

Wer im Winter fröstelnd in seine Wohnung kommt, wünscht sich nichts sehnlicher, als ein warmes Zimmer. Da man selbstverständlich aus Energiespargründen in seiner Abwesenheit die Heizung herunter gedreht hat, bleibt der Wunsch oft unerfüllt. Damit es schneller warm wird, ist man dann versucht, die Heizung voll aufzudrehen. Das bringt allerdings nichts, weiß die Verbraucherzentrale, nur der Energieverbrauch steigt.

### Welche Temperaturen sind angemessen?

Während der sogenannten "üblichen Tagesstunden", also zwischen 7.00 bis 23.00 Uhr, ist der Vermieter bei niedrigen Außentemperaturen dazu verpflichtet, die Heizung zu betreiben. In Ausnahmefällen, wenn es zum Beispiel sehr kalt ist oder sich die Wohnung aufgrund schlechter Isolierung nicht richtig erwärmt, kann auch eine durchgehende Beheizung gefordert werden. Was Raumtemperaturen betrifft, gibt es zwar keine bindenden Gesetze, doch aufgrund mehrerer gerichtlicher Urteile kann der Mieter folgende Raumtemperaturen zwischen 6:00 und 24:00 Uhr voraussetzen:

- 20°C in Wohnräumen und Küche
- 22°C in Bädern
- 18°C in Schlafzimmern und Fluren

Nie sollte die Temperatur deutlich unter 18°C fallen. Eine Raumtemperatur von etwa 20°C empfinden die meisten Menschen als angenehm. Natürlich können diese Werte mit den persönlichen Vorlieben kollidieren.



### Anleitung: richtig lüften und heizen

- Lüften Sie im Winter nicht länger als 5 bis 10 Minuten.
- Schalten Sie vor dem Fensteröffnen die Heizung aus.
- Öffnen Sie die Fenster komplett und ganz. Bei gekippten Fenstern findet nur ein sehr langsamer Luftaustausch statt.
- Schließen Sie nach dem Lüften die Fenster wieder vollständig, bevor Sie Ihren Heizkörper erneut auf die gewünschte Temperatur drehen.
- Um den Luftaustausch zu beschleunigen, öffnen Sie die Fenster zweier gegenüberliegender Räume gleichzeitig und lassen auch die Türen offen stehen. Auf diese Weise entsteht ein Durchzug und die warme, verbrauchte Luft zieht schneller nach draußen ab. Achtung: Vergessen Sie nicht, auch im zweiten Raum den Heizkörper während des Lüftens abzustellen!

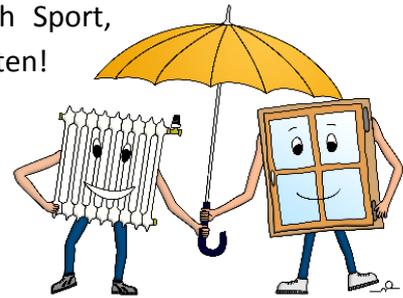
## Tipps für den Alltag

### Richtig lüften

- Ein ständig gekipptes Fenster kann bis zu 200 Euro Kosten pro Saison verursachen!
- Bei zu wenig Frischluft riecht es in der Wohnung unangenehm und es bildet sich schnell Schimmel, da die Feuchtigkeit nicht entweichen kann.
- Behalten Sie die Feuchtigkeit mit einem Hygrometer im Blick: Mehr als 65 % Luftfeuchtigkeit sollten im Haus nicht herrschen, Werte unter 35 % sind ebenfalls ungesund.
- Wer besonders viel "ausdünstet", zum Beispiel durch Sport, Kochen und vor allem durch Rauchen, muss auch viel lüften!

### Richtig heizen

- In ungenutzten oder wenig genutzten Räumen Heizung aus oder nur auf niedriger Temperatur laufen lassen.
- Die Heizung schon vor Beginn der Heizperiode checken: Glickernde Heizkörper sind Energiefresser! Durch Luft im Heizkörper kann das Wasser nicht zirkulieren, die Wärmeenergie "kommt nicht an". Deshalb regelmäßig die Heizung entlüften und den Wasserdruck der Anlage kontrollieren!
- Durch eine Abkühlung auf 16-18 Grad über Nacht im Wohnzimmer können leicht 20-30 Prozent Energie gespart werden. Wenn die Heizungsanlage keine automatische Nachtabsenkung durchführt, helfen programmierbare Thermostate, die auf das Ventil des Heizkörpers geschraubt werden.



**Vorsicht:** Wer zum Beispiel das Wohnzimmer über Nacht und am Tag auskühlen lässt, um es dann abends für ein paar Stunden aufzuheizen, wird trotz hoher Lufttemperaturen das Frösteln bekommen: Zum Temperaturempfinden trägt auch die Strahlungswärme der Wände bei. Lassen Sie die Wände nicht auskühlen!

<http://cdn3.spiegel.de/images/image-792442-breitwandaufmacher-myyi-792442.jpg>

[http://www.umweltberatung-nord.de/bilder/heizung-fenster\\_vektor-weise-heizung.png](http://www.umweltberatung-nord.de/bilder/heizung-fenster_vektor-weise-heizung.png)

[http://www.wwf.de/fileadmin/user\\_upload/Bilder/350-IMG\\_6853-Heizung-c\\_-Juergen-Matijevic-WWF.jpg](http://www.wwf.de/fileadmin/user_upload/Bilder/350-IMG_6853-Heizung-c_-Juergen-Matijevic-WWF.jpg)

<http://energie-und-umwelt.at/allgemeines/was-man-im-winter-uber-das-heizen-wissen-sollte-1111>

<http://www.luftfeuchtigkeit-raumklima.de/richtig-lueften/und-heizen.html>

[http://www.zuhause.de/richtig-heizen-im-winter-thermostat-einstellen/id\\_60994678/index](http://www.zuhause.de/richtig-heizen-im-winter-thermostat-einstellen/id_60994678/index)

