

GESUNDES WOHNEN – RICHTIG HEIZEN UND LÜFTEN

So sparen Sie bares Geld

Da die Heizkosten mit etwa 70 Prozent den größten Anteil der Energiekosten verschlingen, sollte man hier alle Möglichkeiten ausschöpfen, den Verbrauch zu senken. Schon ein Grad weniger Raumtemperatur kann zu einer Ersparnis von sechs Prozent führen – und das sind umgerechnet 40 bis 80 Euro pro Jahr! So lassen sich die Heizkosten reduzieren:

Rollläden nachts runterlassen: Das hält die Räume warm und spart bis zu fünf Prozent Energie. Zugezogene Vorhänge, die nicht den Heizkörper verdecken, verstärken diesen Effekt.

Selten genutzte Räume kühler halten: Die Raumtemperatur dem tatsächlichen Bedarf anpassen, selten genutzte Räume können kühler sein – dann sollten Sie aber die Türen geschlossen halten. Das spart bis zu drei Prozent Energie.

Heizkörper nicht abdecken oder zustellen, da die erwärmte Luft sich sonst nicht im Raum verteilen kann. Das heißt: Möbel und Vorhänge gehören nicht vor Heizkörper und Thermostatventile.

Zudecken statt hoch heizen: Wenn Ihnen abends vor dem Fernseher kühl wird, gibt es Alternativen: warme Woldecken und dicke Socken. Eine Wärmflasche oder ein Körnerkissen aus der Mikrowelle sind effektiver und sparen Heizkosten!

Die richtige Raumtemperatur

Entscheidend ist in allen Fällen die individuelle Behaglichkeitstemperatur.

Jedes Grad Raumtemperatur mehr verteuert die Heizkostenrechnung. Die Raumtemperatur sollte im Wohnbereich möglichst daher nicht mehr als 20 °C betragen, sofern die Temperatur als behaglich empfunden wird.

Unsere Empfehlung für andere Räume: in der Küche: 18 °C, im Schlafzimmer und Flur: 17 °C, im Bad 22 °C bis 23 °C.

Die als behaglich empfundene Temperatur hängt vor allem von der raumseitigen Oberflächentemperatur der Wände und Fenster ab. Senken Sie die Raumtemperatur nachts oder tagsüber, wenn Sie einige Stunden lang nicht da sind, auf etwa 18 °C ab. Bei Abwesenheit von wenigen Tagen kann die Temperatur auf 15 °C, bei längerer Abwesenheit sogar noch etwas niedriger eingestellt werden.

Das Wohnklima

Ein behagliches Wohnklima entsteht bei einer Temperatur zwischen 18 und 22 Grad Celsius sowie einer relativen Luftfeuchte zwischen etwa 30 und 60 Prozent. Um diese Werte zu erreichen, ist es nötig, den Wohnräumen rund zwei Drittel des Jahres Wärme zuzuführen.

Besonders im Winterhalbjahr entstehen durch falsches Heizen und Lüften an der Innenseite von Außenwänden, vielfach auch hinter größeren Möbelstücken, feuchte Stellen und Stockflecken. Im fortgeschrittenen Stadium bildet sich hier Schimmelpilz, der sich rasch ausbreitet, Tapeten lösen sich ab, und es riecht modrig.

Diese Erscheinungen beeinträchtigen nicht nur das Wohlbefinden und gegebenenfalls sogar die Gesundheit der Bewohner, sondern es wird auch die Bausubstanz geschädigt sowie der Wärmeschutz der Außenwände herabgesetzt.

