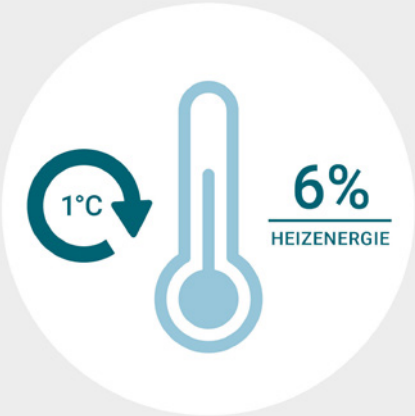


Richtig heizen und lüften

Vernünftig Heizen lohnt sich. Mit ein wenig Aufmerksamkeit können Sie viel Energie sparen. Dazu gehören individuell eingestellte Raumtemperaturen, entlüftete Heizkörper und richtiges Lüften. Ein durchschnittlicher Haushalt in einem Altbau kann so jährlich bis zu 200 Euro einsparen.



Individuell eingestellte Raumtemperaturen

Bei den Heizkosten zählt jedes Grad. Eine Absenkung um ein Grad Celsius spart rund sechs Prozent Heizenergie. Generell gilt: Sie sollten die Raumtemperatur immer der Nutzung anpassen. Übliche Temperaturen für bewohnte Räume und Kinderzimmer sind 20° Celsius, im Bad können es auch 22° Celsius sein. Für Schlafzimmer und Nebenräume reichen 16° Celsius aus. Nachts können Sie die Temperatur in allen Räumen auf 16° Celsius absenken. Kälter sollte es nicht werden, um eine Kondensation von Luftfeuchtigkeit an kalten Oberflächen und damit Schimmelpilzbildung zu vermeiden. Während des Urlaubs darf die Temperatur auf zehn bis zwölf Grad sinken.



Entlüftete Heizkörper

Wenn die Heizkörper gluckern, müssen Sie mit einem Entlüfterschlüssel die Luft entweichen lassen. Vor dem Entlüften sollten Sie – wenn möglich – die Heizungspumpe abschalten, damit die Flüssigkeit im Heizkreislauf zum Stillstand kommt. Ob Wasser im Heizkreislauf nachgefüllt werden muss, zeigt die Druckanzeige am Heizkessel. Das ist wichtig, denn nur bei ausreichendem Betriebsdruck ist die gleichmäßige Wärmeverteilung sichergestellt.

Richtige Möblierung

Einen Wärmestau an den Heizkörpern sollten Sie unbedingt vermeiden. Möbel und Verkleidungen vor dem Heizkörper verhindern, dass sich die Wärme im Raum ausbreitet. Verdecken Vorhänge die Heizkörper, wird ein Teil der Wärme sogar direkt wieder über die Fenster nach außen abgegeben. Möbel und Verkleidungen sollten auch nicht vor ungedämmten Außenwänden stehen. Gelangt zu wenig warme Raumluft an diese Wände, sinkt die Oberflächentemperatur und das Risiko der Schimmelpilzbildung steigt.

Kleine Maßnahmen mit großer Wirkung



Richtig lüften

Lüften Sie Ihre Räume mit weit geöffneten Fenstern (Stoß- oder Querlüften). Die warme und feuchte Raumluft wird rasch gegen kühlere und trockenere Außenluft ausgetauscht. Die in Wänden und Decke gespeicherte Wärme bleibt jedoch im Raum. Die Thermostatventile sollten Sie kurz vor dem Lüften auf Null stellen, so dass die Restwärme der Heizkörper noch genutzt wird.



Kippstellung vermeiden

Sobald es draußen kalt ist, sollten Sie auf eine Kippstellung der Fenster verzichten. Rund um das gekippte Fenster kühlt das Mauerwerk aus und das Risiko der Schimmelpilzbildung steigt. Sind die darunterliegenden Heizkörper auch noch aufgedreht, heizen Sie direkt zum Fenster hinaus. Auch in der Toilette ist im Winter das gekippte Fenster tabu.

Rechtzeitig lüften

Beim Kochen, Baden und Wäsche trocknen entsteht viel Feuchtigkeit. Darum sollten Sie diese Räume direkt lüften. Gleichzeitig erhöht sich die Feuchtigkeitskonzentration kontinuierlich durch Atmung, Pflanzen oder Aquarien. Lüften Sie deshalb mehrmals täglich.

Lüften mit Hygrometer

Ein Hygrometer ist eine sinnvolle Investition. Dieser misst die Luftfeuchtigkeit im Raum und zeigt, wann es Zeit ist, zu lüften. Die relative Luftfeuchtigkeit sollte in der Heizperiode nicht über 60 bis 65 Prozent liegen.



Neue Fenster: Anders lüften

Neue Fenster sind viel dichter als die alten aus den Siebziger- oder Achtziger-Jahren. Sie halten die Wärme dadurch besser im Haus. Achten Sie daher bei neuen Fenstern besonders auf regelmäßiges und richtiges Lüften. Oder Sie entscheiden sich für eine automatische Lüftung per Lüftungsanlage: sie steigert den Wohnkomfort, spart Energie und reduziert das Schimmelrisiko.
Mehr Informationen dazu finden Sie im Merkblatt „Automatische Lüftung: Frischluft ohne Kompromisse“

Stand: August 2026, Änderungen vorbehalten

Beratungstelefon
08000 12 33 33

www.zukunftaltbau.de

GEFÖRDERT DURCH:

Baden-Württemberg
Ministerium für Umwelt, Klima und Energiewirtschaft

ÜBERREICHT DURCH: