

Richtig Heizen und Lüften

(Tipps und Infos)

Kosten für Heizung nehmen einen immer größeren Anteil an den Nebenkosten ein. Dies kann verschiedene Ursachen haben: Alte Bausubstanz (nicht zu verwechseln mit objektiven Bauschäden) oder fehlerhaftes Verhalten kann zu einem überdurchschnittlichen Energieverbrauch führen. Falsches Sparen kann unter bestimmten Voraussetzungen hingegen ungewollte Probleme – wie z.B. Schimmelbildung – verursachen.

Was bedeutet nun „richtiges“ Heizen und Lüften? Um Ihnen ein angenehmes Wohnen zu ermöglichen, erhalten Sie im Folgenden zu diesem Thema ein paar Information und Tipps.

Zur Erzielung eines behaglichen Wohnklimas ist es in unseren Breitengraden erforderlich, rund zwei Drittel des Jahres der Wohnung Wärme zuzuführen. Ein angenehmes Raumklima entsteht i. d. R. bei einer Temperatur zwischen 18 und 22 Grad Celsius sowie einer relativen Luftfeuchte zwischen ca. 30 und 60 Prozent.

In den Wintermonaten werden in vielen Wohnungen vermehrt – vor allem an Innenseiten der Außenwände und häufig hinter großen Möbelstücken – feuchte Stellen und Stockflecken beobachtet. Im Weiteren führt dies zu einer Schimmelbildung, die sich rasch ausbreiten kann.

Richtiges Heizen und Lüften ist für die Luftqualität der Wohnung und zum Energie sparen immens wichtig. Ein gesundes Wohnklima hilft, Schimmelpilz- und Feuchtigkeitsschäden zu vermeiden, die Bausubstanz wird erhalten, Energie und Kosten können gespart werden.

Feuchtigkeit entsteht bei jedem Wohnen. Lebewesen geben Feuchtigkeit ab – Menschen und Tiere durch Atmen und Schwitzen, Pflanzen durch Verdunstung. Dann wird in der Wohnung noch geduscht, gebadet, gewaschen und gekocht – alles Tätigkeiten, durch die Wasserdampf freigesetzt und zunächst von der Raumluft aufgenommen wird. Überschüssige Feuchtigkeit, die nicht mehr in der Luft gebunden werden kann, schlägt sich an Wänden nieder und in der Luft schwebende Schimmelsporen finden auf diesen Flächen einen idealen Nährboden. Dies findet unabhängig von der Beschaffenheit der Wohnung statt (unsaniert, schlecht wärmegeklämt, Ofen- oder Zentralheizung, gut wärmegeklämt).

Zur Vermeidung von feuchten Flecken und Bereichen muss die Feuchtigkeit regelmäßig durch Stoßlüften und dem damit verbundenen Luftaustausch aus den Räumen transportiert werden.

Somit sind die wichtigsten Faktoren für ein gesundes Raumklima:

- ✓ **Luftzirkulation**
- ✓ **Luftfeuchtigkeit**
- ✓ **Raumtemperatur**

Unter Berücksichtigung der Einzelfallumstände sollten nachstehende Hinweise beherzigt werden:

Räume konstant heizen	Heizen Sie alle Räume so, dass die optimale Raumtemperatur den ganzen Tag konstant bleibt. Dies gilt auch für die Räume, die Sie nicht ständig benutzen, oder in denen Sie ein niedrigeres Temperaturniveau wünschen.
Räume ausreichend heizen	Kalte Luft kann weniger Wasser aufnehmen als warme, daher sollte z.B. in Schlafräumen die Temperatur nicht unter 16 °C sinken, da es sonst zur Kondensation von Feuchtigkeit kommen kann.
Innentüren beim Heizen und Lüften beachten	Halten Sie die Türen zu weniger beheizten Räumen stets geschlossen. Beim Stoßlüften können Innentüren offen bleiben. Bei einem gezielten Ablüften hoher Luftfeuchtwerte aus einzelnen Räumen (z.B. nach Duschen und Kochen), sollten die Türen geschlossen bleiben.
Luftzirkulation nicht unterbinden	Zu diesem Zweck sollten Möbelstücke ca. 10 cm Abstand zur Wand haben, im Besonderen zu Außenwänden.
Stoßlüften	Halten Sie den Wärmeverlust so gering wie möglich. Dies stellen Sie mit kurzem, intensiven Lüften sicher. Fenster und Türen sollten soweit möglich 3 – 4 mal pro Tag für 5 – 10 Minuten weit geöffnet werden. Hierbei sollten die Heizkörperventile und Raumthermostate heruntergedreht sein.
Ständig gekippte Fenster vermeiden	Diese erhöhen den Energieverbrauch und die Heizkosten dramatisch, wenn sie über längere Zeit oder immer gekippt bleiben. An die ausgekühlten Stellen kann – nachdem die Fenster geschlossen werden – am schnellsten Kondenswasser abgegeben werden. Schimmelbildung wird gefördert.
Heizkörper freihalten	Verkleidungen, lange Vorhänge oder vorgestellte Möbel behindern die Wärmeabgabe der Heizkörper. Durch den Wärmestau erhöhen sich die Wärmeverluste nach außen.
Relative Luftfeuchte	In Abhängigkeit von Temperatur und Witterung liegt der optimale Wert der relativen Luftfeuchte zwischen 30 und 60%. Mit einem Thermo-Hygrometer oder einer Smart-Home-Lösung lässt sich der Feuchtigkeitsgehalt in der Luft kontrollieren.

Wir bitten um Verständnis, dass wir für die Richtigkeit vorstehender Angaben kein Gewähr übernehmen können.

Empfohlene Orientierungswerte

		Raumtemperatur	Relative Luftfeuchte
Kälte Witterung (weniger als + 5 °C)		20 - 24 °C	30 - 40 %
		19 - 21 °C	40 - 50 %
		16 - 18 °C	50 - 60 %
Milde Witterung (+ 5 °C bis 15 °C)		20 - 24 °C	40 - 50 %
		19 - 21 °C	50 - 60 %
		16 - 18 °C	60 - 70 %

