

Feuchtigkeit in der Wohnung – richtig heizen und lüften



Wertvolle Tipps:

- geringere Heizkosten
- mehr Gesundheit
- höhere Wohnqualität

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

als Mieter haben Sie sich sicherlich schon gefragt: Was kann man gegen steigende Energiepreise tun? Gegen die Preise für Öl und Gas auf den Weltmärkten lässt sich wenig ausrichten. Aber mit seinem Verhalten kann jeder dazu beitragen, den Energieverbrauch – und somit die Heizkosten – zu reduzieren. In dieser Broschüre zeigen wir Ihnen, wie Sie bei zwei alltäglichen Tätigkeiten – dem Heizen und Lüften – bare Münze sparen und gleichzeitig etwas für Ihre Gesundheit und die Umwelt tun können. Denn wer beim Heizen Geld spart, reduziert auch den Ausstoß von CO₂ und anderen Schadstoffen.

Das Heizen und Lüften spielt auch beim Kampf gegen die Schimmelpilzbildung eine wichtige Rolle. Es bietet Schutz vor Gesundheits- und Bauschäden.

Damit es gar nicht so weit kommt, haben wir ein paar einfache Hinweise für das richtige Heizen und Lüften für Sie zusammengestellt. Sie werden feststellen: Richtiges Heizen und Lüften tut Ihrer Gesundheit und Ihrem Geldbeutel gut!


Michael Gerngroß
Leiter Kundenservice


Richtig heizen

Beim Beheizen der Wohnung gilt es, einen Kompromiss zu finden: Natürlich soll es im eigenen Zuhause warm und behaglich sein. Außerdem gefährden dauerhaft zu niedrige Temperaturen die Gesundheit. Andererseits ist übermäßiges Heizen auch nicht gesund – und heutzutage besonders teuer. Auch erfordern die unterschiedlichen Nutzungen eines Raumes verschiedenartiges Heizen. Dennoch lassen sich wichtige Grundregeln für das richtige Heizen aufstellen, die sicherstellen, dass Sie Ihr Geld nicht „verheizen“ und ein angenehmes Wohnklima genießen können.



Sparen kann jeder!

Das Absenken der Raumtemperatur um nur 1° Celsius kann eine Heizkosten-Ersparnis von bis zu 6 Prozent bewirken. Gerade, wenn Sie für mehrere Stunden nicht zu Hause sind oder nachts schlafen, empfiehlt sich das Herunterregeln der Heizung.


■ Für die verschiedenen Räume in einer Wohnung gelten verschiedene Temperatur-Richtwerte: In Wohnzimmern, Kinderzimmern und Aufenthaltsräumen 20° Celsius, im Bad 21° bis 23° Celsius, in der Küche 18° Celsius, nachts im Schlafzimmer 14° bis 18° Celsius. Achtung: Diese Werte gelten, wenn Sie anwesend sind.

■ Nachts und bei längerer Abwesenheit sollten Sie die Heizung etwas herunterregeln, um Heizkosten zu sparen. Schon das leichte Absenken der Raumtemperaturen um 1° Celsius senkt die Heizkosten um zirka 6 Prozent!

■ Aber: Stellen Sie – bei aller Entschlossenheit zum Sparen – die Heizung nicht ganz aus, wenn Sie tagsüber das Haus verlassen! Das Wiederaufheizen am Abend kostet besonders viel Energie, weil die Wohnung dann tagsüber stark ausgekühlt ist. Nachweislich günstiger ist es, die Heizung – mit niedrigerer Leistung – weiter laufen zu lassen.

■ Heizungsventile und Heizkörper sollten immer frei bleiben. Sitzmöbel oder andere Gegenstände können die Temperaturregelung stören oder wertvolle Wärme nach draußen lenken.

■ Türen zwischen unterschiedlich beheizten Räumen (z. B. zwischen Wohn- und Schlafzimmer) immer geschlossen halten! Sonst gelangt die warme und feuchte Luft vom wärmeren in den kühleren Raum, wo sich die Wärme als Feuchtigkeit niederschlägt und für erhöhte Schimmelfahrer sorgt.

Wohlig warm und super sparsam!

Frieren soll natürlich niemand. Aber „verheizen“ sollten Sie Ihr Geld auch nicht. Mit unseren Empfehlungen für die optimale Raumtemperatur (s. oben) finden Sie den idealen Kompromiss zwischen wohliger Gemütlichkeit und wirtschaftlichem Heizen.



