

# Haben Sie die richtige Einstellung?

## Was Sie sofort tun können

Wohlfühlen in den eigenen vier Wänden ist auch eine Frage der Einstellung – zum Beispiel des Thermostaten: Konstante Temperaturen sorgen für ein gesundes Raumklima, erhöhen die Lebensqualität und verhindern Feuchtigkeitschäden. Moderne Heizungstechnik, dicht schließende Fenster und gedämmte Wände sorgen für ein Energie sparendes Wohlfühlklima, erfordern aber auch eine gewisse Umstellung bei der Benutzung. Wir haben daher die neun wichtigsten Tipps für Sie zusammengestellt – damit Sie sich wohlfühlen und gleichzeitig Energie und Heizkosten sparen können.

### Tipps 1: Raumtemperatur überprüfen

Schon mit einem Grad weniger können Sie 6 Prozent Energie sparen. In Wohnzimmer und Küche sind 20 Grad zu empfehlen, im Bad 22 Grad und im Schlafzimmer 16 Grad.

### Tipps 2: Thermostatventil nutzen

Wenn Sie das Ventil in Mittelposition stellen, sorgt es selbstständig und zuverlässig für die optimale Raumtemperatur.



### Tipps 3: Heizkörper nicht verdecken

Achten Sie darauf, dass der Heizkörper und das Thermostatventil nicht durch Möbel oder Vorhänge verdeckt werden. Nur wenn Heizkörper und Thermostatventile nicht verdeckt sind, geben sie die Wärme richtig ab bzw. regeln die Temperatur richtig. Große Möbelstücke, die direkt an der Wand stehen, behindern den gleichmäßigen Luftaustausch.



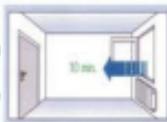
### Tipps 4: Abstand halten

Stellen Sie große Möbelstücke nicht direkt an eine Außenwand, sondern lassen Sie einen Abstand von etwa 10 cm, damit die Luft an der Wand entlangstreichen kann.



### Tipps 5: Durchlüften

Sorgen Sie mehrmals täglich durch das Öffnen von Türen und Fenstern für Durchzug. Schon nach 5 bis 10 Minuten ist die verbrauchte, feuchte Luft ausgetauscht.



## Lüftungsrichtlinie für vier Jahreszeiten



### Tipps 6: Fenster nicht kippen

Lüften Sie immer nur kurz. Durch Dauerlüften in Kippstellung erreichen Sie keinen Luftaustausch, die Wände kühlen aus und Heizenergie wird verschwendet. Anzeichen für mangelnde Lüftung können von innen beschlagene Scheiben sein.

## Für Durchzug sorgen

Lüften heißt, die Luft im Raum schnell und vollständig auszutauschen. Lüften heißt nicht, das Fenster lange Zeit gekippt zu halten. Dann steigt die Wärme über der Heizung auf und zieht gleich zum Fenster hinaus, statt sich im Raum zu verbreiten. Dadurch geht Heizenergie verloren, die Feuchtigkeit bleibt aber im Raum.

### Tipps 7: Heizung beim Lüften abdrehen

Die Heizkörperventile sollten beim Lüften vollständig geschlossen werden, da sonst der Thermostat automatisch öffnet und Sie zum Fenster hinaus heizen.

### Tipps 8: Dampf ablassen

Beim Kochen und Duschen entsteht Dampf. Diesen sollte man möglichst schnell ins Freie lassen, sonst verteilt er sich über die ganze Wohnung.



### Tipps 9: Türen schließen

Zwischen unterschiedlich beheizten Räumen sollten immer die Türen geschlossen werden, sonst kann sich in dem kälteren Raum Feuchtigkeit niederschlagen.

## Feuchtigkeit vermeiden

Feuchtigkeit entsteht nicht nur beim Kochen, Duschen und durch Wasser verdunstende Zimmerpflanzen, auch der Mensch gibt Wasser ab: während der Nachtstunden kann es bis zu einem Liter sein. Gerät feuchte, warme Luft auf eine kältere Fläche, so kühlt sie ab und die enthaltene Feuchtigkeit kondensiert: Wasser schlägt sich auf Wänden, Fenstern und Möbeln nieder. Dies geschieht zum Beispiel, wenn warme Luft aus dem Badezimmer auf kühle Wände eines gut gelüfteten Schlafzimmers stößt. Feuchte Wände isolieren schlechter und können schimmeln.

