

Richtiges Heizen

Kosten und Energie sparen, Schimmel vermeiden und Ihr Wohlbefinden erhöhen

Neben hoher Feuchtigkeit kann auch eine niedrige Raumtemperatur zu baulichen Schäden führen, denn kühle Luft bindet weniger Feuchtigkeit, die sich dann an den Außenwänden niederschlägt, wo sie die Bildung von Schimmel und Bakterien fördert.

Heizen kostet Geld. Damit das Heizen und Lüften nicht zu sehr auf den Geldbeutel schlägt und Sie gleichzeitig das Raumklima verbessern als auch Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun, gilt es, einige weitere Faustregeln zu beachten:

Die richtige Temperatur für jeden Raum!

Heizen Sie Ihre Wohnräume angemessen. Hier einige empfohlene Richtwerte:

- Ess- und Wohnraum, Kinderzimmer: 20° C (max. 22° C)
- Küche: 18° C (max. 20° C)
- Bad: 22–23° C
- Schlafzimmer: 16–18° C, nachts 15° C
- Treppen, Flure, Dielen: 14–15° C

Eine optimierte Regelung der Raumtemperatur reduziert nicht nur Ihren Energieverbrauch, sondern verbessert auch das Wohlbefinden und die Gesundheit!

Schließen Sie die Türen zwischen unterschiedlich beheizten Wohnräumen. Wärme lässt sich zwar nicht dauerhaft durch Barrieren aufhalten, denn jeder warme Raum gibt etwas von seiner Wärme an die kältere Umgebung ab. Geschlossene Türen verlangsamen diesen Vorgang jedoch. Gleichzeitig vermeiden Sie das Eindringen von wärmerer und feuchterer Luft, die sich in kälteren Räumen an Außenwänden, Rolllädenkästen oder ungedämmten Fensterstürzen niederschlagen kann.

Überheizen Sie Ihre Räume nicht! Schon eine um 1° C niedrigere Raumtemperatur spart etwa 6% Heizkosten über die gesamte Heizperiode. Weniger genutzte Räume sollten Sie folglich auch weniger heizen. Allerdings sollten Sie diese auch nicht komplett auskühlen lassen, denn kalte Räume längere Zeit mit voller Leistung wieder aufzuheizen, kostet meist mehr Energie als gleichmäßige Beheizung bei geringerer Leistung. Zudem kühlt die kalte Luft auch die umliegenden wärmeren Räume ab, so dass Sie hier wieder stärker heizen müssen.

Weitere Tipps zum richtigen Heizen:

- Halten Sie Ihre Heizkörper frei, d.h. verdecken Sie Ihre Heizung nicht mit Möbeln, Gardinen oder Ähnlichem, damit kein Hitzestau entsteht und die erwärmte Luft sich durch Zirkulation im Raum verteilen kann. Durch eine optimierte Wärmeabgabe reduzieren sich die Heizkosten um bis zu 5%.
- Halten Sie die Heizkörper-Thermostat-Ventile frei, sie müssen die Raumluft ungehindert „fühlen“ können. Nur dann können sie helfen, mit einem möglichst geringen Heizaufwand eine optimale Raumtemperatur zu erreichen.
- Dichten Sie bei Fenstern und Türen die Spalten und Fugen ab.
- Schließen Sie bei Dunkelheit vorhandene Rollläden und Vorhänge, damit können nächtliche Wärmeverluste durch Ihre Fenster um 10-20% verringert werden.
- Senken Sie vor dem Schlafengehen die Raumtemperatur in Wohn- und Arbeitszimmer auf 16-18 Grad ab. Das spart Ihnen ebenfalls 20-30% Heizenergie!
- Kleiden Sie sich zweckmäßig: Auch an kühleren Sommertagen sollte man lieber einen Pullover überziehen anstatt gleich die Heizung aufzudrehen!
- Kontrollieren Sie Ihre Heizung: Wenn sich die Heizkörper nicht gleichmäßig erwärmen, befindet sich wahrscheinlich Luft im System, die den Wärmetransport erschwert; dann sollte der Heizkörper entlüftet werden.

