

## Heizen und Lüften

Wenn die Tage kürzer werden und auch die Außentemperaturen zu sinken beginnen, benötigen wir mehr Licht und vor allem mehr Wärme. Die meisten von uns haben schon angefangen ihre Wohnungen und Geschäftsräume zu heizen. Wie man richtig heizt, lüftet und dabei Schimmel vermeidet und wie sie dabei Kosten und Energie sparen, erfahren Sie in diesem Artikel.



### Wärme in Räumen behalten

Dichte Räume werden schneller warm und bleiben dies auch länger. Sie können die Fenster und Türen auf Ihre Dichtigkeit überprüfen. Im Winter können abends die Rollos oder Vorhänge die Glasscheiben dämmen. Im Alltag reicht es oft schon, wenn die Türen der einzelnen Räume geschlossen werden, um Energie zu sparen. Die Wohnräume haben bei ca. 20 °C die optimale Raumtemperatur, im Schlafzimmer ca. 17 °C. In den anderen Räumen (Küche, Flur, Bad) darf es oft ein wenig kühler sein. Jedes Grad weniger kann bis zu 5 % der Heizkosten sparen.



### Temperatur senken

Wenn untertags die Wohnung oder das Haus verlassen wird, ist es energiesparender die Heizung auf niedriger Temperatur zu lassen. So kühlt die Wohnung nicht aus und muss abends nicht mit mehr Energie aufgewärmt werden. Beim kompletten Abdrehen der Heiztemperatur kann es mehr Energie benötigen, die gekühlten Räume wieder aufzuwärmen. Je nach Außentemperatur sollte die Zimmertemperatur 15 °C nicht unterschreiten. So können Sie Heizenergie und Kosten sparen.



### Nachts

Tagsüber kann je nach Gegebenheit auch von außen die Sonne helfen, die Wohnräume zu beheizen. Wenn die Sonne weniger oder nicht mehr auf unsere Wohnfläche und deren Umfeld strahlt, wird es sofort kühler. Vor allem abends oder nachts nimmt die Temperatur nochmals ab. Auch hier kann dem Gebäude geholfen werden, die Wärme im Inneren zu behalten. Das Vorziehen von Vorhängen oder das Schließen der Fensterläden trägt hier einen großen Teil dazu bei.



### Fenster nicht kippen

Wenn Fenster über einen längere Zeitraum gekippt bleiben, erhöht das nicht nur den Energieverbrauch und die Heizkosten, sondern auch die Schimmelbildung. Die warme Luft, meist oben, kann sofort entweichen und der Raum kühlt aus. Durch die Kälte am Fenster kann sich dort Luftfeuchtigkeit ablagern und sich dort Schimmel bilden.



### Energie sparen

Die beste Energie ist immer noch die, die erst gar nicht verbraucht wird. Sie sitzen stundenlang am Schreibtisch, die Heizung ist an und trotzdem frieren Sie? Einfach mal aufstehen und sich strecken oder kurz bewegen (Ordner zurückstellen, Tasse in die Küche bringen oder Ähnliches). Der menschliche Körper gibt auch Energie bzw. Wärme ab – ca. 100 W/Person.



### Helferlein-Tipp

Ein Hydrometer.

Mit einem Feuchtigkeitsmesser und einem integrierten Thermometer kann das Raumgefühl sichtbar gemacht werden. So kann man auf die Raumtemperatur achten und für ein angenehmeres Wohngefühl sorgen. Kostenpunkt: ca. 20 €

## Wie entsteht Schimmel?

Mit hoher Luftfeuchtigkeit und viel Wärme entsteht Schimmel.

Was kann ich tun?

Richtig Lüften.

Und wie?



**1 Oft Lüften:** Je nach Nutzungsart, der Raumfeuchte und der Geruchsbelastung ist eine unterschiedliche Lüftung erforderlich. Am besten ist es, wenn die Feuchtigkeit und der Geruch schnellstmöglich durch das Lüften entfernt werden, so findet keine weitere Ausbreitung statt. Es sollte allerdings auch regelmäßig gelüftet werden. Nicht nur einmal täglich, mehrmals ca. 3-4 Mal.



**3 Kalt Lüften:** Warme Luft kann mehr Feuchtigkeit halten als kalte. Im Winter sollten feuchte Kellerräume vermehrt gelüftet werden. Im Sommer sollten Kellerräumen nur nachts oder morgens, also wenn es kühler ist, gelüftet werden. Beim Lüften mit warmer Außenluft tritt noch mehr Luftfeuchtigkeit ein und setzt sich an den kalten Wänden ab.



**2 Kurz Lüften:** Wenn sofortiges Lüften nicht möglich ist, kann kurz Stoßlüften. Während des Schlafens entsteht viel Luftfeuchtigkeit im Raum. Im Winter empfiehlt es sich kurz nach dem Aufstehen intensiv Stoß zu lüften. Im Sommer kann das Schlafzimmerfenster gerne auch nachts über geöffnet bleiben.



**4 Trocken Lüften:** Kalt und Trocken sollte die Außenluft sein, damit die Feuchtigkeit aus den Innenräumen nach außen geht. An heißen und an feuchten Tagen sollte das Lüften vermieden werden. Die äußere Luftfeuchtigkeit zieht es ansonsten in die Innenräume.