn draußen die Temperaturen sinken, soll es drinnen behaglich und warm sein. Damit Sie die kalte Jahreszeit in Ihrer Wohnung genießen und anschließend keine unangenehmen Überraschungen mit Ihrer Heizungsrechnung erleben, haben wir hier Informationen und Tipps für intelligentes Heizen und Lüften zusammengestellt.



# Einfach günstig durch den Winter kommen

Frische Luft und angenehme Wärme schließen sich nicht aus: Durch bewusstes Heizen und Lüften schaffen Sie in Ihren vier Wänden ein gesundes Raumklima mit optimaler Luftfeuchtigkeit und -temperatur – und sparen gleichzeitig fast automatisch Kosten.



Auch in der kühlen Jahreszeit müssen Sie lüften. Nur wie? Am besten bedarfsgerecht und energiebewusst. Etwas Wärme geht beim Lüften immer verloren. Das lässt sich bei Schaffung gesunder raumklimatischer Verhältnisse und Vermeidung von Feuchtigkeitsschäden leider nicht verhindern. Wichtig ist, den Verlust so gering wie möglich zu halten.



Am besten funktioniert das durch kurzes, intensives Lüften. Idealerweise lüften Sie 3- bis 4-mal täglich jeweils für 5 bis 15 Minuten – als sogenannte Querlüftung oder Stoßlüftung. Dabei öffnen Sie die Fenster ganz und sorgen eventuell auch für Durchzug.

Vorteil der Stoßlüftung: Mit der verbrauchten Luft entweicht nur die darin enthaltene Wärme. Die in den Wänden gespeicherten Wärmemengen bleiben im Raum und helfen nach dem Schließen der Fenster mit, die Frischluft wieder auf die gewünschte Temperatur zu bringen. Fenster längere Zeit gekippt zu halten (Kurzschlusslüftung) führt dazu, dass das Gebäude auskühlt. Die günstigste Zeit für gründliches Lüften ist morgens und abends. Dann ist es draußen kälter als im Haus – die optimale Voraussetzung für einen schnellen Luftaustausch. Häufig werden im Winterhalbjahr vor allem an der

Innenseite von Außenwänden oder hinter größeren Möbelstücken feuchte Stellen und Stockflecken beobachtet. Im fortgeschrittenen Stadium bildet sich hier Schimmelpilz, der sich rasch ausbreitet: Tapeten lösen sich ab und es riecht modrig. Schimmelpilz schädigt die Bausubstanz. Aber vor allem beeinträchtigt er Ihre Gesundheit.