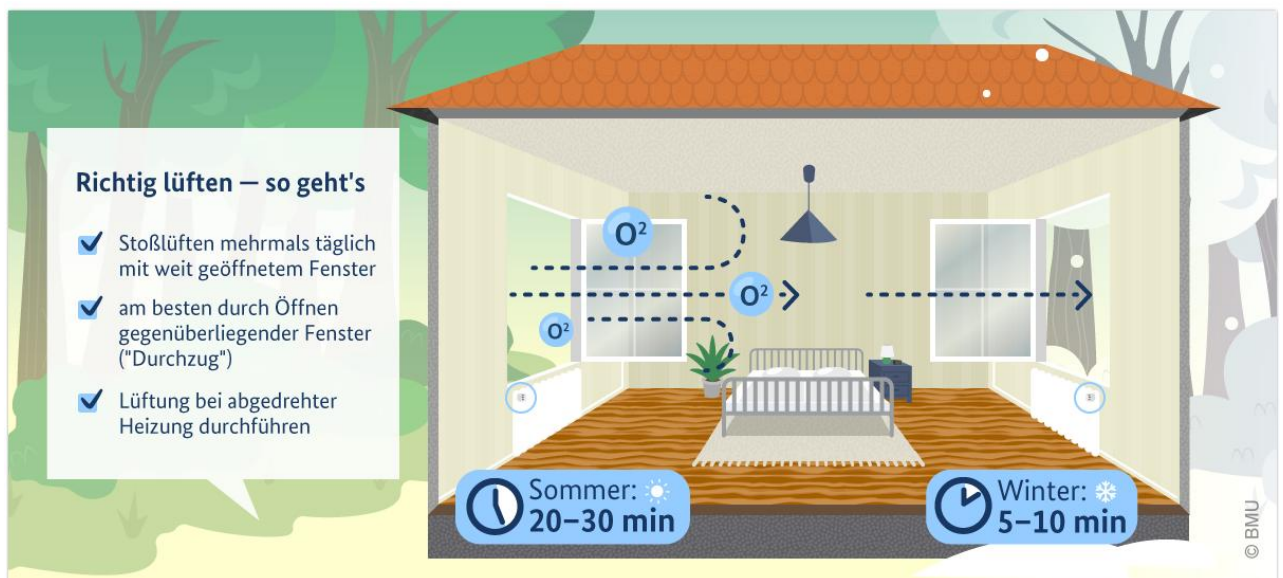
Schimmel verhindern

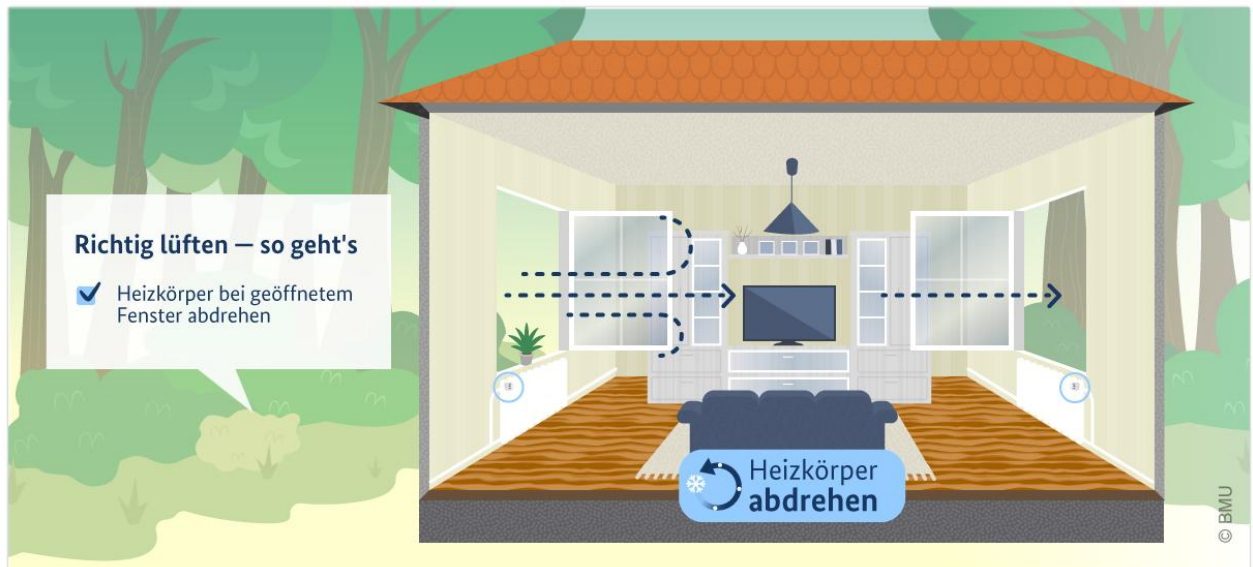
Feuchtigkeit kommt – bis auf wenige Ausnahmen – fast immer von innen aus der Raumluft. Sporen von Schimmelpilzen, die in der Luft schweben, finden auf den feuchten Flecken einen Nährboden, auf dem sie zum Ärgernis der Bewohner wachsen und gedeihen.

