

Richtiges Heizen und richtiges Lüften für ein gesundes Raumklima



Richtiges Heizen – wichtig für ein gesundes Raumklima

Nicht nur der bauliche Zustand des Gebäudes, auch das Verhalten der Nutzer hat großen Einfluss auf den Energieverbrauch und das Raumklima.

Nachfolgend einige Informationen, was Sie beim Heizen beachten sollten, um ein gesundes Raumklima und einen niedrigen Energieverbrauch zu erreichen:

1. Die Absenkung der Raumtemperatur um ein Grad bringt Ihnen rund 6 % Energieeinsparung. Heizen Sie deswegen bewusst und sparsam.
2. Die Temperatur in Schlafräumen sollte nicht unter 16 °C

sinken, da es sonst zu Kondensation von Feuchtigkeit kommen kann.

3. Temperieren Sie auch die Räume, die kaum bzw. nicht genutzt werden.
4. Versuchen Sie nicht, Räume mit der Luft aus wärmeren Räumen zu heizen. Dadurch gelangt nicht nur Wärme, sondern auch Feuchte in den kühlen Raum. Die relative Luftfeuchte steigt und erleichtert das Wachstum von Schimmelpilz.
5. Schalten Sie die Heizkörper bei geöffnetem Fenster ab, d. h. schließen Sie die Heizkörperventile.

6. Stellen Sie die Heizkörper nicht zu und decken Sie sie auch nicht durch Vorhänge, Gardinen oder Verkleidungen ab.

7. Entlüften Sie die Heizkörper regelmäßig
8. Schließen Sie Nachts und an kalten Tagen die Rollläden, Rollos oder Vorhänge.
9. Senken Sie die Temperatur beim Verlassen der Wohnung oder Nachts nicht mehr als zwei Grad, sonst benötigen Sie bei der Rückkehr bzw. morgens zu viel Energie um die Räume wieder auf Wohlfühltemperatur zu bringen.

Lüftung sorgt für prima Klima

Gesundes Wohnklima erfordert nicht nur angenehme Temperaturen, sondern auch die richtige Luftfeuchte.

Durch Kochen, Duschen oder Zimmerpflanzen entstehen in einem Drei-Personen-Haushalt bis zu 8 l Feuchtigkeit täglich.

Ohne ausreichende Lüftung kondensiert diese Feuchte an kalten Flächen, sorgt für ein unangenehmes Raumklima und kann zu Schimmelpilzbildung führen. Um Schäden zu vermeiden, sollten Sie regelmäßig und gezielt lüften.

Übrigens: Wände atmen nicht! Der Feuchtetransport durch die Wände ist – unabhängig davon, ob sie wärmedämmend sind oder nicht – vernachlässigbar gering.

Die freigesetzte Feuchtigkeit kann daher nur durch ausreichende Lüftung abgeführt werden.

1. Wenn Sie keine Lüftungsanlage haben, lüften Sie am besten mit weit geöffnetem Fenster (zwei- oder dreimal am Tag) – im Winter jeweils 5 bis 10 Minuten, im Frühjahr und Herbst ca. 15 bis 30 Minuten. Schlafräume (auch Kinderzimmer) sollten Sie direkt nach dem Aufstehen lüften.
2. Vermeiden Sie dauerhaft angekippte Fenster.
3. Direkt nach dem Duschen, Baden, Kochen oder Putzen sollten Sie stoßlüften: Fenster öffnen und Türen schließen. Auf diese Weise gelangt

die feuchte Luft am schnellsten nach draußen.

4. Oft haben Dachfenster eine Stellung in der diese kaum sichtbar einen Spalt geöffnet sind! Um Überraschungen bei der Heizkostenabrechnung zu vermeiden, kontrollieren Sie regelmäßig die korrekte Schließung!