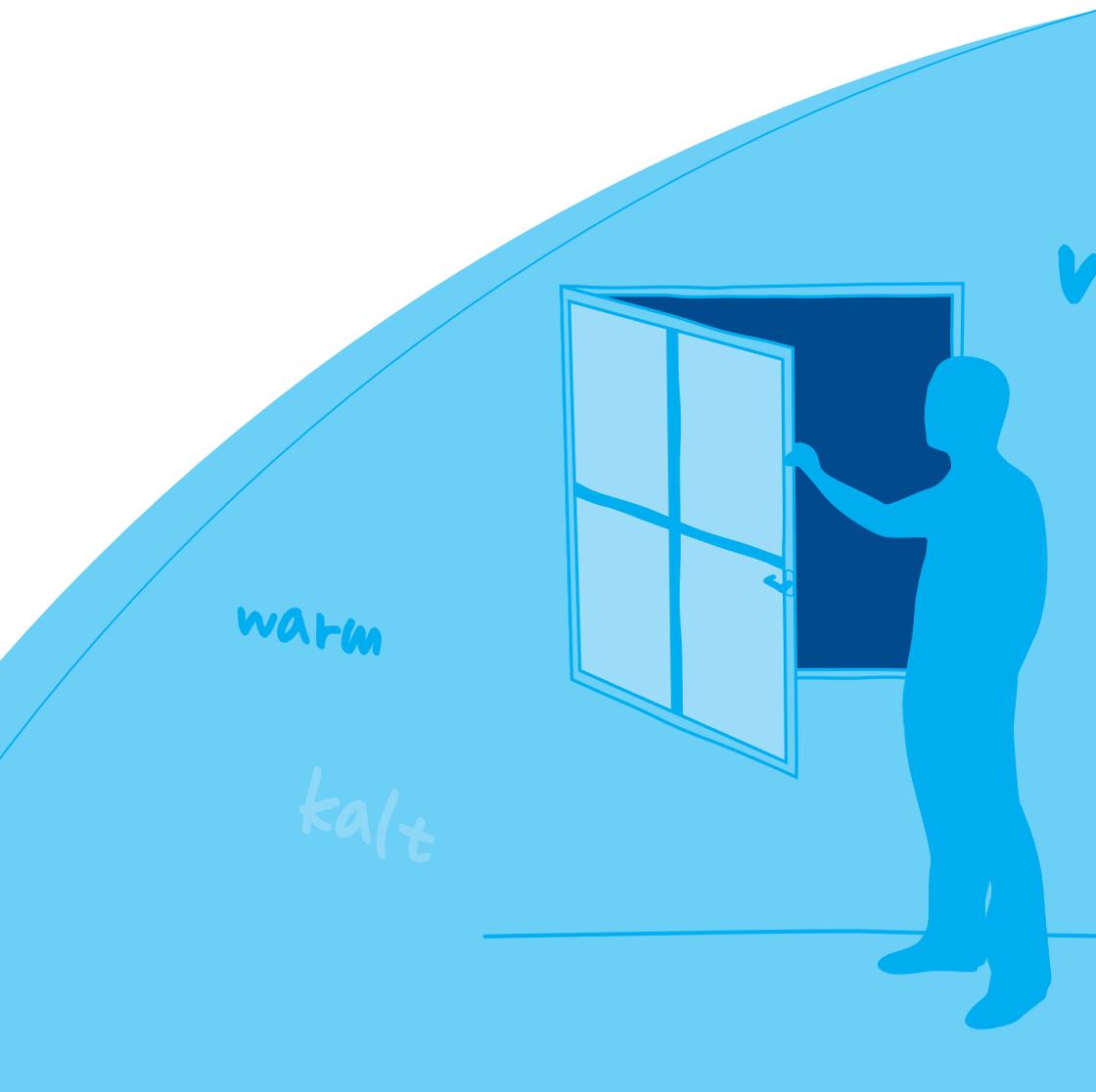


Der Mensch nimmt Schwankungen der Lufttemperatur wahr, Änderungen der Luftfeuchtigkeit aber meist nicht. Den wenigsten ist bewusst, wie groß die Wassermengen sind, die bei normaler Nutzung einer Wohnung freigesetzt und von der Luft aufgenommen werden. Ein Mensch gibt z. B. pro Nacht über Haut und Atemluft etwa einen Liter Wasser ab. Außerdem wird die Luft beim Kochen, Geschirrspülen, Baden und Duschen mit Wasserdampf angereichert. Sogar Zimmerpflanzen tragen zur Luftbefeuchtung bei – ein großer Teil des Gießwassers verdunstet. Der von der Luft aufgenommene Wasserdampf muss also durch Lüften regelmäßig aus der Wohnung abgeführt werden, um feuchte Flecken, Gesundheits- und Bauschäden zu verhindern. Aber auch aus hygienischen Gründen ist ein mehrmaliger Luftaustausch pro Tag notwendig, damit eventuelle Schadstoff- und Geruchsbelastungen der Luft zulässige Grenzwerte nicht überschreiten.

Feuchtigkeit in Wohnräumen kommt häufig von innen, also aus der Raumluft. Sporen von Schimmelpilzen, die natürlicherweise in der Luft vorkommen, finden auf feuchten Flecken einen idealen Nährboden. Dagegen lässt sich etwas machen.

# Energiebewusst lüften

Durch falsches Lüften werden im Durchschnitt 30% der Heizenergie verschwendet. Das macht sich natürlich auf der Heizungsrechnung bemerkbar.





# Richtig lüften

## Tipp:

**1** Räume je nach ihrer Funktion und Nutzung lüften – passen Sie Ihr Lüftungsverhalten dem Wohnverhalten an.

**2** Auch ungenutzte/ unbeheizte Räume in der Heizperiode nicht dauerlüften – sie kühlen sonst vollständig aus und entziehen den Wänden beheizter Nachbarräume Wärme.

**3** Beim Kochen, Waschen, Bügeln etc. die Türen zu anderen Zimmern geschlossen halten und die feuchte Luft möglichst sofort nach draußen ableiten.



Mit ein paar praktischen Tipps sorgen Sie zuhause für angenehmes Klima – und können auch in Sachen Energieverbrauch ganz entspannt durchatmen:

- „Dauerlüften“, z.B. mit gekipptem Fenster, im Winterhalbjahr am besten ganz vermeiden, da es zu hohe Wärmeverluste über die Außenwände verursacht. Kipplüftung begünstigt außerdem die Schimmelbildung.
- Beim Lüften die Heizkörperventile schließen bzw. die Raumthermostate zurückdrehen. Aber: Bei Frost dürfen Heizkörper nur bei einer sehr kurzen Stoßlüftung abgedreht werden, weil sonst das Heizwasser im Heizkörper gefrieren und der Heizkörper platzen kann.
- Wer Thermostatventile hat, die sich durch die eingebaute Frostschutzsicherung bei etwa 5°C automatisch öffnen, legt bei niedrigeren Außentemperaturen ein Tuch über den im Ventilkopf befindlichen Fühler, um ihn von der einströmenden Frischluft abzuschirmen.
- Durchzug erzeugen, um verbrauchte Luft in kürzester Zeit komplett auszutauschen. Die gespeicherte Wärmemenge in den Wänden und Möbeln bleibt dabei erhalten und erwärmt sofort die frische, mit Sauerstoff angereicherte Luft.

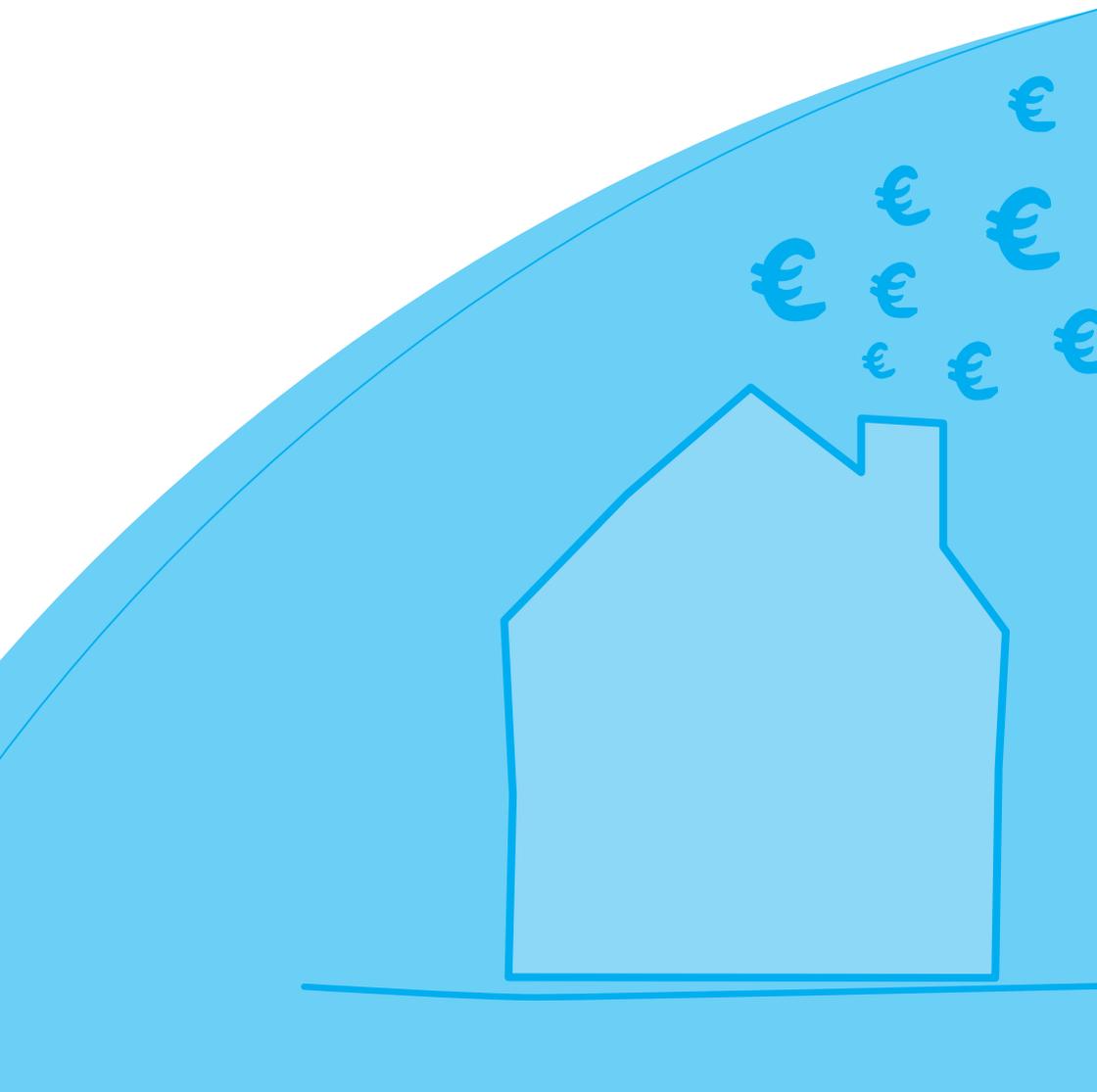
- Räume ohne Fenster, z. B. Küchen oder Bäder, können neben der installierten Bedarfslüftung auch durch ein angrenzendes Zimmer gelüftet werden. Alle anderen Zimmertüren bleiben dabei geschlossen.
- Nicht vergessen: In Schlafräumen entsteht bei geschlossenen Fenstern eine sehr hohe Luftfeuchtigkeit, die nur durch intensives Lüften und anschließendes Beheizen beseitigt werden kann.
- Schränke nicht zu dicht an Außenwände stellen. Bei einem Abstand von mindestens 5 cm kann die warme Zimmerluft besser zirkulieren.
- Die Wärmeabgabe der Heizkörper nicht durch Verkleidungen, lange Vorhänge oder vorgestellte Möbel behindern. Durch Wärmestau erhöhen sich die Wärmeverluste nach außen und Ihr Heizkostenverteiler registriert einen höheren Verbrauchsanteil.

