

Für ein gesundes Wohnen: „Richtig heizen und lüften und dabei sparen!“

Sie haben sich bestimmt schon die Frage gestellt: „Was kann ich tun, um sinnvoll Energie und damit auch Geld zu sparen?“

Da die Energiekosten stetig steigen und man als Verbraucher keinen Einfluss auf die internationalen Energiemärkte hat, sollte man seine eigenen Heizgewohnheiten sorgfältig überprüfen.

Um ein behagliches Wohnklima zu erreichen, muss man der Wohnung rund 2/3 des Jahres Wärme zuführen. Die Hälfte der gesamten Energie im Haushalt wird für das Heizen verbraucht. Für ein behagliches Wohnklima in der kalten Jahreszeit ist das richtige *Heizen und Lüften* jedoch wesentlich.

Das richtige Lüften der Wohnräume steht in direktem Zusammenhang mit den Heizkosten und sorgt außerdem dafür, dass auch Innenraumschadstoffe abgeführt werden. Falsches Lüften führt zu einer erhöhten Innenraumfeuchte, die Auslöser für Schimmelpilzbefall sein kann. Trotzdem gilt: Frische Luft und angenehme Wärme schließen sich nicht aus.

Die folgenden nützlichen Tipps sollen Ihnen helfen für ein behagliches Wohnklima zu sorgen, Heizkosten zu sparen und einen Schimmelpilzbefall zu verhindern:

- Überheizen Sie Ihre Wohnung nicht! Der Mensch empfindet in der Regel eine Raumtemperatur von 20° C – 21° C als angenehm. Jeder Grad mehr verursacht einen Mehrverbrauch von bis zu 6% und führt somit zu erhöhten Kosten.
- Kühlen Sie die Wohnung aber auch nicht aus! Die Mindestraumtemperatur sollte 18°C betragen. Denn ausgekühlte Wände führen bei einem Aufheizen der Räume zu einem erhöhten Mehrverbrauch an Heizenergie.
- Türen zu weniger beheizten Räumen stets geschlossen halten. Ansonsten gelangt die warme feuchte Luft aus den wärmeren in die kühleren Räume. Der Wasserdampf, der in der warmen Luft enthalten ist, kondensiert an den kühleren Wandflächen und erhöht das Schimmelpilzrisiko.
- Stellen Sie die Heizung beim Verlassen der Wohnung nie ganz aus. Die Raumtemperatur sollte nicht unter 18° C fallen. Das Aufheizen am Abend kostet besonders viel Heizenergie.
- Thermostatventile und Heizkörper sollten immer frei bleiben. Sitzmöbel oder andere Einrichtungsgegenstände können die Regeleinrichtungen und auch die Abstrahlung und Konvektion des Heizkörpers empfindlich beeinträchtigen.

- Hängen Sie keine langen Vorhänge oder Rollos vor den Heizkörpern auf. Diese halten die Wärme zwischen Fenster und Stoff, was dazu führt, dass der Raum kühl bleibt, obwohl der Heizkörper volle Leistung bringt.
- Heizkörperverkleidungen und Heizkörperabdeckungen behindern die Wärmeabstrahlung. Zwei- bis dreimal täglich sollten Sie die Fenster für eine kurze Zeit (ca. 5 – 8 Min.) öffnen (**Stoßlüften**).
- Schließen Sie das Thermostatventil. So reichen wenige Minuten aus, die Raumluft auszutauschen. Nach dieser 5 - 8 Minuten-Stoßlüftung die Fenster wieder fest verschließen. Nicht kippen.
- ***Kipplüftung ist wirkungslos und verschwendet Heizenergie. Der Luftaustausch erfolgt sehr langsam, die Wände kühlen sehr stark aus und die Feuchtigkeit aus der Raumluft schlägt sich nieder. Dabei kommt es häufig zu Stockflecken und Schimmelbefall. Ein ständig auf „kipp“ stehendes Fenster kann bis zu € 200,- pro Heizsaison kosten.***
- Einmal täglich lüften genügt nicht. Vormittags und nachmittags nochmals die Zimmer gut lüften, in denen sich Personen aufgehalten haben. Abends einen kompletten Luftwechsel inklusive Schlafzimmer vornehmen.
- Am besten lüften Sie in den Morgenstunden. So entsteht ein „Vorrat“ an frischer sauerstoffreicher Luft und sorgt für einen gesunden Start in den Tag.
- Kaltluft ist immer sehr trocken. Daher muss man auch bei Nebel oder Regen darauf achten zu lüften.
- Größere Wasserdampfmengen (z.B. nach dem Duschen oder beim Kochen) sollten durch gezieltes Lüften sofort abgeführt werden. Gleichzeitig ist darauf zu achten, dass die Zimmertüren geschlossen sind, sodass der Wasserdampf sich nicht verteilt.
- Wenn Wäsche in der Wohnung getrocknet werden muss (z.B. weil ein Trockenraum fehlt) ist dieses Zimmer **regelmäßig zu lüften**. Die Zimmertüren sind dabei geschlossen zu halten.
- Je kälter es draußen ist, desto kürzer muss gelüftet werden.

Hier noch ein paar interessante Informationen:

Feuchtigkeitsquelle	Abgegebene Wassermenge
Mensch (je nach Betätigung)	50 g bis 200 g pro Stunde
Große Topfpflanze	20 g bis 30 g pro Stunde
Kochen	450 g bis 1000 g pro Stunde
Duschen	1200 g pro Stunde
Wannenbad	1600 g pro Stunde

- Ein 4-Personen-Haushalt erzeugt täglich bis zu **15 Liter Feuchtigkeit** u.a. durch Atmung, Schwitzen, Kochen, Baden, Bügeln und Wäsche trocknen. Auch Pflanzen geben Wasserdampf ab. Die Aufnahmefähigkeit der Luft für diese Feuchtigkeit ist wiederum sehr stark von der Lufttemperatur abhängig:
1 Kubikmeter Luft von 25° C kann ca. 23 g Wasser aufnehmen; bei 20° C sind es ca. 17 g und bei 15° C nur noch 13 g. Winterliche Außenluft mit einer Temperatur von -10° C kann nur noch 2 g Feuchtigkeit aufnehmen.
- Um ein behagliches Raumklima zu erreichen, wird eine Luftfeuchte zwischen 40 % und 60 % (in den Wintermonaten 40% - 50%) empfohlen. Eine Luftfeuchte unter 40 % wird als zu trocken empfunden und ab einer Luftfeuchte von 60 % besteht die Gefahr der Schimmelpilzbildung. In den Wohnräumen sollten die Temperaturen zw. 20° C und 21° C liegen.
- Ganz besonders wichtig ist es, dass die Luftzirkulation, insbesondere an Außenwänden (auch zu unbeheizten Räumen wie z.B. Treppenhäuser) und Wanddecken, nicht unterbunden wird. Möbel sollten deshalb, besonders wenn diese auf einem Sockel stehen, einen Mindestabstand von 5 – 10 cm voneinander haben.

Ihre Energiespar-Checkliste

Sie können als Nutzer Ihrer Wohnung gezielt die verbrauchsabhängigen Betriebskosten senken indem Sie überlegt und bewusst heizen und richtig lüften. Durch Ihr Nutzerverhalten entlasten Sie Ihren Geldbeutel und schonen aktiv die Umwelt.

Raumtemperaturen:

Badezimmer	21° C – 23° C
Küche	20° C – 21° C
Wohnzimmer	20° C – 21° C
Schlafzimmer	18° C
WC	18° C
Diele, Flur	18° C

Raumluftfeuchten:

Im Winter	40 % - 50 % rel. Luftfeuchte
Im restlichen Jahr	40 % - 60 % rel. Luftfeuchte

Grundregel für wirkungsvolles Lüften:

- möglichst oft
- möglichst kurz
- möglichst kräftig (**Querlüftung**)

Das Lüften von Kellerräumen

Es klingt unglaublich, aber im Sommer sind die Kellerfenster geschlossen zu halten. Die Außenluft hat im Sommer 24° C - 25° C, teilweise sogar 28° C. Meist herrscht eine Luftfeuchtigkeit von 60 % bis 90 % vor. Also enthält ein Kubikmeter Luft ca. 20 g – 25 g Wasser. Wenn dieser Kubikmeter Luft in den Keller gelangt, kühlt er auf ca. 8° C - 10° C ab. Dann kann dieser Kubikmeter Luft nur noch 8 g Wasser „tragen“. Der Überschuss von 10 g – 15 g Wasser muss also kondensieren und schlägt sich an den kalten Kellerwänden nieder und dringt in das Mauerwerk ein. Dort kann das Wasser großen Schaden anrichten, dessen Behebung später mit großem finanziellen Aufwand verbunden ist

Lüften Sie Ihre Kellerräume im Winter einmal täglich für die Dauer von ca. 5 Minuten. Dabei gilt: Je kälter es draußen ist, desto besser. Nehmen wir an, die Außentemperatur beträgt -10° C: Dann enthält der Kubikmeter Außenluft nur 1,5 g Wasser. Im Keller erwärmt sich die Luft auf ca. 5° C – 7° C und kann dann ca. 6 g Wasser „tragen“. Die Außenluft nimmt also Feuchtigkeit aus der Raumluft und dem umgebenden Mauerwerk auf und wird beim nächsten Lüften über die Kellerfenster herausgetragen. Gleichzeitig wird neue trockene Luft dem Keller zugeführt - der Kreislauf beginnt von neuem.

Maßnahmen zur Vermeidung von Schimmelpilzbefall

- Stellen Sie Möbel, besonders große Schränke, nicht direkt an die Außenwand des Kellers, so dass die Raumluft ausreichend (auch hinter den Gegenständen) zirkulieren kann – dadurch wird die Feuchtigkeit besser aufgenommen.
- Lagern sie keine Papier- oder Holzprodukte sowie Kartonagen im Keller, da diese Feuchtigkeit binden. Ist dies jedoch aus Platzmangel unumgänglich, sollten Sie darauf achten, sie nicht auf dem Kellerboden, sondern einem Lattenrost zu lagern.
- Regalböden sollten einen Mindestabstand von 20 cm zum Boden haben.
- Lassen Sie selten benutzte Kellerräume auch im Winter niemals ganz auskühlen.