

Kurz und heftig statt Dauerlüften. Richtiges Lüften spart Energie und ist gar nicht so schwer. Durch den schnellen und gründlichen Luftaustausch geht weniger Energie und Wärme verloren als durch Dauerlüften mit gekippten Fenstern.

Stoßlüftung: Fenster ganz öffnen. Mindestens zweimal, besser drei- bis viermal am Tag, 5 bis 10 Minuten. Je kälter die Außentemperatur, desto kürzer die Lüftungsdauer, im Winter etwa 4 bis 7 Minuten.

Querlüftung: Öffnung möglichst gegenüberliegender Fenster bzw. Türen. 1 bis 5 Minuten, drei- bis viermal täglich. Am besten ist regelmäßiges Lüften alle zwei bis drei Stunden.

Heizungsventile während der Lüftung schließen.

Zu feuchte Raumluft kann zu höherem Wärmebedarf und Schimmelbildung führen. Lüften Sie richtig, sind Luftbefeuchter überflüssig. Die relative Luftfeuchte soll in Wohnräumen zwischen 40 und 60 Prozent liegen (messbar mittels Hygrometer).

Schlafzimmer beim Lüften nicht vergessen, auch wenn es mit abgesenkter Temperatur beheizt wird.

Sind Ihre Fenster dicht? Das können Sie folgendermaßen testen: Ein ins geschlossene Fenster eingeklemmtes Blatt Papier darf sich nicht oder nur sehr schwer herausziehen lassen!

Angelaufene Fenster sind ein Anzeichen dafür, dass die äußeren Fenster dichter als die inneren sind, die Feuchtigkeit nicht nach außen gelangen kann. Häufiges Stoßlüften verringert die Luftfeuchtigkeit in den Räumen. Behebung: Abdichten des Innenflügels.

Schimmel kann durch Bauschäden entstehen oder wenn der Temperaturunterschied zwischen innen und außen zu groß ist, zu wenig gelüftet wird und es in den Innenräumen ständig zuviel Luftfeuchtigkeit gibt. Schimmel gefährdet die Gesundheit, schneller Handlungsbedarf ist gegeben! Risikopersonen sind v.a. Kinder, ältere Menschen sowie Allergiker.

Wirtschaft&Umwelt

ZEITSCHRIFT FÜR UMWELTPOLITIK UND NACHHALTIGKEIT

Wir schreiben, was Menschen & Umwelt bewegt. In der Politik. Im Betrieb. Im Leben. Alle drei Monate neu. Ein Jahr Wirtschaft & Umwelt kostet € 7,20. Für AK-Mitglieder ist die Zeitschrift kostenlos. Rufen Sie an. Bestellen Sie Ihr Gratis-Probeheft



01/50165-2404

www.ak-umwelt.at

Alle aktuellen AK Broschüren finden Sie im Internet zum Bestellen und Download

■ wien.arbeiterkammer.at/publikationen

Weitere Bestellmöglichkeiten:

■ E-Mail: bestellservice@akwien.at

■ Bestelltelefon: (01) 501 65 401

Diese Broschüre erhalten Sie unter (01) 310 00 10 474

Artikelnummer 474

AK Wien Zulassungsnummer: 02Z34648 M
2. unveränderte Auflage Oktober 2014

Medieninhaber: Kammer für Arbeiter und Angestellte für Wien, 1040 Wien, Telefon (01) 501 65 0
Offenlegung gem. § 25 MedienG:
siehe wien.arbeiterkammer.at/impresum
Titelfoto: @ Cultura GettyImage
Hersteller: Druckerei Bösmüller, 1020 Wien



wien.arbeiterkammer.at

ENERGIESPAREN BEIM HEIZEN UND LÜFTEN

SO HEIZEN UND LÜFTEN SIE RICHTIG



GERECHTIGKEIT MUSS SEIN

SO HEIZEN SIE RICHTIG

Wussten Sie? Die Raumheizung verbraucht die meiste Energie im Haushalt, je nach Gebäude und Dämmung zwischen 50 und 80 Prozent. Die meiste Energie und damit auch das meiste Geld kann hier eingespart werden.

Gute Wärmedämmung ist wichtig für unser Wohlbefinden. Unbehagliche Kälte aufgrund schlecht gedämmter Außenwände kann durch starkes Heizen nicht wettgemacht werden. Wer bei der Stärke der Dämmschicht nicht geizt, spart Energie und Geld und genießt im Winter wie im Sommer angenehme Temperaturen im Haus.

In Wohnungen können Sie vor allem im Bereich der Regelung der Raumtemperatur selbst schnell und wirksam energiesparend aktiv werden. Welche Zimmertemperatur die „richtige“ ist, hängt von verschiedenen Faktoren wie körperliche Aktivitäten, Alter, Bekleidung oder auch Ernährung ab.

Heizen Sie richtig?

