

Auch beim Heizen kühlen Kopf bewahren

Zehn praktische Tipps, die nicht nur Energie und Geld sparen helfen, sondern auch für ein angenehmes Raumklima sorgen und Feuchtigkeitsschäden vermeiden

Beim Heizen sollte sowohl die Heizkostenrechnung als auch das Wohlbefinden berücksichtigt werden. Trockene Luft in überheizten Räumen belastet die Atemwege und fördert Erkältungskrankheiten. Wer andererseits zu wenig heizt, wird sich auch nach mehrer Stunden bei voll aufgedrehtem Heizkörper noch nicht wohl fühlen, weil die Wände ausgekühlt und feucht sind. Die Lösung liegt im mäßigen aber ständigen Heizen. Nur beim Lüften sollte die Heizung kurzzeitig ganz abgestellt werden.

Raumtemperatur überprüfen

Überheizte Räume sind nicht gesund. Sie kosten unnötig Energie, Geld und belasten die Umwelt. Die Raumtemperatur in Wohnräumen sollte 20 bis 21 Grad Celsius nicht übersteigen. Im Bad sind je nach persönlichem Empfinden 21 °C, im Schlafzimmer 17 bis 19 °C zu empfehlen. Als Faustregel gilt, dass ein Grad (eigentlich „Kelvin“) Raumtemperatur weniger etwa 6 % der Heizkosten spart.

Automatische Temperaturregelung nutzen

Moderne Heizanlagen ermöglichen komfortable und sparsame Temperaturführung, berücksichtigen die Außentemperatur und persönliche Bedürfnisse. Nachts oder tagsüber, wenn die ganze Familie außer Haus ist, kann damit die Temperatur automatisch reduziert werden. Früh und abends ist die Wohnung dagegen mollig warm. Ein bis zwei Grad (Kelvin) Temperaturunterschied haben sich hierbei bewährt. Thermostatventile am Heizkörper nie bis zum Anschlag öffnen oder schließen. Damit wird die Regelung außer Kraft gesetzt.

Ein voll geöffnetes Ventil beschleunigt die Wärmeabgabe nicht, wird jedoch oft vergessen und verschwendet dann wertvolle Energie.

Ausgekühlte Räume wieder aufzuheizen, kostet dagegen mehr Energie als die moderate Beheizung bei etwas reduzierter Temperatur. In ausgekühlten Räumen bildet sich außerdem Kondenswasser. Feuchte Wände isolieren schlechter und können schimmeln.

Lüften heißt, die Luft im Raum schnell und vollständig auszutauschen, um Feuchtigkeit, Gerüche sowie Schadstoffe zu beseitigen. Das ist notwendig, weil moderne Fenster praktisch luftdicht schließen. Erhöhte Feuchtigkeit schädigt die Bausubstanz und gefährdet die Gesundheit (Pilzsporen und Krankheitserreger). Besonders in der Küche, im Bad, durch Blumen und Aquarien entsteht Feuchtigkeit. Auch der Mensch gibt während der Nachtstunden bis zu einem Liter Wasser ab. In einem durchschnittlichen Haushalt entstehen so bis zu 10 Liter (!) Wasserdampf jeden Tag.

Ein Feuchtigkeitsmesser (Hygrometer) kostet kaum mehr als ein Thermometer und zeigt den Wassergehalt der Luft an. 40 bis 55 % relative Luftfeuchtigkeit sind ideal für Ihr Wohlbefinden und die Außenwand.

Querlüften

Sorgen Sie mehrmals täglich durch Öffnen von Fenstern und Türen für Durchzug. Kurzes, kräftiges Lüften ist richtig. Schon nach 3 bis 5 Minuten ist die verbrauchte und feuchte Raumluft ausgetauscht und die Wärme noch im Raum.

Je kälter es draußen ist, desto rascher geht der Luftwechsel.

Damit das Lüften regelmäßig erfolgt und nicht vergessen wird, empfiehlt sich die Integration in den Alltag als „Ritual“.

Dampf ablassen

Beim Kochen und Duschen entsteht besonders viel Wasserdampf. Diesen sollte man durch Lüften schnell ins Freie lassen, sonst verteilt er sich über die ganze Wohnung und schlägt sich an den kühlen Wänden nieder. Bitte Dunstabzugshaube bzw. Abluftventilator nutzen.

Wäsche trocknet am Besten im Freien. Ist dies in der Wohnung unvermeidlich, die Heizung etwas höher stellen und zusätzlich Lüften.

Heizung beim Lüften abschalten

Moderne Heizungssteuerungen gestatten dies auf komfortable Weise zentral mit einem Handgriff. Nach dem Lüften die Heizung gleich wieder anstellen.

Fenster nicht kippen

Raumtemperatur nicht durch Öffnen von Fenstern und Türen regulieren. Dauerlüften behindert (!) den Luftaustausch, Heizenergie wird verschwendet, die Wände kühlen besonders in Fensternähe aus und es bildet sich Kondenswasser.

Nebenräume sind keine Nebensache

Nicht jeder Raum muss gleich warm sein. Wer in wenig oder gelegentlich genutzten Räumen die Heizung ständig voll aufgedreht, verschwendet Heizenergie und Geld. Aber auch hier gilt: Maß halten. Denn maßvolle Temperierung ist besser als ganz abstellen.

Feuchtigkeitsbildung kann vermieden werden, wenn Türen zu kühlen Nebenräumen geschlossen bleiben. Moderates Heizen und regelmäßiges Lüften gehören ebenfalls dazu.

Abstand halten

Große Möbelstücke, die direkt an der Wand stehen, behindern den Luftaustausch und verursachen oft Kondenswasser. Lassen Sie zwischen großen Möbelstücken und Außenwänden einen Abstand von etwa 5 cm, damit die Luft an der Wand entlang streichen kann.

Heizkörper nicht verdecken

Lange Vorhänge, Gardinen und Verkleidungen vor den Heizkörpern behindern die Wärmeabgabe in den Raum erheblich.

Warmwasser ist sehr teuer. **Sparsamkeit beim Warmwasserverbrauch** macht sich besonders bezahlt. Beim Zähneputzen das warme Wasser laufen zu lassen ist sicher nicht notwendig.

Dies ist ein kostenfreier Service von Vermietung-in-Weimar.de und 2007 als pdf-Datei unter <http://www.vermietung-in-weimar.de> zur Verfügung gestellt.

Alle Rechte bei Jörg Völlger.