

## Heizen - aber richtig!

Der Sommer neigt sich dem Ende zu und die Heizperiode startet wieder mit dem kürzer werden der Tage und den dadurch sinkenden Temperaturen. Nachdem die Heizung winterfit gemacht wurde, ist es besonders wichtig darauf zu achten, wie man diese nun möglichst energieeffizient und kostensparend nützt.

### 1. Weniger ist mehr

Je niedriger die Temperatur, desto mehr spart man Energie. Natürlich heißt das nicht, dass man frieren muss, grundsätzlich sollten aber folgende Raumtemperaturen herangezogen werden: in Wohnbereichen sowie Kinderzimmern 20 bis 22 Grad, im Schlafzimmer und der Küche ca. 18 Grad und im Badezimmer kann es mit 22 bis 24 Grad ruhig ein wenig wärmer sein.

Aber Achtung: weniger als 16 Grad sollten die Räume nicht haben, sonst droht nämlich die Gefahr von Schimmelbildung.

### 2. Regelmäßig Lüften

Das richtige Lüften spielt beim energieeffizienten Heizen mindestens eine genauso große Rolle wie das Heizen selber. Wer zu wenig oder falsch lüftet, der kann sich kaum etwas ersparen und auch hier die Schimmelbildung begünstigen.

Mehrmals am Tag für ein paar Minuten stoßlüften, anstatt die Fenster zu kippen kann dem entgegenwirken. Ebenfalls ist darauf zu achten, dass das Thermostat während des Lüftens ausgeschaltet ist - danach aber nicht wieder auf das Einschalten vergessen!

### 3. Temperatur reduzieren bei Abwesenheit

Ist niemand zuhause, muss auch die Heizung nicht voll aufgedreht sein. Auf keinen Fall sollte man aber den Heizkörper komplett abschalten, da sonst die Räume auskühlen und das Heizen danach viel mehr Energie verbraucht. Besser man stellt das Thermostat auf eine niedrige Stufe und erhöht diese bei Anwesenheit dann wieder entsprechend.

### 4. Heizkörper freihalten

Unbedingt die Heizkörper freihalten und auf keinen Fall die Wäsche darauf trocknen oder anderwärtig verstellen. Einerseits verbraucht man dadurch zu viel Energie, da der Raum nicht mehr genügend geheizt werden kann, andererseits erhöht sich die Luftfeuchtigkeit und auch hier droht dann Schimmel.

5. Keine Abfälle verheizen! Das ist erstens verboten, zerstört den Ofen und erzeugt unerwünschte Emissionen!