

Hessische Energiespar-Aktion  
Annastraße 15  
64285 Darmstadt  
[www.energiesparaktion.de](http://www.energiesparaktion.de)



## Pressemitteilung 36/2009

Frankfurt/Main, 07. September 2009

### Die „Hessische Energiespar-Aktion“ informiert:

#### Heizen und Lüften in der Übergangszeit

Mit sinkenden Außentemperaturen steigt das Bedürfnis nach Wärme. Noch sind die Tage angenehm warm, die Nächte aber mitunter schon kühl. Gerade in der Übergangszeit gilt es, mit umweltfreundlichen und auch kostengünstigen Maßnahmen für angenehme Wärme zu sorgen. Immerhin werden etwa 70 Prozent der im Haushalt verbrauchten Energie zum Heizen benötigt.

#### Empfehlungen zum richtigen Heizen:

- In Wohn- und Arbeitsräumen reicht eine Temperatur von 20° Celsius aus. Nachts und in ungenutzten Räumen sollte die Temperatur auf etwa 16° Celsius gesenkt werden. Wer die Raumtemperatur nur um 1 °Celsius senkt, spart rund sechs Prozent Heizkosten. Hier sollte aber bedacht werden, dass eine zu niedrige Raumtemperatur unter 14 °C Schimmelbildung begünstigt.
- Jetzt in der Übergangszeit sollte etwas länger gelüftet werden, etwa 10-15 Minuten pro Lüftungsvorgang: Denn je wärmer die Außenluft ist, desto mehr Feuchte enthält sie. Deshalb kann sie nicht so viel von der überschüssigen Feuchte aus den Wohnräumen, insbesondere Küche, Bad und Schlafräumen, aufnehmen.
- Verzichten Sie auf Dauerlüften durch das Kippen eines oder mehrerer Fenster! Das ist für den erforderlichen Luftaustausch nutzlos und verschwendet unnötig Energie. Dauerlüften kühlt die Laibung aus und erhöht dort die Schimmelgefahr. Beim Lüften sollten die Heizkörperventile immer geschlossen sein.
- Auf eine ausreichende Luftfeuchtigkeit von 40 - 60 Prozent ist zu achten. Dringt permanent kalte Außenluft ein, sinkt auch die Luftfeuchtigkeit. Ein Hygrometer misst die Luftfeuchtigkeit.
- Heizkörper sollten nicht durch Möbel oder ähnliches verbaut werden, da die erwärmte Luft sonst nicht zirkulieren kann.
- Bleiben Räume ganz unbeheizt, sollten die Türen zu beheizten Räumen geschlossen werden. Für ausreichende Lüftung auch dieser Räume ist Sorge zu tragen. Thermostatventile an Heizkörpern sollten dann auf die Position "Frostschutz", meist gekennzeichnet mit Hilfe eines Eiskristalls, eingestellt werden.
- Eine nachträgliche Dämmung von Rollladenkästen ist empfehlenswert. Auch Reflexionsplatten zur Dämmung von Heizkörpernischen sind sinnvoll.
- Zugezogene Vorhänge und Jalousien vor den Fenstern tragen nachts zur Energieeinsparung bei.

Informationen zur „Hessischen Energiespar-Aktion“, zum „Energiepass Hessen“, den Kooperationspartnern, die 14 Energiesparinformationen mit detaillierten Hinweisen zu den wichtigsten Energiespartechniken, viele weitere Fachbeiträge oder die Energieberaterliste erhalten Sie unter [www.energiesparaktion.de](http://www.energiesparaktion.de)

Die „Hessische Energiespar-Aktion“ ist ein Projekt des Hessischen Ministeriums für Umwelt, Energie, Landwirtschaft und Verbraucherschutz.