



# WOHNKLIMA

Richtig heizen und lüften:  
Das ist gut für Sie und für den  
Energieverbrauch!

# Das Gleichgewicht ist wichtig – auch im Winter

Frische Luft und angenehme Wärme – die richtige Kombination sorgt dafür, dass wir uns wohlfühlen. Besonders im Winter drehen viele Menschen jedoch bei frostigen Temperaturen und ungemütlichem Wetter die Heizung auf und nehmen es mit dem Lüften nicht ganz so genau, um die Kälte zu vertreiben. Dabei heizt man mit einer gezielten Stoßlüftung nicht nach draußen und verschwendet teure und wertvolle Energie. Vielmehr verhindert ein kurzer und schneller Luftaustausch das Auskühlen und den Anstieg der Luftfeuchtigkeit. Wichtig ist es also, das richtige Maß zwischen Heizen und Lüften für ein gutes Raumklima zu finden.

## Zu hoch oder zu niedrig – beides kann gefährlich werden

Apropos Raumklima: Ideal sind laut Experten 40 bis 60 % Luftfeuchtigkeit und ungefähr 20 °C Raumtemperatur in Räumen, in denen Sie sich regelmäßig aufhalten. In Nebenräumen wie Küche oder Schlafzimmer genügen ein bis zwei Grad weniger. Nur im Badezimmer sollte die Raumtemperatur aufgrund der höheren Feuchtigkeit leicht über der in den anderen Zimmern liegen. Bewegen wir uns konsequent unter- oder oberhalb der genannten Grenzen, kann dies erhebliche Folgen haben.

Trocknen beispielsweise die Atemwege bei einer Luftfeuchtigkeit unter 35 % aus, so birgt eine konstante Luftfeuchtigkeit von über 65 % in unzureichend gelüfteten Räumen die Gefahr der Feuchtigkeits- und Schimmelbildung. Gleiches gilt bei der Temperatur. Wohnräume sollten möglichst nicht auf mehr als 20 °C aufgeheizt werden, um Energie und Geld zu sparen. Andererseits gilt: Unterschreiten wir konstant eine bestimmte Mindesttemperatur, steigt das Schimmelrisiko.

Bleibt nur eine Frage offen: Wie heize und lüfte ich richtig? Die wichtigsten Tipps, um das zu schaffen, finden Sie auf den folgenden Seiten.

# Nicht jede Heizung ist gleich



**In der Praxis mag nicht jeder Tipp wie beschrieben umsetzbar sein. Dennoch gibt es in nahezu allen Wohnungen Optimierungspotenzial beim Heizen und Lüften.**

Bei der Umsetzung der Tipps sollten Sie einen Hinweis unbedingt beachten: Nicht jede Heizung ist gleich. Abhängig davon, in welcher Stadt oder in welchem Gebäude Sie wohnen, beziehen Sie die Heizenergie im Falle einer Gasheizung entweder über eine Zentral- oder eine Etagenheizung. Je nach Bauart gibt es Unterschiede in der Handhabung.

So werden Gasetagenheizungen meist über ein zentrales Raumthermostat im sogenannten Referenzraum – in der Regel das Wohnzimmer – gesteuert. Die Steuerung der Thermostate bei einer Zentralheizung funktioniert anders. Auch die Entlüftung sowie die Vorlauftemperatur und Abschaltzeiten unterscheiden sich je nach Heizungstyp. Genau deshalb sind wir bei Fragen oder Problemen jederzeit für Sie erreichbar. Sämtliche Kontaktmöglichkeiten finden Sie auf der Rückseite dieses Flyers.

## › AUCH WOANDERS LÄSST SICH SPAREN

Zum Abschluss noch ein kurzer Hinweis: Selbstverständlich sparen Sie nicht nur durch richtiges Heizen und Lüften Energie und damit verbundene Kosten. Auch beim Stromverbrauch oder der Wassernutzung gibt es in allen Haushalten Sparpotenzial. Genau deshalb haben wir auch zu diesen Themen wertvolle Tipps für Sie zusammengestellt. Sie finden sie auf unserer Website unter **[www.vivawest.de/energie-sparen](http://www.vivawest.de/energie-sparen)**.

