

Wohlfühltemperatur für Zuhause

Richtig heizen - so geht's

1.) Die Wohlfühltemperatur bestimmen

Wie findet man die **ideale Raumtemperatur**, bei der man sich wohlfühlt, ökologisch ist und Heizkosten spart? Einen kleinen Toleranz-Korridor haben wir alle für unsere Wohlfühl-Temperatur. Schließlich kann sich der Körper an unterschiedliche Bedingungen anpassen. Doch die Räume selbst muss man ausreichend und nicht zu sparsam heizen, damit sie intakt bleiben. Denn wer zu wenig heizt, riskiert Schimmel an Wänden und Fenstern. Zu viel Heizen, pustet wertvolle Energie zum Fenster hinaus. Wo also ist die Balance für ein gesundes Raumklima? Es schützt das Gebäude, sorgt für Wohlbefinden, Gesundheit, spart Energie und schont zugleich den Geldbeutel.

2.) Gleichmäßige Wärme ist wichtig

Viele wollen beim Heizen Energie sparen - und sparen doch am falschen Ende. Denn für ein gutes Raumklima muss man **ausreichend**, und nicht zu sparsam, heizen und **große Temperaturschwankungen meiden**.

3.) Die Räume individuell temperieren

Vernünftiges Heizen heute ist individuelles Heizen. Mit ein wenig Aufmerksamkeit können Sie viel **Energie sparen**. Dazu gehören individuell eingestellte Raumtemperaturen. Praktisch ist, wenn Sie die Räume individuell steuern können. Sonst stellen Sie die Temperaturen am Heizkörper-Thermostat oder der zentralen Steuerung manuell ein.

4.) Passen Sie die Raumtemperatur an die Nutzung an

Grundsätzlich passen Sie die Raumtemperatur an die Nutzung an. Das zahlt sich bei den Heizkosten aus: Eine Absenkung um **1°C** spart rund sechs Prozent Heizenergie. **Wohnräume** sollten immer etwa **20°C** warm sein, im **Bad** können es auch **22°C** sein. **Schlafräume** dürfen nicht wesentlich unter **18°C** liegen. Ein **bewohnter Raum** muss mindestens **15°C** haben. Sonst kondensiert die Luftfeuchtigkeit an kalten Oberflächen (Schimmelbildung!).

5.) Unbewohnte oder vorübergehend nicht genutzte Räume

Räume, die nicht genutzt werden, also zum Beispiel während Ihres Urlaubs, können Sie weiter absenken. Die Empfehlung liegt dann bei **15°C**, **minimal 10 - 12°C**.

6.) Zentrale Steuerung der Heizkörper

Bei neuen Heizungen steuert ein **zentrales Thermostat** die Heizung für die gesamte Wohnung. Ein **Außenfühler** stößt dabei den **Heizmodus** an. Die Bewohner können das Thermostat an den einzelnen Heizkörpern immer voll aufgedreht lassen, weil die zentrale Steuerung und der Außenfühler für ein optimales Zusammenspiel sorgen. Wem die zentral eingestellte Temperatur zu warm ist, regeln Sie sie manuell am Thermostat herunter.

7.) Heizkörper entlüften

Neben individuell eingestellte Raumtemperaturen gehören zum effizienten Heizen entlüftete Heizkörper. Dies können Sie ganz einfach selbst durchführen, im Idealfall vor oder direkt zu Beginn der Heizperiode. Wer nicht weiß, wie es geht, findet im Internet zahlreiche Anleitungen dazu. Sie benötigen nur einen **Entlüftungsschlüssel** dafür. Ein durchschnittlicher Haushalt in einem Altbau kann mit der richtig eingestellten, individuellen und gleichmäßigen Temperatur sowie entlüfteten Heizkörpern jährlich bis zu 200 Euro einsparen.

8.) Richtige Möblierung

Damit Sie eine optimale Wärmegewinnung haben, sollten Ihre **Möbel** nicht direkt vor einem Heizkörper stehen. Denn dann kann sich die Wärme nicht optimal im Raum ausbreiten. Auch **Vorhänge** sollten Heizkörper nicht verdecken. Bei ungedämmten Außenwänden dürfen Ihre Möbel auch nicht direkt an der Wand stehen. Dann nämlich gelangt zu wenig Wärme an diese **Wände** und Sie riskieren, dass sich Schimmel bildet.



Gut zu wissen! Das bedeuten die Zahlen auf dem Thermostat



Die **Zahlen** auf dem Heizkörper-Thermostat sind nicht willkürlich, sondern sie haben eine konkrete Bedeutung. Sie zeigen genau an, wie warm es im Zimmer wird. Jedes Kind weiß, umso höher man das Thermostat aufdreht, umso wärmer wird es im Raum. Doch die wenigsten wissen, dass jede Zahl ziemlich exakt eine **Endtemperatur** beschreibt:

* (Sternchen) steht für 5°C (Frostschutz)

1 steht für ca. 12°C

2 steht für ca. 16°C

3 steht für ca. 20°C

4 steht für ca. 24°C

5 steht für ca. 28°C

Hier geht's zurück zum [Artikel!](#) Dort finden Sie weitere **Downloads** zu den Themen **Lüften**, die Besonderheiten **zum Lüften in Corona-Zeiten** sowie was tun bei **Schimmelbefall?**