

# Richtig heizen und lüften

## Die-Technikzentrale

Inh. Matthias Martin

Dresdener Straße 8

55129 Mainz



## Prima Klima für ihre Lebensqualität

Richtige Temperatur und Luftfeuchtigkeit in der Wohnung sorgen für ein gesundes Raumklima und tragen entscheidend dazu bei, dass Sie sich wohl fühlen.

## Raumklima und Behaglichkeit

Feuchtigkeitsschäden wie Schimmel dagegen beeinträchtigen ein gesundes Raumklima. Sie entstehen häufig durch falsches Heizen und Lüften. Wie Sie solche Schäden vermeiden können und dabei noch Energie sparen, lesen Sie hier. Diese Werte gelten als optimal für ein behagliches und gesundes Raumklima:

- Raumlufttemperatur: 20-22°C
- Relative Luftfeuchtigkeit: 40-60%

## Energie sparen durch methodisches Heizen und Lüften

Der kluge Umgang mit Heizenergie kann deutlich Heizkosten senken – und zum Klimaschutz beitragen. Hier sind unsere Tipps für Sie:

- Stellen Sie die Raumtemperatur auf das behagliche Minimum, Eine Absenkung der Raumtemperatur von 1°C bringt/ spart bereits sechs Prozent Energie! Mit Hilfe von Thermostatventilen können Sie Ihre persönliche Wohlfühlgrade genau einstellen.
- Heizen Sie möglichst gleichmäßig. Sobald Sie die richtige Ventileinstellung gefunden haben, sollten Sie die für den Raum angenehme Temperatur beibehalten.
- Heizen Sie alle Räume ausreichend und kontinuierlich, Werden Heizkörper für mehrere Stunden oder ganze Nächte abgestellt, kühlen Räume und Hauswände aus. Achtung: Neues Aufwärmen verbraucht mehr Energie als regelmäßiges Heizen. Das gilt auch für Räume, die Sie nicht ständig benutzen. Eine Raumtemperatur von 18°C sollte nicht unterschritten werden.

## „Stoßlüften“ für schnellen, energiesparenden Luftaustausch

Auch der schnelle und gründliche Austausch der Raumluft durch „Stoßlüften“ bei sperrangelweit geöffnetem Fenster spart Energie. Die verbrauchte feuchte Luft wird durch trockene Frischluft ersetzt. Fünf bis zehn Minuten „stoßlüften“ reichen normalerweise aus.

Schließen Sie während des Lüftens die Heizkörperventile bzw. drehen Sie die Thermostat-Heizkörperventile bis zur \*-Markierung herunter. Bedenken wegen eines zu hohen Energieverlustes sind unbegründet: Die Wände und Möbel der Wohnung heizen mit ihrer gespeicherten Wärme die ausgetauschte Luft sehr schnell wieder auf. So geht weniger Wärme verloren als bei der Dauerlüftung mit gekippten Fenstern.

## So vermeiden Sie Feuchtigkeitsschaden und schaffen ein behagliches Raumklima mit möglichst geringen Heizkosten

- Heizen Sie alle Räume ausreichend, auch die Räume, die Sie nicht ständig benutzen oder indem Sie etwas niedrigere Temperaturen bevorzugen. Um Feuchtigkeitsschäden zu vermeiden, darf die Temperatur von Wänden, Fenstern, Decken, Fußböden (den so genannten der Raumumschließungsflächen) etwa 16°C nicht unterschreiten. Im Allgemeinen sind Raumtemperaturen von etwa 18°C erforderlich.
- Achten Sie darauf, dass Heizkörper und Thermostatventile nicht durch Vorhänge, Verkleidung oder Möbel verdeckt werden. Dies beeinträchtigt die Wärmegabe und Wärmeregulierung.
- Sorgen Sie für ausreichend Luftaustausch in den Räumen. Damit erzielen Sie ein gesundes Raumklima und schützen den Baukörper. Luftaustausch führt auch die Feuchtigkeit ab, die wir ständig erzeugen: beim Atmen, Baden, Duschen, Wäschewaschen, Kochen.
- Vermeiden Sie es, Wäsche in ihrer Wohnung zu trocknen. Die Luftfeuchtigkeit wird dadurch so stark erhöht, dass Feuchtigkeitsschäden entstehen. Ein Vier-Personen-Haushalt gibt ohnehin während eines Tages bereits rund zehn Liter Wasser an die Luft ab.
- Lassen Sie große Wasserdampfmengen direkt nach draußen entweichen. Lüften Sie direkt nach dem Duschen oder Kochen die betroffenen Räume, Die Türen sollten während dieser Vorgänge möglichst geschlossen bleiben, damit sich der Dampf nicht in der gesamten Wohnung ausbreiten kann.
- Lüften Sie bedarfsgerecht und energiebewusst. Halten Sie den erforderlichen Durchlüftungsvorgang möglichst kurz. Öffnen Sie für etwa fünf bis zehn Minuten die Fenster und Türen und schaffen Sie so die Möglichkeit zum Durchzug („Stoßlüften“. Schließen Sie beim Lüften die Heizkörperventile bzw. drehen Sie die Raumthermostate zurück.
- Ermöglichen Sie überall eine ausreichende Luftzirkulation. Das ist besonders an Außenwänden wichtig. Möbel sollten deshalb einen ausreichenden Abstand zur Wand haben. Dies gilt insbesondere für Möbel auf einem geschlossenen Sockel.
- Halten Sie die Türen zu weniger beheizten Räumen nach Möglichkeit geschlossen.
- Beheizen Sie die Räume individuell und verzichten Sie darauf, mehrere Räume mit einem Heizkörper zu „versorgen“.
- Setzen Sie zusätzliche Luftbefeuchtung nur bei extrem trockener Raumluft ein. Ein Hygrometer (Feuchtigkeitsmesser) kann diese Luftfeuchtigkeit messen.
- Statten Sie Ihre Wohnung mit einem guten Thermometer sowie einem Hygrometer (Feuchtigkeitsmesser) aus Nur so können Sie erkennen, zu welchem Ergebnis Ihr eigenes Heiz- und Lüftungsverhalten geführt hat.
- Richtiges Lüften verbessert das Raumklima, senkt Ihre Energiekosten, trägt zum Klimaschutz bei und steigert Ihr Wohlbefinden.