RATGEBER
FÜR ZUHAUSE

TIPPS UND INFOS

Richtig heizen und lüften

HAUFE.

Ein gutes Wohnklima

Ein behagliches Wohnklima entsteht bei einer Temperatur zwischen 18 und 22 Grad Celsius sowie einer relativen Luftfeuchte zwischen etwa 30 und 60 Prozent. Um diese Werte zu erreichen, ist es nötig, den Wohnräumen rund zwei Drittel des Jahres Wärme zuzuführen.

In zunehmendem Maße werden im Winterhalbjahr in vielen Wohnungen vor allem an der Innenseite von Außenwänden, vielfach auch hinter größeren Möbelstücken, feuchte Stellen und Stockflecken beobachtet. Im fortgeschrittenen Stadium bildet sich hier Schimmelpilz, der sich rasch ausbreitet, Tapeten lösen sich ab, und es riecht modrig.

Diese Erscheinungen beeinträchtigen nicht nur das Wohlbefinden und gegebenenfalls sogar die Gesundheit der Bewohner, sondern es wird auch die Bausubstanz geschädigt sowie der Wärmeschutz der Außenwände herabgesetzt.

Schimmel verhindern

Feuchtigkeit kommt – bis auf wenige Ausnahmen – fast immer von innen aus der Raumluft. Sporen von Schimmelpilzen, die in der Luft schweben, finden auf den feuchten Flecken einen Nährboden, auf dem sie zum Ärgernis der Bewohner wachsen und gedeihen.

Um feuchte Flecken und Bereiche zu verhindern, muss die Feuchtigkeit regelmäßig mittels Stoßlüften und dem damit verbundenen Luftaustausch aus den Räumen transportiert werden. Die wichtigsten Faktoren für ein gutes und gesundes Wohnklima sind:

- **Luftzirkulation**
- **Luftfeuchtigkeit**
- **Raumtemperatur**

Diese Punkte können mit wenig Aufwand in den Griff bekommen werden. Beachten Sie einfach unsere folgenden Tipps.

Weblinks & Podcasts

Energie sparen bedeutet Geld sparen und die Umwelt schonen. Tipps und aktuelle Zahlen hierzu gibt es beim Umweltbundesamt:
www.umweltbundesamt.de

Eine Investition in die Zukunft oder mit wenigen Kniffen die Heizkosten senken – alles hierzu finden Sie auf:
www.co2online.de

12 Tipps gegen Schimmel in der Wohnung. Denn das richtige Lüften ist ebenso wichtig wie das richtige Heizen:
www.utopia.de

Podcast „Netzbasteln mit Moritz Metz – Richtig heizen" über **Spotify**

70 %

Etwa zwei Drittel ihres Energieverbrauchs benötigen Haushalte für die Raumwärme.

QUELLE: UMWELTBUNDESAMT, 68,8 % IN 2017

Richtig heizen und lüften

- **Konstant heizen:** Heizen Sie alle Räume so, dass die optimale Raumtemperatur (durchschnittlich 20 °C) den ganzen Tag über konstant bleibt. Dies gilt auch für die Räume, die Sie nicht ständig benutzen oder in denen Sie ein niedrigeres Temperaturniveau wünschen.

- **Türen zu bei Temperaturunterschieden:** Halten Sie die Türen zu weniger beheizten Räumen stets geschlossen. Die Temperierung dieser Räume ist Aufgabe des im Raum befindlichen Heizkörpers.

- **Luftzirkulation nicht unterbinden:** Dazu sollten Möbelstücke ca. 10 cm Abstand zur Wand haben. Dies ist besonders an Außenwänden wichtig. Außerdem sollten Sie Raumteiler vermeiden.

- **Stoßlüften:** Halten Sie den Wärmeverlust so gering wie möglich. Dies gelingt durch kurzes intensives Lüften. Fenster und Türen sollten 3–4 mal pro Tag 5–10 Minuten weit geöffnet werden. Dabei sollten die Heizkörperventile und Raumthermostate runtergedreht werden.