# Die wichtigsten Tipps zum richtigen Heizen

## Türen, Fenster, Möbel & Co.



### › TÜREN UND FENSTER SCHLIESSEN

Je konsequenter wir im Winter Türen und Fenster – bei Türen gilt dies sowohl bei Eingangs- als auch bei Zimmertüren – schließen, desto geringer sind die Heizkosten. Das gilt insbesondere für die Tür zum Schlafzimmer, wo Menschen es ohnehin eher kühl mögen. Zudem sollten die Türen zu in der Regel unbeheizten Räumen wie Flur, Keller und Dachboden möglichst geschlossen sein, da sonst viel Wärme unnötig entweicht.

### › ZUGLUFT BEI TÜREN UND FENSTERN MINIMIEREN

Selbst bei geschlossenen Türen entsteht an Türschwellen häufig Zugluft. Diese sorgt für das Eindringen von kalter Luft aus Nebenräumen und macht zusätzliches Heizen nötig. Abhilfe können ein Handtuch oder eine Alternative wie eine Türrolle schaffen. Dank des umgangssprachlich als „Zugluftdackel“ bekannten Hilfsgriffs bleibt die Wärme, wo sie ist. Das gilt auch bei Fenstern: Rollos, Vorhänge und Jalousien sperren Kälte aus und reduzieren die benötigte Heizleistung.

### › HEIZUNGEN FREIHALTEN

Damit ein Heizkörper richtig und energieeffizient funktioniert, sollte er freistehen – nur so kann die Luft sich im Raum verteilen. Möbel, lange Vorhänge oder Verkleidungen sollten Heizkörper daher nicht verdecken. So lassen sich bis zu zwölf Prozent Heizkosten sparen.

# Die wichtigsten Tipps zum richtigen Heizen

## Welche anderen Quellen nutzen oder schaden

### › ABWÄRME STATT DOPPELT HEIZEN

Sind Backofen oder Herd in Betrieb, entsteht in einer Küche zwangsläufig Wärme – ganz ohne Heizung. Drehen Sie die Heizung daher während des Kochens oder Backens herunter oder schalten Sie sie kurzzeitig aus. Eine Küche in Betrieb muss nicht noch geheizt werden. Ähnliches gilt im Badezimmer – während des Duschens brauchen Sie keine Heizung.

### › VORSICHT VOR HEIZLÜFTERN UND WEITEREN INEFFEKTIVEN SPARMASSNAHMEN

Heizlüfter gewinnen in letzter Zeit als Heizungsalternative an Popularität. Tatsächlich sind sie weder zum Heizen noch zum Sparen besonders gut geeignet. Im Vergleich zur klassischen Heizung ist der Wirkungsgrad von Heizlüftern oder Radiatoren niedriger. Auch wenn Sie Heizenergie sparen, zahlen Sie dafür beim Strom dazu – zumal Elektroheizungen länger laufen müssen, um die gleiche Temperatur zu erzeugen.

### › HEIZKÖRPER ENTLÜFTEN (LASSEN)

Selbst wenn Sie alle Tipps gewissenhaft befolgen, kann eine Heizung, in der zu viel Luft zirkuliert, nicht richtig arbeiten – das steigert den Verbrauch. Regelmäßiges Entlüften hilft, dieses Problem zu lösen. Brauchen Sie dabei Unterstützung oder sollten Ihre Heizkörper nicht über die volle Breite warm werden oder gluckern, melden Sie dies Ihrem KiM-Partner, der den Heizkörper prüft und ggf. entlüftet.

# Die wichtigsten Tipps zum richtigen Heizen

## Heizkörper und Thermostat



### › GLEICHMÄSSIG HEIZEN

Wie beim Autofahren gilt im übertragenen Sinne auch beim Heizen: lieber konstant rund um die 100 km/h, statt ein ständiger Wechsel zwischen Vollgas und Vollbremsung. Stehen Heizkörper oder Thermostat konstant auf mittlerer Stufe, sorgt dies für eine gleichmäßige Temperatur, verhindert das Auskühlen der Wände und erzeugt eine „gesunde“ Luftfeuchtigkeit. Vollständig ausschalten sollte man die Heizung minutenweise nur zum Lüften. Die Faustregel lautet: Heizung (rechtzeitig) aus, Fenster auf – und umgekehrt.