Jeder muss für sich selbst herausfinden, bei welcher Temperatur er sich wohl fühlt. Es gibt jedoch Richtwerte, die sich bewährt haben:

Richtwerte für Raumtemperaturen

Wohnräume	20 bis 22 C
Küche, Schlafzimmer	16 bis 18 C
Kinderzimmer	20 bis 21 C
Badezimmer	20 bis 24 C
Vorzimmer	15 bis 16 C

Und das können Sie ohne großen Aufwand tun:

Dichten Sie Fenster und Türen mit Hohlprofil-Dichtungstreifen ab. Wenn Sie ein dünnes Papier (z.B. Seidenpapier) bei geschlossenem Fenster herausziehen können, sollten die Dichtungen erneuert bzw. die Fensterbeschläge wieder eingestellt werden.

Warten Sie Ihre Heizung regelmäßig. Damit können Sie Ausfällen vorbeugen, Zeit, Geld und bis zu 20 Prozent Energie einsparen.

Regelgeräte helfen die Temperaturen in den einzelnen Zimmern zu dosieren und zu kontrollieren. Thermostatventile sind direkt am Heizkörper angebracht und können bei richtiger Einstellung 10 bis 15 Prozent Ihrer Heizkosten sparen. Mit Hilfe von Raumreglern und Zeitschaltuhren kann die Heizung Ihre Lebensgewohnheiten und damit den individuellen Heizbedarf berücksichtigen.

Entlüften der Heizung-zweimal jährlich! Wenn Ihr Heizkörper „gluckst“, ist es höchste Zeit. Es bedeutet, dass der Heizkörper nicht vollständig von warmem Wasser durchflossen wird und damit die Wärmeabgabe reduziert ist.

Vorlauftemperatur-oft zu hoch. Bei alten Heizungen ist die Vorlauftemperatur oft zu hoch eingestellt. Dies führt zu oftmaligem Aufheizen und damit zu hohem Energieverbrauch. Vor allem in der Übergangszeit reichen geringere Vorlauftemperaturen.

Warmes Zimmer – kaltes Zimmer? Halten Sie die Türen zwischen Zimmern mit unterschiedlicher Raumtemperatur geschlossen.

Länger nicht zu Hause? Dann sollten Sie die Heizung um 3 Grad zurückdrehen – aber auf keinen Fall völlig abdrehen. Denn jedes Wiederaufheizen kostet sehr viel Energie.

Luftfeuchtigkeit: Je trockener die Luft, desto wärmer muss ein Raum sein, um behaglich zu wirken. Daher für ausreichend Luftfeuchtigkeit sorgen, etwa durch Grünpflanzen.

Heizkörper als Wäschetrockner? Nein, dadurch gehen bis zu 40 Prozent Energie verloren.

Heizkörperverkleidungen vermeiden! Verbaute, verstellte (z.B. Möbel) oder durch lange Vorhänge verdeckte Heizkörper geben weniger Wärme ab. Vorhänge zur Seite binden oder kürzen. Aber: Ziehen Sie die Vorhänge in der Nacht zu, der entstehende Luftpolster zwischen Vorhang und Fenster verringert die Wärmeverluste.

Schließen Sie über Nacht Jalousien oder Rollläden. Die meiste Wärme entweicht über Glasflächen und Fensterfugen.

TIPP:

1 Grad Celsius Raumtemperatur weniger erspart rund 6 Prozent Heizenergie im Winter! Ein Wollpullover bringt im Vergleich zu einem T-Shirt 25 Prozent Heizenergieersparnis.

Ist die Wohnung tagsüber längere Zeit unbewohnt, sollte die Temperatur nicht um mehr als 3 Grad abgesenkt werden. Tag- und Nachttemperatur sollten nicht mehr als 3 Grad auseinander liegen. Die gespeicherte Wohnungswärme reicht aus. Einsparungen bis zu 20 Prozent während der Nachtzeit sind möglich. Bei längerer Abwesenheit, z.B. Urlaub, kann die Heizung in der gesamten Wohnung auf 15 bis 16 C abgesenkt werden..

Um Ihre Wohnung energiesparend zu beheizen, müssen Sie auch auf Ihr Lüftungsverhalten achten!

SO LÜFTEN SIE RICHTIG

Wussten Sie? Bei richtigem Lüften liegt der Heizbedarf für die erforderliche Frischluftzufuhr bei 400 bis 500 Liter Öl pro Heizsaison und Haushalt. Falsches Lüften kann bis zu 3-fachen Energieverbräuchen bzw. Kosten führen!

Frische Luft hält nicht nur gesund, sondern ist auch für effizientes Heizen notwendig. Da wir uns sehr viel in Innenräumen aufhalten, kommt der Lüftung große Bedeutung zu. Richtiges Lüften fördert die Gesundheit, führt die Feuchtigkeit ab, entfernt Schadstoffe und spart Energie. Und das geht so: