

Richtig Heizen und Lüften

Schimmel vermeiden, Heizkosten sparen

Gerade in der kalten Jahreszeit ist richtiges Heizen und Lüften wichtig, um Heizkosten zu senken und Schimmel in der Wohnung zu vermeiden.

Richtiges Heizen und Lüften spart nicht nur Geld, sondern trägt auch zu einem gesunden Raumklima und somit zur Vermeidung von Schimmelpilzen bei. Schimmel kann infolge zu geringer Raumtemperatur und nicht ausreichender Frischluftzufuhr entstehen. Kann die Luft nicht genügend Feuchtigkeit aufnehmen, kommt es zu Kondensation und zu Nässe im Wohnbereich.

- Grundsätzlich sollten folgende Temperaturen eingehalten werden: Wohn-, Kinderzimmer und Küche 20 Grad, Bad 21 Grad, Schlafzimmer (nachts) 14 Grad.
Faustregel: Je kühler die Zimmertemperatur, desto öfter lüften!
- Heizung nie ganz abstellen, auch nicht bei längerer Abwesenheit! Ständiges Auskühlen und Wiederaufheizen ist in der Regel teurer als das Halten einer abgesenkten Durchschnittstemperatur.

Richtig Heizen

- Türen zwischen unterschiedlich beheizten Räumen immer geschlossen halten.
- Nicht einen Raum über einen anderen beheizen. Das „Überschlagenlassen“ führt warme und somit feuchte Luft in das nicht beheizte Zimmer und schlägt dort als Feuchtigkeit nieder.

Richtig Lüften

- Richtig Lüften heißt Stoßlüften: Die Fenster kurzfristig ganz öffnen. Die Kipplüftung ist wirkungslos, verschwendet Heizenergie und kühlt die Außenwände aus.
- Nicht von einem Zimmer in ein anderes Zimmer, sondern immer nach draußen lüften.

- Morgens in der ganzen Wohnung einen kompletten Luftwechsel vornehmen. Am Besten mit Durchzug, mindestens aber in jedem Raum das Fenster ganz öffnen.
- Selbst bei Windstille und geringem Temperaturunterschied reichen 15 Minuten Stoßlüften aus.
- Je kälter die Außentemperatur, desto kürzer muss gelüftet werden.
- Auch lüften, wenn es draußen regnet. Die Außenluft ist immer noch trockener als die warme Zimmerluft.
- Auch vormittags und nachmittags nochmals die Räume lüften, in denen sich Personen aufgehalten haben. Abends einen kompletten Luftwechsel in der ganzen Wohnung vornehmen.
- Bei Abwesenheit tagsüber reicht es aus, morgens und abends Stoß zu lüften.
- Bei Bädern ohne Fenster auf dem kürzesten Weg durch ein anderes Zimmer lüften. Alle anderen Türen dabei geschlossen halten, damit sich der Wasserdampf nicht gleichmäßig in der Wohnung verteilt.
- Große Mengen Wasserdampf, z. B. beim Kochen, sofort nach außen leiten. Auch hier durch das Schließen der anderen Zimmertüren verhindern, dass sich der Dampf in der Wohnung verteilt.
- Wenn die Wäsche in der Wohnung getrocknet werden muss, dann dieses Zimmer öfter lüften und die Zimmertür geschlossen halten.
- Nach dem Bügeln lüften.
- Luftbefeuchter sind in der Regel überflüssig.
- Bei neuen Isolierglasfenstern häufiger lüften als früher! Man spart immer noch Heizenergie im Vergleich zu vorher.

Unser Service für Mitglieder: In unserer Hauptgeschäftsstelle können Sie gegen Kauti- on einen elektronischen Thermohygrographen ausleihen. Damit kann die Raumtemperatur und Luftfeuchtigkeit über einen längeren Zeit- raum erfasst werden. Das Messergebnis wer- ten wir anschließend aus.

Weitere Tipps zum Energiesparen

Strom sparen

Zwar trägt der Stromverbrauch im Durchschnitt nur etwa 15 Prozent zum gesamten Energieverbrauch eines Haushaltes bei. Trotzdem macht die Stromrechnung etwa ein Drittel der gesamten Energiekosten aus.

Tipps zum Strom sparen:

- Beim Kauf von neuen Elektrogeräten: auf den Etiketten, auch Energielabel genannt, findet man wichtige energie- und umweltrelevante Daten, wie z.B. den Strom- und Wasserbrauch
- Einstellen der richtigen Innentemperatur bei Kühl- und Gefrierschränke: Im Kühlschrank sind 7 °C und im Gefrierschrank -18 °C optimal! Die Geräte nicht neben Heizung oder Herd aufstellen und direkte Sonneneinstrahlung vermeiden.
- Wasser im Wasserkocher erwärmen: der Wirkungsgrad des Wasserkochers gegenüber dem Wasser kochen im Topf liegt über 90 Prozent gegenüber dem Elektroherd mit 40 Prozent.
- beim Kochen im Topf passenden Deckel verwenden: 75 Prozent Energie kann gespart werden. Frühzeitig Elektrokochplatte ausschalten und Gerichte mit Restwärme fertig kochen.
- Spül- und Waschmaschinen komplett befüllen; bei Benutzung eines Trockners gut vorschleudern und Sparprogramm nutzen
- Austausch klassischer Glühlampen durch Energiesparlampen!
- Vermeidung von Stand-by Verlusten (Trennung der Geräte vom Netz bei Nichtbenutzung bzw. Verwendung von schaltbaren Steckerleisten)

Wasser sparen

Der durchschnittliche Pro-Kopf-Verbrauch von Trinkwasser liegt in Deutschland bei 122 Liter pro Tag. Damit hat sich der tägliche Pro-Kopf-Verbrauch laut Statistischem Bundesamt zwar im Vergleich zu 1991 um 22 Liter reduziert, es gibt aber noch genug Einsparpotenziale.

Tipps zum Wasser sparen:

- Duschen statt Baden: Wasser- und Energieverbrauch sinkt um bis zu zwei Drittel
- Beim Waschen, Rasieren oder Zähneputzen das Wasser nicht laufen lassen!
- Geschirr nicht unter fließendem Wasser abspülen! Wassersparender ist das einmalige Befüllen des Spülbeckens.
- Einbau von Mengenbegrenzern: reduzieren die Menge des durchfließenden Wassers auf etwa die Hälfte. Mengenregler sind an der Dusche, im Handwaschbecken im Bad sowie am Spülbecken in der Küche einsetzbar.
- Sofortige Reparatur tropfender Wasserhähne oder laufender Toilettenspülungen!
- Ersetzen von Zweigriff-Mischbatterien durch sog. Einhandmischer.
- Benutzung der Spülstoptaste an der Toilette.
- Wenn möglich: Regenwasser sammeln und hiermit die Blumen gießen.

Stand: November 2009