- **Heizkörper frei halten:** Behindern Sie nicht die Wärmeabgabe der Heizkörper durch Verkleidungen, lange Vorhänge oder vorgestellte Möbel. Durch Wärmestau erhöhen sich die Wärmeverluste nach außen.

- **Luftfeuchte:** Abhängig von der Temperatur und der Witterung liegt der optimale Wert der relativen Luftfeuchte zwischen 30 und 60 %. Mit einem Thermo-Hygrometer oder einer Smart-Home-Lösung lässt sich der Feuchtigkeitsgehalt in der Luft kontrollieren.

Folgende Orientierungswerte sind empfohlen:

Kalte Witterung (unter ca. +5 °C)

- Bei 22–24 °C Raumtemperatur: 30–40 % relative Luftfeuchte
- Bei 19–21 °C Raumtemperatur: 40–50 % relative Luftfeuchte
- Bei 16–18 °C Raumtemperatur: 50–60 % relative Luftfeuchte

Milde Witterung (+5 °C bis 15 °C)

- Bei 22–24 °C Raumtemperatur: 40–50 % relative Luftfeuchte
- Bei 19–21 °C Raumtemperatur: 50–60 % relative Luftfeuchte
- Bei 16–18 °C Raumtemperatur: 60–70 % relative Luftfeuchte

- **Größere Wasserdampfmengen:** Beim Kochen oder Duschen entstehender Wasserdampf sollte durch gezieltes Lüften der entsprechenden Räume sofort nach außen abgeführt werden. Die Türen sollten während dieser Vorgänge möglichst geschlossen bleiben, damit sich der Wasserdampf nicht in der gesamten Wohnung ausbreiten kann.

So sparen Sie bares Geld

Da die Heizkosten mit etwa 70 % den größten Anteil der Energiekosten verschlingen, sollte man hier alle Möglichkeiten ausschöpfen, den Verbrauch zu senken. Schon 1 Grad weniger Raumtemperatur kann zu einer Ersparnis von 6 % führen – und das sind umgerechnet 40 bis 80 Euro pro Jahr! So lassen sich die Heizkosten reduzieren:

- **Rollläden nachts runterlassen:** das hält die Räume warm und spart bis zu 5 % Energie. Zugezogene Vorhänge, die nicht den Heizkörper verdecken, verstärken diesen Effekt.

- **Selten genutzte Räume kühler halten:** Die Raumtemperatur dem tatsächlichen Bedarf anpassen, selten genutzte Räume können kühler sein – dann sollten Sie aber die Türen geschlossen halten. Das spart bis zu 3 % Energie.

- **Temperatur nachts senken:** Eine rigorose Nachtabsenkung der Heizung auf 15 bis 16 Grad Celsius spart bis zu 5 % Energie.

- **Zudecken statt hoch heizen:** Wenn Ihnen abends vor dem Fernseher kühl wird, bitte nicht die Heizung hochdrehen. Es gibt Alternativen: warme Wolldecken und dicke Socken. Eine Wärmflasche oder ein Kornkissen aus der Mikrowelle sind effektiver und sparen Strom!

- **Heizkörper frei halten:** Die Heizkörper nicht mit Gardinen verdecken oder mit flächigen Möbeln zustellen.