Richtig lüften

Neben dem Heizen hat auch das Lüften direkten Einfluss auf Ihre Heizkosten. Und was viele nicht wissen: auch auf Ihre Gesundheit! Unkorrektes Lüften führt zu feuchter Raumluft und begünstigt so die Schimmelbildung. Die Feuchtigkeit muss stattdessen durch richtiges Lüften aus der Wohnung gebracht werden. Sonst schlägt sie sich an Wänden, Nischen und hinter Möbeln nieder und bietet dem Schimmel einen idealen Nährboden. Die folgenden Regeln zeigen Ihnen, wie Sie schädlichen Schimmel verhindern und Heizkosten sparen:

Gut für Sie! Mehr frische Luft in der Wohnung

- Nur „Stoßlüften“ ist effektives Lüften! Das heißt: Zum Lüften die Fenster für kurze Zeit vollständig öffnen. Wenige Minuten reichen aus, um die Raumluft komplett zu tauschen und wieder frische Luft im Raum zu haben.
- Gerade morgens empfiehlt sich das großzügige Lüften bei offenen Fenstern. So entsteht ein „Vorrat“ an frischer Luft für einen gesunden Start in den Tag.
- Mit einem Durchzug erreichen Sie eine noch bessere Wirkung. Achten Sie aber darauf, dass Türen und Fenster aufgrund des starken Luftzugs nicht zuschlagen.
- Wenige Minuten reichen in der Regel zum Stoßlüften aus – egal, welches Wetter draußen herrscht. Merke: Ist es draußen kalt, reicht auch kürzeres Lüften aus.
- Nicht vergessen: Während des Lüftens die Heizung komplett herunterdrehen! Sonst heizen Sie Ihr Geld buchstäblich zum Fenster raus.

■ Das Kippen der Fenster ist zu vermeiden! Diese Stellung hat kaum Wirkung beim Lüften. So wird nur wertvolle Heizenergie verschwendet.

So lüften Sie richtig!

Nur Stoßlüften bringt optimale Ergebnisse beim Lüften. Öffnen Sie dazu die Fenster für einige Minuten vollständig. Durchzug beschleunigt den Austausch der Luftmassen. Achtung: Das bloße Kippen der Fenster zeigt kaum Wirkung beim Lüften – es verschwendet nur teure Heizenergie.



Muss leider draußen bleiben: die Feuchtigkeit

■ Nicht nur die Zufuhr von Frischluft ist wichtig für Ihr Wohnklima. Auch der Abtransport der Feuchtigkeit aus dem Raum, die durch die menschliche Atmung und Pflanzen abgegeben wird oder beim Baden und Kochen entsteht, ist von großer Bedeutung. Sonst bildet sich Schimmel, der Ihre Gesundheit und die Baustoffe angreift.

■ **Wussten Sie**, dass ein 4-Personen-Haushalt im Durchschnitt täglich bis zu 12 Liter Feuchtigkeit durch Atmung und Transpiration, aber auch durch Aktivitäten wie Baden, Duschen, Kochen, Bügeln und Wäschetrocknen erzeugt?



- Deshalb ist auch das morgendliche Stoßlüften so wichtig. Es führt die feuchte Brauchluft nach draußen ab. Wussten Sie, dass ein Erwachsener pro Nacht etwa einen halben Liter Feuchtigkeit durch Schweiß und Atmung abgibt?
- Moderne Fenster machen das Lüften häufiger notwendig, weil sie besonders dicht schließen und somit einen leichten, kontinuierlichen Luftaustausch, wie ihn ältere Fenster mit Holzrahmen aufweisen, verhindern.
- Wichtig ist das regelmäßige Lüften von Badezimmer bzw. Dusche. Besonders nach dem Baden oder Duschen soll sich der Wasserdampf nicht gleichmäßig in der Wohnung verteilen. Deshalb die Türen zu anderen Zimmern möglichst geschlossen halten.
- Auch beim Kochen, Bügeln und in der Spülmaschine entsteht viel Wasserdampf. Danach kräftig lüften, um die Feuchtigkeit nach draußen zu leiten.

■ Große Möbelstücke wie etwa Schrankwände sollten auf Möbelfüßen stehen und nicht zu dicht an kritische Wände (vor allem Außenwände) gerückt werden, um die Luftzirkulation dahinter nicht zu behindern.

MERKE:

Heizen – kontinuierlich, aber sparsam!
Lüften – regelmäßig, kurz und heftig!

GEWOBAU Erlangen
Wohnungsbaugesellschaft
der Stadt Erlangen mbH
Nägelsbachstraße 55a
91052 Erlangen

Telefon: 09131 124-0
Telefax: 09131 124-100

www.GEWOBAAU-Erlangen.de

