

# Richtig heizen und lüften

Informationen und Tipps



# Zuhause ist es doch am schönsten ...

Die Wohnung ist der Mittelpunkt des Lebens – hier spielt sich eine ganze Menge 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 Heizkostenabrechnung erleben, haben wir hier Informationen und Tipps für sinnvolles Heizen und Lüften zusammengestellt.



## Inhalt

---

- 4 Einfach günstig durch den Winter kommen

---

- 6 Energiebewusst lüften**
- 8 Richtig lüften

---

- 12 Bedarfsgerecht heizen**
- 14 Richtig heizen
- 17 Elektronische Heizkostenverteiler

# 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. Fast automatisch sparen Sie gleichzeitig 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 leider nicht verhindern, wenn man gesunde raumklimatische Verhältnisse schaffen und Feuchtigkeitsschäden vermeiden möchte. 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 Quer- 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 führt dazu, dass die Wohnung auskühlt. Die günstigste Zeit für gründliches Lüften ist morgens und abends. Dann ist es draußen kälter als in der Wohnung – die optimale Voraussetzung für einen schnellen Luftaustausch. Häufig werden im Winterhalbjahr vor allem an der Innenseite von Außenwänden oder



**Quer- oder Stoßlüftung:  
idealerweise  
3- bis 4-mal täglich  
jeweils für 5 bis  
15 Minuten.**

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 Baustoffe. 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 in der Heizungsrechnung bemerkbar.



# Richtig lüften

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 und danach erst wieder öffnen.



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

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





Nach einer energetischen Modernisierung ist in Bädern ohne Fenster meist eine Zentrallüftung installiert.

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.

Nach einer energetischen Modernisierung ist in den Bädern ohne Fenster meist eine Zentrallüftung installiert. Diese ist optimal – das heißt wohnungsbezogen – ermittelt und eingestellt worden und sorgt so für eine gleichbleibende Grundlüftung. In der Regel ist an die Lüftungsanlage eine Bedarfslüftung gekoppelt. So können Sie – meist mittels Wandschalter – bei Bedarf die Lüftungsleistung selbst erhöhen.

Nicht vergessen: In Schlafräumen entsteht bei geschlossenen Fenstern eine sehr hohe Luftfeuchtigkeit, die nur durch intensives Lüften und anschließendes Beheizen beseitigt werden kann.

Schränke und andere Möbel 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.

Luftdichte Energiesparfenster verringern den Heizaufwand, verhindern aber gleichzeitig die notwendige Frischluftzufuhr. Deshalb sind in Ihren neuen Energiesparfenstern Lüftungsvorrichtungen integriert. Diese Zuluft-Elemente ermöglichen das Nachströmen frischer Luft, während in der Wohnung über die Zentrallüftung – z. B. in Bad oder Küche – verbrauchte Luft abgesaugt wird. Stoßlüften ist dann nicht mehr notwendig.





## 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

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

Alle Räume ausreichend heizen.

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:



Gluckernde 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 (Therstatkopf) ungehindert umströmen können. Vor Beginn des Lüftens den Handgriff des Thermostatreglers bis zum Frostschutzsymbol, ❄️ bzw. auf „0“ drehen, um das Aufheizen des Heizkörpers während des Lüftens zu verhindern.



Bei großflächigem Schimmelbefall kontaktieren Sie bitte unsere Zentrale Kundenberatung.

Durch eine automatische Nachtabsenkung auf 18° bis 16° C in der Nacht lassen sich bis zu 30% Energie einsparen. Jedes Grad weniger Raumtemperatur bringt etwa 6 % Energieersparnis. Die Wahl ausreichend warmer Bekleidung kann das Wohlfühlgefühl auch in niedriger temperierten Räumen aufrechterhalten und sich effektiv auf die Heizkostenabrechnung auswirken.

## 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.



- 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 16° bis 18° C, Badezimmer bis zu 24° C.**





**Ersthilfe bei Schimmel sind Chlorreiniger oder andere Desinfektionsmittel aus Drogerie und Supermarkt.**

**Glatte Flächen:**

z. B. Fliesen, Keramik, Glas, Metall und Fliesenfugen reicht es, wenn diese mit Wasser und einem haushaltsüblichen Reiniger abgewaschen werden, um Befall, kontaminierten Staub oder Verschmutzungen zu entfernen. Das Wischwasser ist dabei mehrfach auszutauschen um eine unkontrollierte Verteilung bzw. ein Verschmieren zu verhindern.

**Poröse Flächen:**

verputzte oder gemalerte Wände können mit einem alkoholischen Reiniger mit 70%- bis 80%igem-Alkoholanteil oder einem haushaltsüblichen Reiniger (kein Essigreiniger) unter Verwendung eines Mikrofasertuches abgewischt werden.

