

Richtig Heizen und Lüften

Vorsicht beim Heizkosten sparen – Achtung Schimmelgefahr

Dass Verbraucher Heizkosten sparen wollen, ist ein verständliches Anliegen – bei den Energiepreisen. Das eigene Heizverhalten zu überprüfen, ist ein guter Anfang. Denn Energiesparen beginnt vielfach im Kopf, also mit der richtigen Einstellung. Jedoch sollte man darauf achten, es mit dem Sparen nicht zu übertreiben. Zu stark ausgekühlte Räume bergen nämlich das Risiko der Schimmelbildung. Wer aber ein paar Dinge beim Heizen und Lüften beherzigt, kann dem vorbeugen und trotzdem sparen.

Wie entsteht Schimmel?

Durch den Wasserdampf, der täglich innerhalb der eigenen vier Wände durch Duschen, Waschen, Kochen oder den Menschen selbst entsteht, zum Beispiel durchs Atmen oder Schwitzen, steigt die Luftfeuchtigkeit an. Bis 60 Prozent Luftfeuchtigkeit sind dabei die Obergrenze. Steigt sie darüber, steigt auch das Schimmelrisiko.

Feuchtigkeit entsteht auf unterschiedliche Weise. Wenn die warme Luft nämlich an kalten Wänden abkühlt, kann sie weniger Feuchtigkeit absorbieren.

Folge: Die Feuchtigkeit sammelt sich in den Wänden an. Es kann Schimmel entstehen. Besonders ist Schimmel in organischen Stoffen zu finden, wie Tapeten, Papier oder Leder. Orte, an denen sich bevorzugt Schimmel bildet, sind zum Beispiel Rollladenkästen, Zimmerecken oder der Keller.

Tipps: Die Luftfeuchtigkeit in Räumen kann man als Verbraucher selbst testen. Ein so genanntes Thermo-Hygrometer misst die relative Luftfeuchtigkeit.

Richtiges Lüften

Jeden Tag verdunsten in einem Haushalt mit vier Personen rund zwölf Liter Wasser. Diese Feuchtigkeit in Form von Wasserdampf muss aus den Räumen abziehen können. Mindestens zwei Mal am Tag sollte man die Zimmer aus diesem Grund für zehn Minuten mit weit geöffneten Fenstern lüften. Idealerweise öffnet man im Haus auch ein gegenüberliegendes Fenster und sorgt so kurzfristig für Durchzug. Die verbrauchte Luft kann so am besten gegen frische ausgetauscht werden.

So lüften Sie richtig: Im Schlafzimmer sollte man nach dem Aufstehen gut durchlüften, so lange das Bettzeug noch warm ist. Über Nacht werden Fenster und Rollläden dafür optimalerweise geschlossen gehalten. So bleibt die Wärme im Haus.

Die Thermostate sollten während des Lüftens auf die Nullstellung drehen, da das Einströmen kalter Luft dazu führt, dass sie die Heizkörper erwärmen.

Achtung bei dauergekippten Fenstern

Das Fenster permanent „auf Kipp“ stehen zu haben, ist keine gute Alternative zum Stoßlüften. Der Austausch der Luft dauert dann wesentlich länger – bis zu 75 Minuten. Zudem wird rund zehn Mal weniger Luft ausgetauscht als bei einer fünfminütigen Stoßlüftung. Da außerdem die Wände sehr auskühlen, erhöht sich die Gefahr von Feuchtigkeitsbefall. Zu guter Letzt ist Dauerlüften kontraproduktiv, wenn man Heizkosten sparen möchte. Einen zu sehr ausgekühlten Raum wieder zu erwärmen, benötigt nämlich viel Heizkraft.

Tipp: Richtig Lüften: Stoß lüften, nicht Dauerkipp

Die optimale Heiztemperatur finden

Die richtige Heiztemperatur spielt eine wichtige Rolle, wenn es um Vermeidung von Schimmel geht. Für jedes Zimmer gibt eine ideale Temperatur. In Wohnräumen sollte die Zimmertemperatur bei etwa 20 Grad liegen. Dafür muss das Thermostat auf Stufe drei stehen. Im Badezimmer ist eine Temperatur von rund 23 Grad angenehm. Das Thermostat steht hierfür zwischen Stufe 3 und 4 (In der Regel). Im Kinderzimmer ist eine Temperatur von rund 22 Grad empfehlenswert.

Tipp: Nicht jeder Raum benötigt die gleichen Temperaturen.

Im Schlafzimmer genügen dagegen rund 16 Grad. Gleiches gilt für die Küchen. Das Thermostat steht hierfür auf Stufe 2 (In der Regel). Bei wenig genutzten Räumen, wie zum Beispiel Dielen kann die Thermostat-Einstellung sogar nur auf 1 stehen. Wichtig ist aber, dass die Temperatur nicht unter 14 Grad sinkt.

Zudem geht rund ein Viertel der Energie, die jährlich verbraucht wird, auf das Konto der Heizung. Wer die Temperatur nur um ein Grad senkt, kann in etwa sechs Prozent an Heizkosten sparen. Kommt man also statt mit 24 Grad Raumwärme auch mit 20 Grad aus, bedeutet das eine Ersparnis von 24 Prozent.

Nicht zu viel heizen

Wer die Heizung zu sehr aufdreht, reduziert zwar das Schimmelrisiko. Jedoch treibt er die Kosten damit unnötig in die Höhe und schadet auch noch seiner Gesundheit. Durch zu starkes Heizen sinkt die Luftfeuchtigkeit in Zimmern nämlich stark ab. Das wiederum geht zu Lasten der Atemwege sowie Binde- und Schleimhäute und der Haut, die dadurch austrocknen. Eine höhere Anfälligkeit für Krankheiten und Infekte sind die Folge.

Tipp: Räume richtig temperieren: Nicht zu warm aber auch nicht zu kalt

Eine konstante Temperatur in den Räumlichkeiten ist auf jeden Fall ratsamer. Als durchschnittliche Temperatur am Tag sind 20 Grad ein guter Mittelwert. In der Nacht ist eine Durchschnittstemperatur von 15 Grad optimal.

Zu kühle Räume

Die Temperatur in Zimmern sollte 14 Grad nicht unterschreiten. Es dauert zu lange, diese Räume wieder auf eine höhere Temperatur zu bringen. Bei Räumen, die dauerhaft zu kalt sind oder die nie richtig beheizt werden, droht Schimmel, da die Feuchtigkeit an kalten Wänden kondensiert. Je nach Schimmelart kann der Befall schon nach vier Tagen sichtbar werden. Je kühler Räume sind, umso häufiger muss man sie lüften.

Zudem sollten bei weniger beheizten Zimmern, wie beispielsweise Schlafzimmern, die Türen geschlossen bleiben. Denn mit der Wärme dringt auch Feuchtigkeit in das kühle Zimmer ein. Letztere kann Tauwasser auf den ausgekühlten Wänden bilden mit der Folge, dass Schimmelpilze sprießen.

Tipp: Sie möchten Energiekosten sparen? Stellt man seine Heizung nur 1 Grad kälter ein spart man ca. 6% der Energiekosten ein.