

# Drei ist eine gute Orientierungsgröße

## Richtiges Heizen und Lüften schont den Geldbeutel und ist gut für die Gesundheit

**RHEIN-MAIN** Auch wenn es im Moment nicht so kalt ist, ist das Thema Heizen mehr als heiße Luft. Denn selbst wenn es diesen Winter weniger frostig aussieht als den vergangenen, müssen doch einige Regeln beachtet werden.

Eigentlich sollte man schon vor der Heizperiode damit beginnen, die Heizung winterfest zu machen. Los geht es mit einer gründlichen Reinigung der Heizkörper. „Viele Menschen klagen darüber, die trockene Heizungsluft würde ihnen schaden“, erklärt Hans Weinreuter von der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz. „Doch es ist nicht die Wärme, die die Schleimhäute in Mund und Nase angreift, sondern der Staub.“ Der wird nämlich durch die Warmluftwalze, sprich das Zirkulieren der Luft, quer im Raum verteilt. Im Heizkörper wird der normale Hausstaub angekokelt, steigt in die Höhe und wird eingeatmet. Das ist nicht unbedingt gefährlich, aber unangenehm. Wer solche trockenen Erscheinungen vermeiden möchte, der sollte dem Heizkörper mindestens zweimal im Jahr gründlich zu Leibe rücken. Wenn die Heizung dann sauber ist, sollte man sie noch entlüften. Mit einem speziellen Schlüssel ist das kein Problem. „Allerdings sollte man das in einem Mietshaus ohne Etagenheizung nicht unbedingt selber machen“, meint Weinreuter. Denn wenn jeder die Luft aus seinem Heizkörper lässt, fehlt im Heizkessel schnell der Druck - und es wird nicht mehr warm. „Im Normalfall übernimmt das der Hausmeister oder ein Installateur.“

Wenn es dann richtig kalt wird, ist die Heizung vorbereitet - und man kann es sich schön warm machen. Doch überheizte Räume im Winter sind keine Seltenheit. „Man muss das Thermostatventil nicht auf sechs stellen. Dadurch wird es nicht schnell warm, sondern nur auf Dauer gesehen heißer“, berichtet der Experte aus Mainz. Denn der Regler am Heizkörper misst die Temperatur im Raum und versucht diese an die Vorgabe anzupassen. „Die Drei ist eine gute Orientierungsgröße. Wenn das Thermostat darauf steht, bekommt man im Normalfall ein angenehmes Klima im Zimmer.“ Außerdem ist es wichtig, die Räume entsprechend ihrer Nutzung zu temperieren. Im Bad sollte es bei Benutzung 20 bis 23 Grad warm sein, im Wohnraum 20 bis 21 Grad, im Schlafzimmer und in der Küche 17 bis 19 Grad und im Flur 17 Grad.

Für das gute Klima ist allerdings auch Lüften notwendig. Wenn klassisch mit Hilfe der Fenster gelüftet wird, sollten diese in jeder Jahreszeit mehrmals täglich vollständig geöffnet werden. So kann die verbrauchte Luft durch frische Luft mit einem höheren Sauerstoffanteil ausgetauscht werden. Wie oft und wie lange die Fenster geöffnet werden müssen, hängt von der Jahreszeit ab: Reichen in den Wintermonaten vier bis sechs Minuten für einen vollständigen Luftwechsel aus, sollte im Sommer eine gute halbe Stunde gelüftet werden.

Ob Durchzug oder Stoßlüften - so heißt das kurzfristige Öffnen der Fenster - ist im Grunde egal. Nur von gekippten Fenstern rät der Experte ab. „Der Energieverlust ist deutlich größer, während die Durchlüftung meist nicht optimal funktioniert.“ Außerdem könnte die kalte Luft vom Fenster auf das Thermostatventil darunter einwirken und so die Heizung unnötig hochjagen. Die Heizung sollte beim Lüften nämlich immer aus sein. Auch wenn es nur fünf Minuten sind.

Ein weiterer Aspekt beim Heizen und Lüften ist die Luftfeuchtigkeit. „In Wohnräumen sollte die relative Luftfeuchtigkeit etwa zwischen 40 und 60 Prozent liegen. Dies ist auch fast immer der Fall, da in Wohnräumen genug Feuchtequellen vorhanden sind.“ Wer aber immer noch das Gefühl hat, in seiner Wohnung sei es zu trocken, der kann sich bei der Verbraucherzentrale ein Hydrometer leihen. Damit lässt sich die Luftfeuchtigkeit exakt bestimmen. Denn zu viel Feuchtigkeit ist nicht gut. Es besteht die Gefahr, dass sich zu viel Wasserdampf in der Raumluft befindet, die dann vielleicht zu Schimmelproblemen

führt. Deshalb sollten die Türen zwischen Räumen, die mehr als vier Grad Unterschied in der Temperatur haben, auch geschlossen sein.

Natürlich kann man auch viel beim Betrieb der Heizungsanlage einsparen. Seit einiger Zeit vertreibt die Firma Clever Energy in Kalbach die neu entwickelte Wärmespeicherscheibe „EcoTherm 2000“. Diese 2,5 Zentimeter starke Wärmespeicherplatte wird einfach in die Brennkammer gestellt und verkürzt die Brennlaufzeit, was zu einer Ersparnis im Gas- oder Ölverbrauch von bis zu 25 Prozent führt. Der Brenner springt dadurch weniger häufig an und man spart damit bis zu einem Viertel der bisherigen Energiekosten.

Quelle: Rhein-Main-Presse vom 06.12.2006