- Lassen Sie Ihre Heizungsanlage regelmäßig durch Fachpersonal überprüfen und warten: Ein effektiver Betrieb verringert die Heizkosten um 5-10%! Bei Gasetagenheizungen ist hierfür der Mieter jährlich zuständig, bei einer Zentralheizungsanlage bestehen hierfür Wartungsverträge durch den Eigentümer.

Heizen bei längerer Abwesenheit

Sollten Sie längere Zeit während der Heizperiode nicht in Ihrer Wohnung wohnen, muss trotzdem eine Mindestheizleistung garantiert sein. Dadurch wird nicht nur das Einfrieren der Heizungsrohre ausgeschlossen, sondern auch die Wände werden so vor Feuchtigkeit bewahrt. Haben Sie ein Thermostat-Ventil, erreichen Sie diesen Effekt, wenn Sie es bis zur Frostschutzstellung (*) zudrehen.

Bevor Sie Ihre Wohnung für längere Zeit im Winter verlassen und sie somit gezielt kühler temperieren, müssen Sie einmal komplett durchlüften, dass die warme Luft und damit auch feuchte Luft einmal komplett entweichen kann. Sonst kann es zu Kondensation der in der Luft gespeicherten Feuchtigkeit bei der Abkühlung kommen, die sich an den Wänden einlagert und für Schimmelbildung eine hervorragende Grundlage bietet.

Achtung: Wärmedämmung

Zusätzliche Probleme können durch unsachgemäße Wärmedämmungsmaßnahmen in Ihrer Wohnung entstehen. Hinter falsch angebrachten „Dämmtapeten“ oder „Dämmplatten“ fühlen sich Schimmelpilze erst richtig wohl. Außerdem können sehr leicht massive Bauschäden (Durchfeuchtung) entstehen.

Checkliste: Energiesparend Heizen

- Die Wohnräume auf jeweils angemessene Temperaturen heizen.
- Nachts und in Abwesenheit die Wohnraumtemperatur drosseln.
- Bei geöffnetem Fenster den Heizkörper abschalten.
- Um Wärmeverlust zu vermeiden, Heizkörper nicht zustellen.
- Heizanlage auf effektiven Betrieb überprüfen (lassen).
- Rollläden, Jalousien und Vorhänge nachts schließen.
- Undichte Fensterfugen abdichten.

Kontrollieren Sie Ihre Zimmertemperatur durch die Anschaffung eines Thermometers oder Thermostats, dass in jedem ausgesuchten Fachgeschäft erhältlich ist.

Schimmelpilze in der Wohnung – Was nun?

Wenn sich in Ihrer Wohnung bereits Schimmelpilze ausgebreitet haben, sollte sofort nach der Ursache gesucht und diese beseitigt werden. Ansonsten können sich Sporen in der Luft verteilen, an andere Stellen gelangen und so für eine weitere Verbreitung des Pilzes sorgen. Schimmelpilzbefall sollte immer ernst genommen werden! Erwirkt gesundheitsschädigend und kann auch allergische Reaktionen bis hin zu Asthma auslösen. Entfernen Sie den befallenen Oberbelag (Tapete, Korkplatten, Holz o.ä.). Reinigen Sie die befallenen Stellen mit 70prozentigem Alkohol, Brennspiritus oder technischem Alkohol. Normaler Essig reicht nicht aus! Benutzen Sie dabei Gummihandschuhe. Lüften Sie während und nach der Reinigung kräftig durch. Verzicht auf chemische Mittel. Sie können Ihrer Gesundheit schaden!

Ob Neu- oder Altbau – vom richtigen Heizen hängt viel ab! Wenn Sie die hier ausgeführten Grundregeln und Tipps beachten, dann können Sie Schimmelbefall und Feuchtigkeit in Ihrer Wohnung auf einfache Weise vermeiden, Heizgeld sparen und vor allem auch gesünder wohnen!

Quellen:

EnBW, Vattenfall, Sahle Wohnen