

Richtig Heizen

Wenn Sie diese Zusammenhänge und Ihr Heiz- und Lüftungsverhalten nach diesen Informationen einmal in Ruhe überdenken, können Sie mit diesem Wissen Ihrer Gesundheit, Ihrem Geldbeutel und unserer Bausubstanz einen besseren Dienst erweisen. Was im Einzelnen zu tun ist, ergibt sich damit fast von selbst. Wir hoffen, Ihnen nachfolgend zusammenfassend einige wertvolle und konkrete Tipps zu einem effektiveren Heizen und Lüften geben zu können.

Heizen Sie auch solche Räume ausreichend, die Sie nicht ständig benutzen oder in denen Sie etwas niedrigere Temperaturen vorziehen (Schlafzimmer, Küche, Bad, Gästezimmer etc.). Die Temperatur der inneren Oberflächen von Außenwänden sollte auch nachts im Schlafzimmer 17 Grad nie wesentlich unterschreiten. Im Wohnzimmer, Kinderzimmer und in der Küche sollten 20 Grad Celsius, im Bad 21 Grad Celsius vorhanden sein.

Die Heizung auch bei Abwesenheit tagsüber nie ganz abstellen. Ständiges Auskühlen und Wiederaufheizen ist teurer, als das Halten einer abgesenkten Durchschnittstemperatur.

Die Türen zu weniger beheizten Räumen sind nach Möglichkeit geschlossen zu halten, gerade wenn in den Räumen unterschiedliche Temperaturen herrschen. Anderenfalls dringt mit der wärmeren Luft aus Nebenräumen zu viel Feuchtigkeit ein.

Nicht vom Wohnzimmer das Schlafzimmer mitheizen. Das "Überschlagenlassen" des nicht geheizten Schlafzimmers führt nur warme, das heißt feuchte Luft ins Schlafzimmer; diese schlägt dort ihre Feuchtigkeit nieder.

Die Wärmeabgabe von Heizkörpern und Warmluftzirkulation sollte nicht durch Verkleidungen oder lange Vorhänge behindert werden. Auch vor die Heizung gestellte Möbel (Sofa, Bett etc) behindern die Warmluftzirkulation der Heizkörper.

Richtig Lüften

Richtig lüften bedeutet: Die Fenster kurzzeitig (5 Minuten reichen oft schon aus) ganz öffnen (Stoßlüften). Kippstellung ist wirkungslos und verschwendet Heizenergie.

Morgens in der Wohnung einen kompletten Luftwechsel durchführen. Am besten Durchzug machen, ansonsten in jedem Zimmer das Fenster weit öffnen.

Die Mindestzeit für die Lüftung hängt von dem Unterschied der Zimmertemperatur zur Außentemperatur und davon ab, wie viel Wind weht.

Selbst bei Windstille und geringem Temperaturunterschied reichen in der Regel 15 Minuten Stoßlüftung aus.

Einmal täglich lüften genügt nicht. Vormittags und nachmittags nochmals die Zimmer lüften, in denen sich Personen aufgehalten haben. Abends einen kompletten Luftwechsel inklusive Schlafzimmer vornehmen.

Nicht von einem Zimmer in ein anderes, sondern nach draußen lüften.

Bei einem innenliegenden Bad ohne Fenster auf dem kürzesten Weg (durch ein anderes Zimmer) lüften. Die anderen Türen geschlossen halten. Besonders nach dem Baden oder Duschen soll sich der Wasserdampf nicht gleichmäßig in der Wohnung verteilen.

Große Mengen Wasserdampf (z. B. durch Kochen) möglichst sofort nach draußen ablüften. Auch hier durch Schließen der Zimmertüren verhindern, dass sich der Dampf in der Wohnung verteilt.

Wenn Wäsche in der Wohnung getrocknet werden muss, weil ein Trockenraum fehlt, dieses Zimmer öfter lüften. Zimmertüre geschlossen halten.

Nach dem Bügeln lüften.

Auch bei Regenwetter lüften. Wenn es nicht gerade zum Fenster hereinregnet, ist die kalte Außenluft trotzdem trockener als die warme Zimmerluft.

Luftbefeuchter sind fast immer überflüssig.

Bei Abwesenheit über Tage ist natürlich auch das Lüften tagsüber nicht möglich, aber auch nicht nötig! Hier reicht es, morgens und abends richtig zu lüften.

Bei neuen, besonders dichten Isolierglasfenstern häufiger lüften als früher. Auch dann spart man im Vergleich zum alten Fenster Heizenergie.

Große Schränke sollten nicht zu dicht an kältere (Außen-) Wände angerückt werden. Möbelstücke, besonders solche auf aufgestellten Sockeln, sollten nicht zu dicht an der Wand stehen; ein Abstand von mindestens einigen Zentimetern ermöglicht erst die notwendige Zirkulation der Raumluft auch hinter diesen Möbeln. Kondensierte Feuchte mit nachfolgender Schimmelbildung entsteht besonders dort, wo geschlossenes Mobiliar zu dicht an Außenwänden steht und eine Hinterlüftung nicht gewährleistet ist.

Beim Lüften geht immer etwas Heizenergie verloren. Worauf es also beim Lüften ankommt ist, die Türen und Fenster weit zu öffnen und nach Möglichkeit Durchzug zu schaffen. Nach 5 bis 10 Minuten haben Sie dann die verbrauchte, feuchte Raumluft durch trockene Frischluft ersetzt, die nach ihrer anschließenden Erwärmung wieder viel Wasserdampf aufnehmen kann. Gerade morgens in den Schlafräumen ist die ordentliche Lüftung besonders wichtig. Ein einmaliges, gegebenenfalls etwas längeres tägliches Lüften genügt heute, nach Abdichtung aller Fugen und Spalten, im Allgemeinen nicht mehr. Je nach Nutzung der Räume muss die geschilderte "Stoßlüftung" mehrfach am Tag wiederholt werden.

Ratsam ist schließlich, die beispielsweise beim Duschen oder Kochen in verhältnismäßig kurzer Zeitspanne freigesetzten großen Wasserdampfmengen sofort nach außen abzuleiten. Sie sollten daran gehindert werden, sich über offene Türen in der ganzen Wohnung zu verteilen.

Regelmäßige Kontrolle

Kontrollieren Sie regelmäßig Ihre Wohnung auf Schimmelbefall. Gerade hinter Schränken oder auch Bilderrahmen kann sich manchmal länger unbemerkt ein Befall zeigen. Zeigt sich Schimmel bereits auf der Tapete mit einem kleinen Punkt oder Fleck, liegt darunter evtl. schon eine größere Ausbreitung vor.

Sollten Sie Schimmelbefall in der Wohnung feststellen, beachten Sie, dass handelsübliche „Schimmelreiniger“ zwar optisch den gefundenen Fleck beseitigen können, aber an der Ursache nichts ändern.

Bemerken Sie Schimmel in Ihrer Wohnung, handeln Sie bitte sofort und benachrichtigen Sie Ihre Hausverwaltung. Nur wenn rechtzeitig geeignete Maßnahmen ergriffen werden, kann der Schimmel sich nicht weiter ausbreiten.

Was ist Schimmel?

Unsere Luft ist voll mit Schimmelpilzsporen. Aber erst wenn die Schimmelpilzsporen bestimmte Lebensbedingungen vorfinden, siedeln sie sich an und Schimmelpilz entsteht. Die wichtigste Bedingung für alle Arten von Pilzen ist Feuchtigkeit, gern auch versteckt oder im Dunkeln, etwa unter Tapeten und Wandverkleidungen. Hier ist auch genügend Nahrung (Zellulose und Kleister in Tapeten, Holz etc) vorhanden, um wachsen zu können. Wenn man den Schimmel bereits sieht oder gar riecht, ist die Ausbreitung meist schon größer, als man denkt. Gerade unter Tapeten, hinter Holzverkleidungen, hinter Möbeln und Bilderrahmen an kälteren Wänden wächst er oft unbemerkt, bis er sich nach außen zeigt oder man ihn sogar riechen kann.

Was ist die Ursache für Schimmel?

Meist ist es Feuchtigkeit auf kalten Wänden. Eine dauerhaft vorhandene hohe Luftfeuchtigkeit verbunden mit kühleren Raumwänden führt dazu, dass die mit Feuchtigkeit gesättigte warme Raumluft die Feuchtigkeit aus der Raumluft in Form von Kondenswasser an kältere Flächen abgibt.

Je höher die Raumtemperatur, desto mehr Feuchtigkeit kann gebunden werden.

Umgekehrt gilt: Werden Zimmer ungenügend beheizt und gelüftet, setzt sich dort die Feuchtigkeit an den ausgekühlten Wänden ab.

Früher gab es Einfachfenster oder Doppelglas-Fenster. Dafür „zog“ es oft an den Fenstern. Und war die Raumluft früher trotzdem mit Wasser überlastet, so schlug das Wasser nicht an den Wänden, sondern an den noch kälteren einfach verglasten Fensterscheiben nieder, von wo es durch kleine Löcher im Rahmen nach draußen abfließen konnte. Das Lüften war also früher weniger nötig als heutzutage.

Früher wurde auch mehr geheizt. Aus Energiespargründen hat sich das Heizverhalten heute geändert. Verbunden mit fugendichten Fenstern und sinkender Raumtemperatur erhöht sich deshalb – bei gleichem Lüftungsverhalten wie früher - leider die Gefahr des Schimmelbefalls in den Wohnungen. Das ist der Grund, dass heutzutage mehr auf eine ausreichende und sinnvolle Belüftung aller Räume zu achten ist, um Schimmelbefall zu vermeiden.

Je kälter die Räume sind, desto eher setzt sich Feuchtigkeit an den Wänden ab. Gerade in wenig dauerhaft beheizten Räumen wie Küche, Bad und Schlafzimmer ist ein möglicher Schimmelbefall deshalb besonders häufig.

Ein weiteres Missverständnis besteht auch darin, Fenster längere Zeit zum Lüften „auf Kipp“ zu stellen, um so vermeintlich Heizenergie zu sparen. Diese Technik ist aber ebenso falsch wie teuer.

Heutzutage wird häufiger gebadet und geduscht als früher. Aber auch allein im Schlaf wird pro Nacht und Person über Haut und Atemluft etwa 1 Liter Wasser abgegeben. Daneben verdunsten auch Zimmerpflanzen das gesamte Gießwasser. Feuchte Wäsche, die in der Wohnung zum Trocknen aufgehängt wird, oder die an vielen Heizkörpern aufgehängten Wasserbehälter zur Luftbefeuchtung sorgen für eine weitere Erhöhung der Feuchtigkeit in der warmen Wohnungsluft. Der Einwand, trockene Luft sei gesundheitsschädlich, ist so

nicht richtig, es ist vielmehr der Staub und andere allergene Stoffe in der Luft, die zu Belastungen führen können. Daher ist es wenig sinnvoll, zusätzlich zur Staubbelastung die Raumluft zu befeuchten. Auch hier kann eine richtige Staubbeseitigung und Stoßlüftung den Staubanteil in der Luft eher vermindern, als das zusätzliche Befeuchten der bereits belasteten Luft.

Die wichtigste Maßnahme zur Vermeidung von Schimmel ist jedoch das Heizen und die regelmäßige Stoßlüftung. Beides widerspricht sich nicht, im Gegenteil.

Denn wird die Luft schnell ausgetauscht (Durchzug schaffen), geht nur die in der Luft gespeicherte Wärmeenergie verloren. Die in den Bauteilen (Wände, Decken, schweres Mobiliar) gespeicherte Wärmeenergie bleibt hingegen weitgehend erhalten, da diese eine gewisse Zeit brauchen, um die Wärme abgeben zu können. Das eigentliche Ziel der Lüftung, der hygienische Luftaustausch, ist durch die Stoßlüftung oder auch „Durchzug“ besser erreicht.