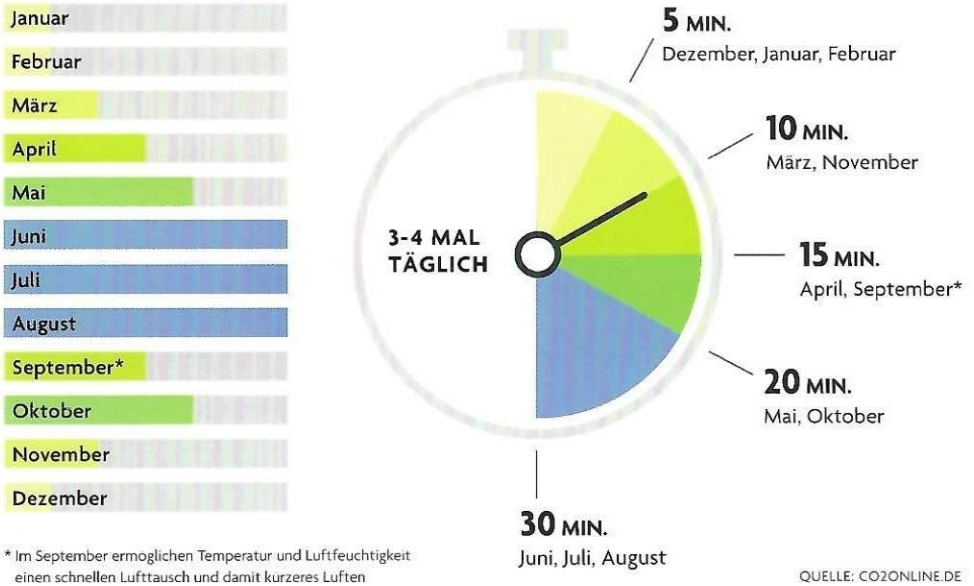
- **Fenster- und Türöffnungen abdichten:** Andernfalls entweicht die warme Luft, es entstehen Wärmebrücken.

- **Stoßlüften spart Geld:** Ist das Fenster dauerhaft „auf Kipp", entsteht vor allem in der kalten Jahreszeit ein hoher Wärmeverlust. Besser mehrmals täglich für 5 bis 10 Minuten Stoßlüften, um die verbrauchte Raumluft gegen Frischluft auszutauschen.

Was tun bei Schimmel?

Sporen und Schimmelpilze sind gesundheitsschädigend und sollten beim kleinsten Auftreten entfernt werden. Allerdings können auch Bekämpfungsmittel giftig sein, weshalb bei Unsicherheiten stets ein Fachman zurate gezogen werden sollte. Wer den Schimmel eigenständig entfernen möchte, sollte in jedem Fall Schutzkleidung und Mundschutz tragen und darauf achten, keinen Staub bei der Arbeit aufzuwirbeln, um keine Schimmelsporen im Raum zu verteilen.

So lange sollten Sie jeweils stoßlüften



* Im September ermoglichen Temperatur und Luftfeuchtigkeit einen schnellen Lufttausch und damit kurzeres Luften

QUELLE: CO2ONLINE.DE

Als Faustregel gilt:

- Ist der Schimmelbefall neu und kleinflächig, reicht meist das oberflächliche Entfernen mit Anti-Schimmel-Mitteln aus. Diese schnell wirksamen Schimmelentferner enthalten Chlorwirkstoffe, welche die Sporen in kürzester Zeit zerstören.

- Auch mit alkoholhaltigen Schimmelentfernern mit 80 % Ethanol oder Wasserstoffperoxid lässt sich leichter Schimmel entfernen.

- Ist der Befall älter und großflächig, ist der Schimmel wahrscheinlich bereits in Anstriche, Tapeten oder in die vorhandene Putzstruktur eingedrungen. Hier reicht eine oberflächliche Behandlung nicht mehr aus und es muss in Absprache mit dem Vermieter ein Sachverständiger für die Durchführung der Maßnahmen (Beseitigung und Sanierung) hinzugezogen werden.

IMPRESSUM: Mat. Nr. 06537-0018; Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, Tangstedter Landstr. 83, 22415 Hamburg; Kommanditgesellschaft, Sitz in Freiburg; Registergericht Freiburg, HRA 4408; Komplementäre: Haufe-Lexware Verwaltungs GmbH, Sitz in Freiburg, Registergericht Freiburg, HRB 5557; Martin Laqua; Geschaftsfuhrung: Isabel Blank, Sandra Dittert, Jörg Frey, Birte Hackenjos, Dominik Hartmann, Markus Reithwiesner, Joachim Rotzinger, Christian Steiger, Dr. Carsten Thies; Beiratsvorsitzende: Andrea Haufe; USt-IdNr. DE812398835

Schatz, wir müssen gleich los, sonst kommen wir zu spät zum Yoga.