**Tipp:**

Fenster ganz öffnen und bei jedem Wetter mehrmals täglich für 5–15 Minuten lüften.

# Bedarfsgerecht heizen

Frische Luft und wohlige Wärme schließen sich nicht aus. Wer bewusst heizt und lüftet, sorgt für ein gesundes Raumklima und spart gleichzeitig Kosten.





# Richtig heizen

## Tipp:

**1** Kühle Räume nicht durch wärmere Räume mitbeheizen.

**2** Türen zwischen unterschiedlich geheizten Räumen geschlossen halten.

**3** Als ideale Raumtemperaturen gelten: Wohnräume 20° bis 21° C, Flure, Dielen und Schlafräume 15° bis 18° C, Badezimmer bis zu 24° C.

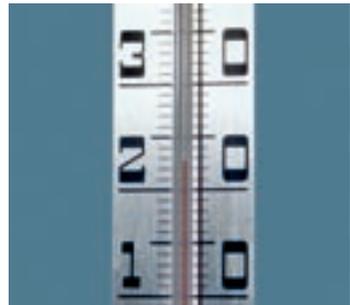


Jetzt wird's gemütlich – wer ein paar Dinge beachtet, kann mit wohligen Temperaturen und überschaubaren Heizkosten rechnen.

- Alle Räume ausreichend und gleichmäßig heizen.
- Darauf achten, dass die Thermostatventile während des Lüftens abgedreht sind, um unnötiges Aufheizen zu verhindern.
- Die Heizung in ungenutzten Räumen oder bei zeitweiliger Abwesenheit und nachts nur auf niedriger Stufe laufen lassen. Aber: Die Oberfläche der Innenseite der Außenwand muss immer eine Temperatur von mindestens 15° C behalten. Die bauphysikalische Idealtemperatur beträgt 17° C.
- Heizungen sollten regelmäßig entlüftet werden. Die Heizung am besten schon vor Beginn der Heizperiode überprüfen: Glickernde Heizkörper sind Energiefresser. Bei Luft im Heizkörper kann das Wasser nicht zirkulieren, die Wärmeenergie „kommt nicht an“. Bei Geräuschen in der Heizung wenden Sie sich einfach an uns – wir sorgen schnell für Abhilfe.
- Thermostatventile optimal einstellen: Für eine einwandfreie Regelung muss die zirkulierende Raumluft den Fühler (Thermostatkopf) ungehindert umströmen können. Vor Beginn des Lüftens den Handgriff des Thermostatreglers bis zum Frostschutzsymbol „❄“ bzw. auf „0“ drehen, um ungewolltes Aufheizen des Heizkörpers während des Lüftens zu verhindern. Beachten Sie bei der

Stellung auf „0“ aber den Hinweis auf Frostgefahr unter „Richtig lüften“.