Um feuchte Flecken und Bereiche zu verhindern, muss die Feuchtigkeit regelmäßig mittels Stoßlüften und dem damit verbundenen Luftaustausch aus den Räumen transportiert werden. Die wichtigsten Faktoren für ein gutes und gesundes Wohnklima sind:

Luftzirkulation - Luftfeuchtigkeit - Raumtemperatur

Diese Punkte können mit wenig Aufwand in den Griff bekommen werden. Beachten Sie einfach unsere folgenden Tipps.





- **Konstant heizen:** Heizen Sie alle Räume so, dass die optimale Raumtemperatur den ganzen Tag über konstant bleibt. Dies gilt auch für Räume, die Sie nicht ständig nutzen.
- **Türen zu bei Temperaturunterschieden:** Halten Sie die Türen zu weniger beheizten Räumen stets geschlossen. Die Temperierung dieser Räume ist Aufgabe des im Raum befindlichen Heizkörpers.
- **Luftzirkulation nicht unterbinden:** Dazu sollten Möbelstücke circa zehn Zentimeter Abstand zur Wand haben. Dies ist besonders an Außenwänden wichtig. Außerdem sollten Sie Raumteiler vermeiden.
- **Stoßlüften:** Halten Sie den Wärmeverlust so gering wie möglich. Dies gelingt durch kurzes intensives Lüften. Fenster und Türen sollen drei- bis viermal pro Tag fünf bis zehn Minuten weit geöffnet werden. Dabei sollen die Heizkörperventile und Raumthermostate runtergedreht werden.
- **Morgens und abends:** Lüften Sie auf jeden Fall nach dem Aufstehen und vor dem Zubettgehen.
- **Dauerlüften:** Vermeiden Sie Dauerlüften bei gekippten Fenstern. Dabei kühlt die Wohnung stark aus, was hohe Heizkosten verursacht und Schimmelbildung begünstigt.



- **Heizkörper freihalten:** Behindern Sie nicht die Wärmeabgabe der Heizkörper durch Verkleidungen, lange Vorhänge oder vorgestellte Möbel. Durch Wärmestau erhöhen sich die Wärmeverluste nach außen.

■ **Luftfeuchte:** Abhängig von der Temperatur und der Witterung liegt der optimale Wert der relativen Luftfeuchte zwischen 30 und 60 Prozent. Mit einem Thermo-Hygrometer lässt sich der Feuchtigkeitsgehalt in der Luft kontrollieren.

Milde Witterung (+5 °C bis 15 °C)

Bei 22–24 °C Raumtemperatur: 40–50 % relative Luftfeuchte

Bei 19–21 °C Raumtemperatur: 50–60 % relative Luftfeuchte

Bei 16–18 °C Raumtemperatur: 60 % relative Luftfeuchte



■ **Größere Wasserdampfmengen:** Beim Kochen oder Duschen entstehender Wasserdampf sollte durch gezieltes Lüften der entsprechenden Räume sofort nach außen abgeführt werden. Halten Sie die Türen geschlossen, damit sich die Feuchtigkeit nicht in der Wohnung verteilt.

Was mache ich bei Schimmel

Sporen und Schimmelpilze sind gesundheitsschädigend und sollten beim kleinsten Auftreten entfernt werden. Allerdings können auch Bekämpfungsmittel giftig sein, weshalb bei Unsicherheiten stets eine Fachkraft zurate gezogen werden sollte. Wer den Schimmel eigenständig entfernen möchte, sollte in jedem Fall Schutzkleidung und Mundschutz tragen und darauf achten, keinen Staub bei der Arbeit aufzuwirbeln, um keine Schimmelsporen im Raum zu verteilen.

Als Faustregel gilt

Ist der Schimmelbefall neu und kleinflächig, reicht meist das oberflächliche Entfernen mit Anti-Schimmel-Mitteln aus. Diese schnell wirksamen Schimmelentferner enthalten Chlorwirkstoffe, welche die Sporen in kürzester Zeit zerstören.

Auch mit alkoholhaltigen Schimmelentfernern mit 80 Prozent Ethanol oder Wasserstoffperoxid lässt sich leichter Schimmel entfernen.

Ist der Befall älter und großflächig, ist der Schimmel wahrscheinlich bereits in Anstriche, Tapeten oder in die vorhandene Putzstruktur eingedrungen. Hier reicht eine oberflächliche Behandlung nicht mehr aus und es muss in Absprache mit dem Vermieter ein Sachverständiger für die Durchführung der Maßnahmen (Beseitigung und Sanierung) hinzugezogen werden.