LUFTFEUCHTIGKEIT BEACHTEN
Mit einem Hygrometer lässt sich leicht feststellen, wann der gesunde Feuchtigkeitsgehalt überschritten wird. Eine zu feuchte Raumluft ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für Schimmelbildung!

MÖBEL VON WÄNDEN ABRÜCKEN
mindestens 10 cm Abstand von Innenwänden, an Außenwänden möglichst keine großflächigen Möbel platzieren.

VORHÄNGE SCHLIESSEN
Vorhänge oder Jalousien verhindern nächtliche Wärmeverluste um bis zu 20 %.

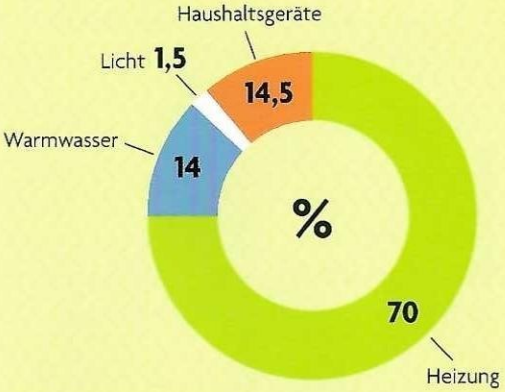
MEHRMALS TÄGLICH STOSSLÜFTEN
So bleibt die Grundwärme bei regelmäßigem Luftaustausch erhalten.

HEIZKÖRPER FREI HALTEN
Werden sie von bodenlangen Gardinen oder großen Möbeln verdeckt, kann die Raumluft nicht mehr richtig zirkulieren und es kommt zum Wärmestau.

FACTS & FIGURES

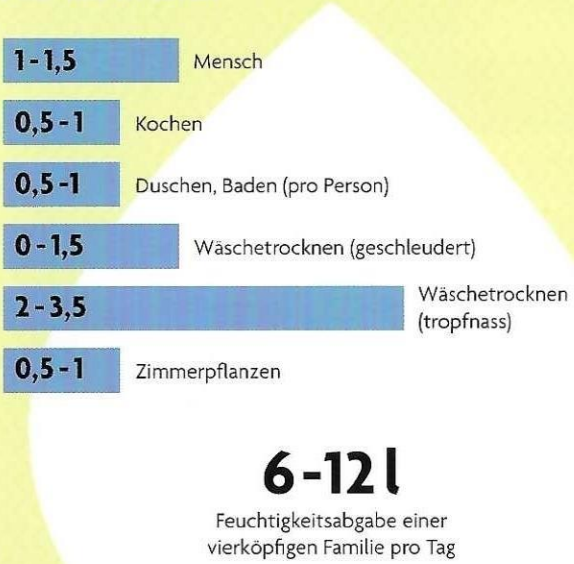
ENERGIEVERBRAUCH

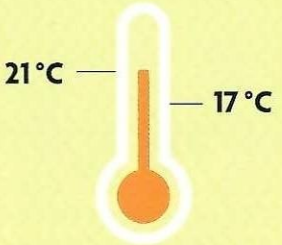
Das verbraucht ein Haushalt durchschnittlich in einem Einfamilienhaus:



QUELLE: STATISTISCHES BUNDESAMT (DESTATIS)

FEUCHTIGKEITSABGABE PRO TAG IN LITER





ANGENEHM TEMPERIERT

Die Wohlfühltemperatur im Wohnzimmer beträgt 21°C, im Schlafbereich hingegen reichen 17°C aus.

WUSSTEN SIE, DASS ...

47 % aller Deutschen nicht genau wissen, wie viel Energie ihre Heizung verbraucht?

85 % der Energie im Haushalt für Heizwärme und Warmwasser benötigt wird?

63 % aller installierten Wärmeerzeuger unzureichend effizient sind?

QUELLE: HEIZUNG.DE

NACH DEM BADEN LÜFTEN

Bei geschlossener Badezimmertür duschen oder baden, damit der Wasserdampf sich nicht in der ganzen Wohnung verteilt. Das Fenster sollte erst dann wieder geöffnet werden, wenn man das Bad verlässt.