- Bei Heizungsanlagen ohne automatische Nachtabsenkung die Thermostate über Nacht zurückdrehen. Durch eine Absenkung auf 18°–16° C in der Nacht lassen sich bis zu 30% Energie einsparen. Jedes Grad weniger Raumtemperatur bringt etwa 6% Energieersparnis. Wer sich im Winter zuhause nur in T-Shirt oder Bikini richtig wohl fühlt, muss dafür tiefer in die Tasche greifen.



**Aber:** Wenn Sie z. B. das Wohnzimmer über Nacht und am Tag sehr kühl halten und nur abends für ein paar Stunden richtig durchheizen, werden Sie trotz hoher Lufttemperatur schnell frieren, denn zum Temperaturempfinden trägt auch die Strahlungswärme der Wände bei. Also: Besser die Wände nicht auskühlen lassen. Reduzieren Sie mit unseren Tipps Punkt für Punkt Ihren Energieverbrauch – und lassen Sie Schimmelpilzen keine Chance.

Soforthilfe bei Schimmelbefall: Betroffene Stellen mit Chlorreiniger aus Drogerie oder Supermarkt, Wasserstoffperoxyd oder reinem Alkohol aus der Apotheke abwischen. Beachten Sie dabei die Herstellerangaben. Zusätzlich besonders häufig lüften und ausreichend und gleichmäßig heizen.

Wir wünschen viel Spaß als „Energiemanager“.

#### Tip:

Bei Schimmelbefall sofort den Hausmeister, Ihren Sachbearbeiter oder das Serviceteam informieren.



### **degewo**

Potsdamer Straße 60  
10785 Berlin  
Tel.: 030 26485-0  
Fax: 030 26485-4320  
E-Mail: info@degewo.de

### **Kundenzentren**

#### **degewo-**

#### **Kundenzentrum City**

für Tiergarten, Schöneberg,  
Steglitz, Lankwitz,  
Charlottenburg, Wilmersdorf,  
Kreuzberg, Tempelhof.  
Potsdamer Straße 60  
10785 Berlin  
Tel.: 030 26485-2288  
Fax: 030 26485-2209  
E-Mail: city@degewo.de

#### **Vermietung:**

Hotline: 030 26485-2299  
E-Mail: vermietung-city@  
degewo.de

#### **degewo-**

#### **Kundenzentrum Süd**

für Neukölln, Gropiusstadt,  
Britz, Buckow, Rudow,  
Marienfelde, Lichtenrade.  
Joachim-Gottschalk-Weg 1  
12353 Berlin  
Tel.: 030 26485-2188  
Fax: 030 26485-2109  
E-Mail: sued@degewo.de

#### **Vermietung:**

Hotline: 030 26485-2199  
E-Mail: vermietung-sued@  
degewo.de

#### **degewo-**

#### **Kundenzentrum Nord**

für Wedding, Reinickendorf,  
Frohnau, Wittenau, Pankow,  
Prenzlauer Berg, Friedrichshain.  
Brunnenstraße 128  
13355 Berlin  
Tel.: 030 26485-2388  
Fax: 030 26485-2309  
E-Mail: nord@degewo.de

#### **Vermietung:**

Hotline: 030 26485-2399  
E-Mail: vermietung-nord@  
degewo.de

#### **degewo-**

#### **Kundenzentrum Köpenick**

für Köpenick, Johannisthal,  
Altglienicke.  
Bahnhofstraße 2b  
12555 Berlin  
Tel.: 030 26485-2488  
Fax: 030 26485-2409  
E-Mail: koepenick@degewo.de

#### **Vermietung:**

Hotline: 030 26485-2499  
E-Mail: vermietung-koepenick@  
degewo.de

#### **degewo-**

#### **Kundenzentrum Marzahn**

für Marzahn  
Mehrower Allee 52  
12687 Berlin  
Tel.: 030 26485-2588  
Fax: 030 26485-2509  
E-Mail: marzahn@degewo.de

#### **Vermietung:**

Hotline: 030 26485-2599  
E-Mail: vermietung-marzahn@  
degewo.de

## AUSSERDEM IN UNSEREN KUNDENZENTREN ERHÄLTlich



**Betriebskosten kompakt**  
Informationen und  
Tipps rund um das  
Thema Betriebskosten



**Müllentsorgung kompakt**  
Informationen und  
Tipps