

Richtiges Heizen und Lüften

4 goldene Regeln

- Regel Nr. 1: Stoßlüften statt Dauerlüften. Richtiges Lüften spart Energie und ist gar nicht so schwer.
- Regel Nr. 2: Alle Fenster mindestens zweimal an Tag weit öffnen.
- Regel Nr. 3: 5 bis 10 Minuten für Durchzug sorgen.
- Regel Nr. 4: Heizungsventile während der Stoßlüftung schließen.

Stoßlüften geht vor Dauerlüften!

Denn durch den schnellen und gründlichen Luftaustausch geht weniger Energie und Wärme verloren als durch Dauerlüftung, mit angekipptem Fenster. Das scheint zunächst widersinnig ist es jedoch nicht. Denn die Wände und Möbel in der Wohnung können mit ihrer gespeicherten Wärme die neue Luft sehr schnell wieder aufheizen. Lässt man hingegen das Fenster dauernd einen Spalt offen, so heizt man direkt zum Fenster hinaus.

Lassen Sie öfter mal Dampf ab. Es gibt noch einen zweiten Grund, warum die Wohnung regelmäßig durchlüftet werden soll. Der Wasserdampf muss raus, wenn Sie Stockflecken und Schimmelpilzbefall vermeiden wollen.

Wie wir wissen, enthält die Luft in unseren Breiten recht viel Wasser. Hier gilt das physikalische Gesetz: Je wärmer die Luft, desto mehr Wasserdampf ist in der Luft enthalten. Das heißt aber auch, je kälter die Luft desto trockener ist sie. Dieses Phänomen können Sie sich gerade in der kühlen Heizperiode zu nutze machen.

Sorgen Sie mindestens zweimal am Tag dafür, dass die feuchte warme Luft in Ihren Räumen durch die trockene kühle Luft, von draußen ausgetauscht wird.

Ganz schön viel Wasser- Verdunstungsmengen bei 20 °C Raumtemperatur:

mittelgroße Pflanzen	15g/ Stunde
Menschen	
beim Schlafen	40g/ Stunde
bei leichter Tätigkeit	90g/ Stunde
geschleuderte Wäsche	300g/ Stunde
tropfnasse Wäsche	500g/ Stunde
Duschbad	2.400g/ Stunde

Wenn man das alles zusammenrechnet, kommen schnell bis zu 12 Liter pro Tag in der Wohnung zusammen, die praktisch in der Luft schweben. Klar dass die feuchte Luft heraus transportiert werden muss, denn dieses Klima ist abträglich für die Gesundheit und schädlich für die Wohnung. Wände, Möbel und Textilien bekommen Stockflecken oder werden sogar von Schimmelpilz befallen.

Und noch etwas: Blumenfenster bzw. Wintergärten erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Doch nicht vergessen: Grade diese Feuchtzonen müssen regelmäßig belüftet werden, um Schäden an den Fensterrahmen und Wänden zu vermeiden.

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

Tagsüber	
Im Wohnzimmer	20 – 21 °C
Badezimmer	21 – 22 °C
Küche + Schlafzimmer	18 °C

Ist die Wohnung tagsüber längere Zeit unbewohnt, so sollte die Wohntemperatur nicht um mehr als 3 °C abgesenkt werden, da dass spätere Aufheizen überdurchschnittlich viel Energie kostet.

Nachts: Das gleiche gilt für die Nacht. Auch hier sollten Tag- und Nachttemperaturen nicht mehr als 3 °C auseinander liegen. Nutzen Sie die gespeicherte Wärme der Wohnung, das reicht völlig und Sie sparen 20% Heizenergie in der Nacht.

Urlaub: Bei längerer Abwesenheit darf die Wohnung nicht auskühlen, das schadet dem Baukörper. Im Winter sollten Sie dann mindestens 17 °C in der Wohnung halten. Die richtige Einstellung rechnet sich. Überheizte Räume sind nicht gesund und kosten unnötig viel Geld und Energie. Das können Sie sparen, wenn Sie die Heizung nicht so sehr auf drehen: Absenkung von 23 auf 22 °C bis zu 6 %, auf 21 °C bis zu 12 % und auf 20 °C bis zu 18 %.

Tür zu! Mit kühlem Kopf schläft man besser. Vor dem Schlafen gehen versuchen viele durch öffnen der Schlafzimmertür etwas Wärme aus der Wohnung ins Schlafzimmer zu lassen. Natürlich ist das angenehmer beim Auskleiden und einschlafen, auf der anderen Seite ist es auch schädlich. Besonders für das Schlafzimmer selbst, denn die eindringende feuchte Warmluft kondensiert an den kalten Wänden und Möbeln im Schlafzimmer und kann dort zu Stockflecken und Schimmelpilz führen. Achtung! Beim Stoßlüften das Schlafzimmer nicht vergessen.

Immer schön Abstand halten! Geben Sie Ihren Heizkörpern genug Freiraum, damit die Luft gut zirkulieren kann. Verzichten Sie auf Heizkörperverkleidung, bodenlange Vorhänge sowie vorgestellte Möbel. Die Wärmeabgabe der Heizkörper wird sonst behindert, es kommt zum Wärmestau und die Ventile schließen sich. Achten Sie bitte auch darauf, dass der Heizkostenverteiler nicht zugedeckt ist. Der Anzeigewert kann bis zu 30% zu Ihren Ungunsten ausfallen.

Die Wände brauchen Luft. Noch ein Wort zum Thema Luftzirkulation: Stellen Sie Ihre Möbel stets mit mindestens 8 cm Abstand zur Wand. Das gilt besonders für Außenwände, denn genau hier kann es zu einer starken Abkühlung und Feuchtigkeit und damit zu unangenehmer Schimmelpilzbildung führen.

Schimmelpilze sind meist „hausgemacht“. Schimmelpilze in Wohnungen machen uns nach wie vor viel Kummer. Früher waren meistens kalte, ungedämmte Außenwände und Keller die Ursache dieser schädlichen kleinen Kolonien. Heute liegen die Ursachen für Schimmelpilzbefall leider meistens im unsachgemäßen Heizen und Lüften. Sparen mit negativen Folgen. Eine weitere Ursache für Schimmelpilz liegt im extrem sparsamen Heizen. Durch die verbrauchsabhängige Abrechnung wird die Raumtemperatur von manchen Mietern so niedrig gehalten, dass es zu einer ständigen Kondensation an den kalten Stellen der Wände kommt.

Deshalb noch einmal der Hinweis: Die Raumtemperatur sollte tagsüber mindestens 18 °C aufweisen. Das gilt auch für wenig genutzte Räume.

Neue Fenster, neue Sitten. Viele Mieter müssen sich umstellen, wenn sie moderne Fenster in ihren Wohnungen haben. Die neuen Fenster haben eine Isolierverglasung und sind fugendicht. Das Wasser hat wenig Möglichkeit an den Scheiben zu kondensieren da sie nicht mehr so kalt sind. Und die Fugenlüftung, die man von den älteren Fenstern noch kennt, ist praktisch ausgeschlossen.

Lassen Sie sich beraten. Sollten Sie trotzdem einmal Schimmelpilz in Ihrer Wohnung entdecken, rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gern und geben wertvolle Tipps wie Sie den Schimmelpilz fachgerecht beseitigen können.

Die vorhergehenden Regelungen des Merkblattes „Richtiges Heizen und Lüften“ wurden gelesen, besprochen und vom Mieter akzeptiert.