**Besonderheit: Fußbodenheizungen**

Eine Fußbodenheizung sorgt für ein behagliches Wohnklima. Mit ihr können Sie gegenüber den üblichen punktuellen Heizkörpern bis zu 12 % Heizenergie einsparen. Denn trotz der durchschnittlich

2 Grad geringeren Raumtemperatur bleibt das Wärmeempfinden gleich, weil Ihre Füße warm sind. Weitere Vorteile: Feuchtigkeit und Schimmel haben praktisch keine Chance mehr und auch Staubaufwirbelungen werden erheblich eingeschränkt. Fußbodenheizungen haben aber auch einen nicht außer Acht zu lassenden Nachteil: Sie arbeiten langsam – brauchen also wesentlich länger, um einen Raum von Grund auf zu erwärmen. Deshalb sollten Sie insbesondere während der kalten Jahreszeit, z. B. bei einem Ausflug übers Wochenende, die Fußbodenheizung nicht ausschalten. Anderenfalls kann für Sie das Warten auf wieder angenehme Raumtemperaturen relativ lange dauern.



**Verbrauch Fußbodenheizung**  
**Mittels Wärmemengenzähler wird der Wärmeverbrauch der Fußbodenheizung gemessen. Wie bei einer Wasseruhr erfasst der Wärmemengenzähler durch seine zusätzliche Wärmeerkennung das Volumen des durchlaufenden Wassers und dessen Temperatur. Die Wassermenge und die Temperaturdifferenz zwischen Vor- und Rücklauftemperatur ergibt den Wärmeverbrauch.**

# Elektronische Heizkostenverteiler

Für die möglich passgenaue Abrechnung Ihres Verbrauchs setzt degewo in allen Wohnungen elektronische Heizkostenverteiler ein.

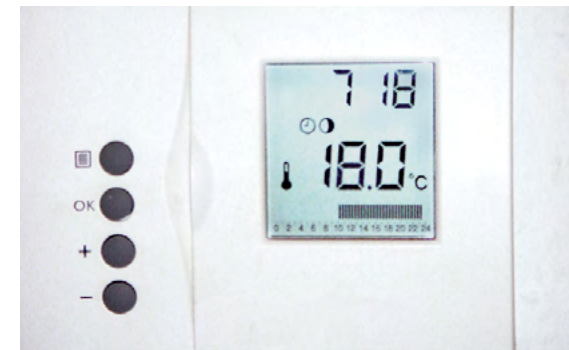
Diese Geräte ermöglichen eine sehr genaue Messung und somit auch eine gerechtere Verteilung der Heizkosten im Haus. Die gesamten Heizkosten unserer Häuser ändern sich durch den Einbau der Geräte natürlich nicht, es kann aber zu einer geänderten Verteilung der Gesamtkosten auf die einzelnen Mieter kommen. Der tatsächliche Verbrauch eines jeden Mieters kann exakter bestimmt und damit verbrauchsgerechter abgerechnet werden.

Die Erfassung der Messwerte erfolgt bei den Geräten mittels Temperaturfühlern. Diese messen die Heizkörpertemperatur und die Temperatur des Zimmers. Die Einheiten, die digital angezeigt werden, sind kleinteiliger als bei den Verdunstern – es werden viel mehr Einheiten angezeigt, was aber nicht bedeutet, dass mehr verbraucht wird. Gerade in der winterlichen Heizperiode „rattern“ die Einheiten. Das muss Sie aber nicht verwundern,

im Sommer läuft der Zähler dafür umso langsamer oder es werden gar keine Einheiten gezählt.

Die angezeigten Einheiten geben keinen Hinweis auf die verbrauchte Wärmemenge – so wie Sie es z. B. von Stromzählern kennen –, sie zeigen „nur“ den anteiligen Wärmeverbrauch am Gesamtverbrauch des Hauses an. Daher ist es nicht möglich, die Kosten je angezeigte Einheit zu benennen, diese werden bei jeder Heizkostenabrechnung neu berechnet.

Die Geräte messen die Heizkörpertemperatur so genau, dass selbst dann Einheiten gezählt werden, wenn die Heizkörpertemperatur nur wenig die Zimmertemperatur übersteigt und der Körper „gefühl“ kalt ist (z. B. auch bei Thermostat auf „\*“).



**degewo**  
**Zentrale Kundenberatung**

Telefon: 030 26485-5000  
Telefax: 030 26485-3209  
E-Mail: [zkb@degewo.de](mailto:zkb@degewo.de)

Postanschrift:  
10772 Berlin

**[degewo.de](https://www.degewo.de)**

degewo AG  
Potsdamer Straße 60, 10785 Berlin  
Stand: Juni 2022  
Fotos: fotolia  
Konzept und Gestaltung: IM MAI GmbH  
Änderungen und Irrtümer vorbehalten