### › ZEITPLANUNG BEIM HERUNTERDREHEN UND ABSCHALTEN BEACHTEN

Drehen Sie die Heizung rechtzeitig herunter beziehungsweise schalten sie diese aus. Ein praktisches Beispiel: Sobald die Heizung nach dem Herunter- oder Abdrehen in den sogenannten Nachbetrieb wechselt, sind die Heizflächen noch warm und geben für weitere 30-60 Minuten Energie ab. Planen Sie diese Zeitspanne beim Einstellen der Thermostate ein, zum Beispiel vor dem Schlafengehen oder vor dem Lüften.

### › NACHTS UND BEI ABWESENHEIT: SO VIEL WIE NÖTIG, SO WENIG WIE MÖGLICH

Über Nacht oder bei längerer Abwesenheit sollten Sie die Raumtemperatur verringern – weder Möbel noch sonstige Gegenstände brauchen 20 °C oder mehr. Bereits ein Grad weniger kann bis zu sechs Prozent Heizenergie sparen. Aber Vorsicht: Um Feuchteschäden und Schimmelbildung zu vermeiden, ist eine Mindesttemperatur von 16 bis 17 °C notwendig.

# Die wichtigsten Tipps zum richtigen Lüften

## Zeiten und Räume beachten

### › FENSTER NICHT KIPPEN, SONDERN KURZZEITIG GANZ ÖFFNEN

Lüften bei gekippten Fenstern ist nichts anderes als zusätzlicher Energieverbrauch. Zum einen kann die Luft nicht richtig zirkulieren, zum anderen kämpft die Heizung dauerhaft gegen kalte Luft von draußen an. Deutlich effizienter ist es, die Fenster mehrmals am Tag zum Stoßlüften ganz zu öffnen, am besten mehrere gleichzeitig. Die Faustregel lautet: Bei Frost reichen fünf Minuten Lüften, in der Übergangszeit zehn bis 15 Minuten.

### › LÜFTEN IM SCHLAFZIMMER

Nicht jeder Raum ist gleich – das macht unterschiedliches Lüften erforderlich. Im Schlafzimmer beispielsweise ist es sinnvoll, vor dem Schlafengehen und nach dem Aufstehen zu lüften. So wird verhindert, dass sich die beim Schlafen freigewordene Feuchtigkeit dauerhaft in die Wände und Möbel einspeichert.

### › LÜFTEN IN KÜCHE UND BADEZIMMER

In der Küche und im Badezimmer ist das Lüften direkt nach der Nutzung sinnvoll. So lüften Sie beim Kochen und Duschen entstandene größere Mengen von Wasserdampf sofort ins Freie und verhindern, dass Feuchtigkeit in Wände oder Möbel eindringt.



# Von aktuellen Informationen bis zu weiteren Tipps rund um's Heizen, Lüften und Energiesparen: Wir halten Sie auf dem Laufenden

## **Nutzen Sie unsere Service- und Kontaktangebote**

Melden Sie sich jetzt in unserem Kundenportal unter **<https://kundenportal.vivawest.de/>** an. Im Portal finden Sie viele hilfreiche Informationen und können zudem bei Fragen schnell und unkompliziert Kontakt zu uns aufnehmen.

Alternativ stehen auf unserer Website unter **[www.vivawest.de/energie-sparen](http://www.vivawest.de/energie-sparen)** weitere wertvolle Tipps und Informationen für Sie bereit, die wir in der kommenden Heizperiode regelmäßig aktualisieren werden.

Oder scannen Sie einfach den QR-Code auf dieser Seite.

Weitere Kontaktmöglichkeiten finden Sie zudem unter

**[www.vivawest.de/unsere-services](http://www.vivawest.de/unsere-services)**

Sollten diese Angebote Ihre Fragen nicht vollständig beantworten, stehen Ihnen im Bedarfsfall unsere Bestandstechniker als Ansprechpartner für Informationen zu Lüftung und Schimmelbefall, zur Verfügung.



**Vivawest Wohnen GmbH**  
Nordsternplatz 1  
45899 Gelsenkirchen  
Telefon: 0209 380-10380  
[kundenberatung@vivawest.de](mailto:kundenberatung@vivawest.de)  
[www.vivawest.de](http://www.vivawest.de)

