

Heizen und Lüften im Winter

Bewusstes Heizen und Lüften sorgt nicht nur für ein gesundes Raumklima sondern senkt gleichzeitig den Energieverbrauch.

Raumtemperatur

Die Raumtemperatur setzt sich aus der Raumlufttemperatur und der Temperatur der umschließenden Wandoberfläche (einschl. Decke und Fußboden) zusammen.

Je kälter die Wandoberfläche ist, desto höher muss die Lufttemperatur sein, um ein gemütliches Wohnklima herzustellen.

Gut gedämmte Außenwände verhindern nicht nur Wärmeverluste, sondern führen bei gleicher Lufttemperatur zu höheren Temperaturen an der Wandoberfläche.

Wärmedämmung erhöht also die Wohnqualität.

Feuchtigkeit

Kalte Luft kann weniger Feuchtigkeit aufnehmen als warme Luft. In der Wohnung ist dieses Phänomen besonders im Winter problematisch, da sich an kalten Gebäudestellen die Feuchtigkeit niederschlägt. Geschieht dies über einen längeren Zeitraum, besteht die Gefahr von Schimmelbildung. Besonders gefährdete Stellen sind schlecht dämmende Fenster, Gebäudeecken oder Wärmebrücken, beispielsweise ein Rollladenkasten oder ein Fenstersturz. In einem Vierpersonenhaushalt werden rund zwölf Liter Feuchtigkeit pro Tag in Form von Wasserdampf abgegeben. Wird sie nicht über die Lüftung aus den Räumen abtransportiert, reichert sich diese Feuchtigkeit in der Raumluft an und kondensiert an kalten Bauteilen. Dieses Kondensat erhöht das Risiko der Schimmelbildung.

Die Qualität der Raumluft wird von zahlreichen Faktoren beeinflusst. Auf Dauer gewährleistet nur der regelmäßige Luftaustausch ein behagliches, gesundes Raumklima.

Richtig lüften

» Lüften Sie zwei- bis viermal täglich, im Winter mindestens solange, bis der Beschlag am Fenster weg ist. Vermeiden Sie es im Sommer, bei schwüler Luft, das Fenster mehr als 5 Minuten zu öffnen.

» Die meiste Luftfeuchtigkeit in Ihrer Wohnung verursachen Sie selbst durch Duschen, Baden, Kochen oder Schlafen. Es empfiehlt sich nach derartigen Aktivitäten die Feuchtigkeit sofort weg zu lüften. Dazu eignet sich das Stoßlüften, das heißt Fenster auf, Türen zu.

» Heizen Sie auch Räume, die Sie wenig nutzen auf niedriger Stufe. Wenn Sie zu wenig oder gar nicht heizen, kühlen Wände und Decken aus. Feuchtigkeit auch aus anderen Räumen, schlägt sich an kalten Stellen in der Wohnung nieder und kann zu Schimmel führen.

- » Auch beim Kipplüften kühlen Fensternischen verstärkt aus. Das erhöht den Energieverbrauch, Ihre Heizkosten und das Schimmelpilzrisiko.
- » Angekippte Fenster sind somit keine effektive Lüftungsmethode!
- » Kurzes Querlüften – also Lüften bei weit geöffneten und gegenüberliegenden Fenstern – ist effektiver als die Fenster während der Heizperiode für längere Zeit angekippt zu lassen.
- » Schalten Sie die Heizkörper bei geöffnetem Fenster komplett ab, indem Sie beim Lüften die Heizkörperventile ganz schließen. Wird das Thermostatventil nicht auf die Nullstellung (Frostsicherung) gedreht, bewirkt die einströmende kalte Luft die Aufheizung des Heizkörpers. Dann heizen Sie direkt nach draußen!
- » Wer nachts lieber kühl schläft, sollte mit Hilfe eines Feststellers die Kippstellung des Fensters auf ein Minimum reduzieren und den Heizkörper abstellen.
- » Halten Sie die Türen zwischen unterschiedlich geheizten Räumen geschlossen. So verhindern Sie, dass feuchtwarme Luft in kühleren Räumen kondensiert.
- » Möbel sollten möglichst von Außenwänden und Außenwandecken ca. 10 cm weggerückt oder besser an den Innenwänden stehen.
Bei zu dicht an der Außenwand stehenden Möbelstücken wird die Wand an dieser Stelle weniger durch die Raumluft und die Wärmestrahlung beheizt und kühlt ab. Die Folge: Kondensation von Feuchtigkeit mit der Gefahr von Schimmelbildung.
- » Halten Sie Heizkörper frei von Möbelstücken, Verkleidungen, Gardinen oder Vorhängen, damit die Leistung des Heizkörpers voll genutzt werden kann. Nur so kann auch die korrekte Funktion des Thermostatventils gewährleistet werden.
- » Luftbefeuchter sind in der Regel überflüssig. Die Kontrolle der Luftfeuchtigkeit mit einem Hygrometer wird Ihnen das bestätigen. Sollte die Luft dennoch zu trocken sein, lüften Sie einfach weniger.
- » Überprüfen Sie ihr Heiz- und Lüftungsverhalten regelmäßig mit einem Thermo-Hygrometer. Die relative Luftfeuchtigkeit sollte 60 Prozent nicht übersteigen.
- » Überheizen Sie Ihre Wohnräume nicht. Im Wohnbereich und in der Küche reichen 20°C für ein gemütliches Raumklima völlig aus. Im Bad kann es mit 22°C wärmer sein, während im Schlafzimmer 18°C für einen angenehmen Schlaf sorgen. Nachts und tagsüber, wenn niemand zu Hause ist, kann die Temperatur insgesamt etwas gesenkt werden.

Info: Eine Absenkung der Raumtemperatur um 1°C senkt die Heizkosten um rund 6 Prozent. Konkret bedeutet das: Verringern Sie die Raumtemperatur von 24°C auf 20°C, sparen Sie zwischen 20 und 25 Prozent der Heizkosten!