

21.11.2019

So heizen und lüften Sie richtig

Stoßlüften spart Heizkosten und hält Schimmel fern

Feuchtigkeit in der Wohnung kann zu Schimmel führen. Regelmäßiges Lüften ist deshalb umso wichtiger. Der Luftaustausch kommt auch dem persönlichen Wohlbefinden zu Gute - genau wie die richtige Temperatur im Haus. Wer also beim Heizen und Lüften einige Tipps beachtet, profitiert davon wirklich auf der ganzen Linie. Denn Heizkosten sparen diese Tipps auch noch.

Allein durch eine Dusche werden ein bis eineinhalb Liter Feuchtigkeit an die Raumluft abgegeben, gut zu erkennen an den dichten Feuchtigkeitsschwaden im Badezimmer. Doch es gibt noch deutlich mehr Quellen, die die Raumluft oft unsichtbar mit Feuchtigkeit anreichern: Trocknende Wäsche, Pflanzen, Aquarien, selbst die Atmung der Bewohner erhöht den Feuchtigkeitsgehalt der Raumluft ab. Damit Schimmel nicht zum Problem wird, ist regelmäßiges Lüften unerlässlich. Doch wie lüftet man eigentlich richtig? Und treibt man damit nicht die Heizkosten in die Höhe?

Hier die wichtigsten Tipps zum richtigen Heizen und Lüften:

Stoßlüften statt Dauerlüften

Die goldene Regel beim Lüften lautet: Stoßlüften statt Dauerlüften. Je nach Jahreszeit sollten die Fenstert drei- bis fünfmal am Tag komplett zum Lüften geöffnet werden - besonders natürlich nach dem Kochen, Duschen oder morgens nach dem Schlafen. Außerdem gut: **Querlüften**, also das Öffnen gegenüberliegender Fenster – so zieht es richtig gut durch. Die Feuchtigkeit wird abgeführt und die Schimmel-Gefahr ist gebannt. Die Heizung sollte währenddessen ausgeschaltet werden. Dauerlüften durch auf Kipp gestellte Fenster treibt nur die Heizkosten in die Höhe - und provoziert Schimmel-Bildung an den ausgekühlten Wandflächen rund ums Fenster.

Hygrometer zeigt, wann es Zeit zum Lüften ist

Wer sich unsicher ist, ob er ausreichend lüftet, und Angst vor Schimmel hat, kann sich ein so genanntes Hygrometer



Die wichtigste Regel beim Lüften lautet: Stoßlüften statt Kipplüften. Besonders effektiv ist das Querlüften, also das Öffnen gegenüberliegender Fenster
Foto: Deutsche Energie-Agentur (dena)



Ein Hygrometer zeigt, ob es Zeit zum Lüften ist. An ihm lässt sich die Luftfeuchtigkeit genau ablesen
Foto: Hessische Energiespar-Aktion

zulegen. Ein Hygrometer misst den Feuchtigkeitsgehalt der Raumluft. Daran lässt sich auch ablesen, wann es Zeit zum Lüften ist. Grundsätzlich ist eine Luftfeuchtigkeit von 40 bis 60 Prozent optimal.

Räume nicht überheizen

Ein Grad Celsius weniger spart rund sechs Prozent Heizkosten. Und mit steigender Temperatur sinkt zudem die Luftqualität. Beim Heizen gilt deshalb: Weniger ist manchmal einfach mehr - mehr Komfort, mehr Wohlbefinden und mehr Kleingeld im Portemonnaie. In Wohn- und Arbeitsräumen reicht tagsüber eine Temperatur von 20° Celsius aus. Damit sich die Heizwärme gut verteilt, dürfen die Heizkörper nicht durch Möbel oder Vorhänge verdeckt sein.

Heizung nachts und bei Abwesenheit herunterregeln

Nachts oder bei Abwesenheit sind 16° Celsius genug. Ein nützlicher Helfer sind programmierbare Thermostate oder sonstige Tools zur Haussteuerung. Mit ihnen lässt sich die Temperatur passgenau auf Anwesenheitszeiten abstimmen.

Unbenutzte Räume sehr sparsam heizen

Unter 14° Celsius sollte die Temperatur übrigens selbst in ungenutzten Räumen nicht fallen. Sonst droht akute Schimmel-Gefahr. Außerdem sollten die Türen zu den beheizten Räumen stets geschlossen bleiben. Sonst wandert mit der warmen Luft nicht nur Heizenergie, sondern auch Luftfeuchtigkeit in den kalten Raum, wo sie kondensiert und Schimmel nährt.

Quelle: Hessische Energiespar-Aktion/ Deutsche Bundesstiftung Umwelt / Energie-Fachberater.de