



Richtig heizen und lüften

Um effizient heizen zu können, ist es wichtig, korrekt zu lüften. Richtiges Lüftverhalten reduziert nicht nur die Heizkosten; es erspart auch die teure, zeitaufwendige und energieintensive Entfernung von Schimmel, da dieser so erst gar nicht entsteht.

Wie oft und wie lange sollte gelüftet werden?

Es sollte mindestens zwei Mal am Tag, für einige Minuten, gelüftet werden. Bei Frost reichen 5 Minuten; in der Übergangszeit kann auch zwischen 10 und 15 Minuten gelüftet werden. Am effizientesten ist es, wenn man mehrere Fenster gleichzeitig öffnet, sodass die Luft durchziehen kann. Der Durchzug trägt die feuchte Luft auf diese Weise relativ schnell aus der Wohnung, ohne dass die Räume auskühlen. Die trockene Luft heizt sich zügig wieder auf. Dies passiert schneller als bei feuchter Luft. Selbst bei feuchter Witterung ist die kalte Außenluft trockener, als warme Heizungsluft. Daher empfiehlt es sich, auch bei Wind und Wetter regelmäßig zu lüften. Es ist jedoch darauf zu achten, dass es bei Starkwetterereignissen nicht in die Wohnung regnet.

Reicht es aus, die Fenster auf Kipp zu öffnen?

Nein! Die Luft tauscht sich bei gekipptem Fenster nur sehr langsam aus. Zusätzlich kühlen dabei die Wandbereiche um die Fenster aus. Dies verschwendet Energie und begünstigt die Schimmelbildung!

Wann sollte unbedingt gelüftet werden?

Grundsätzlich sollte nach dem Duschen, Kochen oder Bügeln gelüftet werden. Bei diesen Tätigkeiten entsteht sehr viel Wasserdampf, der möglichst schnell wieder entweichen sollte. Auch die Räume sollten gelüftet werden, die nicht ständig genutzt werden. Es sollte auch immer vor dem Zubettgehen und nach dem Aufstehen gelüftet werden. Die durch die Atemluft und dem natürlichen, nächtlichen Schwitzen freigewordene Feuchte kann sich sonst in den Wänden und Möbeln einspeichern.

Warum sollte auch im Herbst und Winter gelüftet werden?

Verbrauchte Raumluft ist feuchter und fühlt sich dadurch kühler an als Frischluft. Für ein angenehmes Klima und intensiveres Wärmeempfinden sollte mehrmals täglich gelüftet werden.



Wann ist die Luftfeuchtigkeit optimal?

Idealerweise herrscht in Wohn- und Schlafräumen eine Luftfeuchtigkeit zwischen 40 und 60 Prozent. Mit einem Hygrometer können die Werte in den Räumen gemessen werden.

Kalte Witterung (unter ca. +5°C)

Bei 22-24°C Raumtemperatur 30-40 rel.F.
Bei 19-21°C Raumtemperatur 40-50 rel.F.
Bei 16-18°C Raumtemperatur 50-60 rel.F.

Milde Witterung (+5°C bis 15°C)

Bei 22-24°C Raumtemperatur 40-50 rel.F.
Bei 19-21°C Raumtemperatur 50-60 rel.F.
Bei 16-18°C Raumtemperatur 60-70 rel.F.

Was sollte generell noch beachtet werden?

Die Türen zwischen unterschiedlich beheizten Räumen sollten geschlossen bleiben. Um Schimmel zu vermeiden, sollten kühle Räume nicht mit Luft aus wärmeren Räumen geheizt werden. So gelangt sonst nicht nur Wärme, sondern auch Luftfeuchtigkeit in den kühleren Raum.

Großflächige Möbel sollten mit etwas Abstand und nicht direkt an die Wände gestellt werden. Somit kann die Luft zirkulieren und die Feuchtigkeit abtransportiert werden.

Während des Lüftens sollten die Thermostatventile der Heizung zuge dreht werden. Sonst geht die Heizung davon aus, dass der Raum auskühlt und erhöht dadurch die Heizleistung. Nach dem Vorgang müssen die Ventile wieder geöffnet werden.

Wer beim Heizen und Lüften gewisse Vorgaben befolgt, reduziert Kosten und erweist seiner Gesundheit einen guten Dienst.