

Heizen und Lüften

Hier wohnt Berlin.

GESOBAU





Gutes Raumklima

Stickige Luft zu Hause schadet. Wer richtig lüftet und energiebewusst heizt, steigert das Wohlbefinden und die Gesundheit der ganzen Familie, spart Energie, schont die Umwelt und vermeidet die Bildung von Schimmel an den Wänden.

Gedämmte Fassaden – dichte Fenster

Nach einer energetischen Sanierung, die das Haus gegen Wärmeverluste abdichtet, ist richtiges Heizen und Lüften doppelt wichtig: Wo vorher weniger dichte Fenster und Fugen für Luftaustausch sorgten, sind jetzt alle Fugen dicht. Die Luft ist schneller verbraucht und die Feuchtigkeit bleibt in den Räumen. Schimmelsporen – ein natürlicher Bestandteil der Raumluft – können sich dann an den Wänden niederschlagen.

In wärmeisolierten Häusern sollten deshalb öfter die Fenster geöffnet werden. Intensives Lüften bei jedem Wetter und anschließendes Beheizen sorgen für frische, trockene Raumluft.



So lüften Sie richtig

- Öffnen Sie die Fenster drei- bis viermal am Tag für jeweils 5 bis 15 Minuten – am besten per Querlüftung von einem Ende der Wohnung zum anderen. Drehen Sie beim Lüften den Thermostatknopf herunter.
- Der Durchzug sorgt dafür, dass verbrauchte Luft in kurzer Zeit komplett ausgetauscht wird – ohne Wärmeverlust, z. B. in den Decken und Wänden.
- Dauerlüften mit gekipptem Fenster bringt im Winter gar nichts: Die Wärme geht verloren, frische Luft kommt aber nicht in ausreichendem Maße in die Wohnung. Kipplüftung begünstigt zudem die Schimmelbildung am Fenster.
- Halten Sie beim Kochen, Waschen, Baden, Duschen die Türen zu anderen Zimmern geschlossen und leiten Sie feuchte Luft möglichst sofort nach draußen.
- Luft muss zirkulieren: Außenwände sind kein optimaler Standort für große Schränke und Sofas. Stellen Sie Möbel und hängen Sie schwere Vorhänge nicht zu dicht an die Wand. Lassen Sie mindestens 5 bis 10 Zentimeter Abstand.
- Heizkörper müssen frei stehen. Verkleidungen, lange Vorhänge oder vorgestellte Möbel verursachen Wärmestau und treiben die Anzeige auf Ihrem Heizkostenverteiler nach oben.
- Schließen Sie die Türen zu weniger beheizten Räumen. So vermeiden Sie ungewollten Wärmeverlust und feuchte Wände.

Flüssigkeitsverlust über Nacht

Wussten Sie, dass der Mensch über Nacht durch Schwitzen und Atmen bis zu einem halben Liter Flüssigkeit verliert beziehungsweise an die Raumluft abgibt? Deshalb ist es wichtig, morgens als erstes die Fenster für 5 bis 10 Minuten weit zu öffnen – auch im Winter!



Feuchtigkeit durch Zimmerpflanzen

Auch Zimmerpflanzen geben viel Feuchtigkeit ab. Drei Topfpflanzen und ein Gummibaum geben beispielsweise täglich anderthalb Liter Wasser an die Luft ab. Blumenfreund*innen sollten darauf achten und häufig für Frischluft sorgen. Das gleiche gilt für Aquariumsbesitzer*innen, denn auch aus Aquarien verdunstet viel Feuchtigkeit.

Die ideale Temperatur

Für Wohnräume darf es ein bisschen wärmer sein, in Flur, Schlafzimmer und Küche sollte die Temperatur jedoch 2 bis 3 Grad niedriger liegen. Kalte Luft kann nicht so viel Feuchtigkeit aufnehmen, Schimmelbildung und schlechtes Wohnklima sind die Folgen. Heizen Sie alle Räume ausreichend und möglichst gleichmäßig. Auch unbenutzte Zimmer müssen im Winter beheizt und gelüftet werden.

Energieersparnis bis zu 30 Prozent

Jedes Grad Wärme, das Sie einsparen, spart sechs Prozent Heizkosten. Dennoch sollten Sie darauf achten, dass die oben genannten Raumtemperaturen nicht unterschritten werden. Regelmäßiges Lüften ist wichtig: Trockene Luft erwärmt sich schneller und spart so Heizkosten.



Der Dreh mit dem Knopf

- Mit den Thermostaten an Ihrer Heizung regeln Sie die Temperatur in Ihrer Wohnung. **Dies hat einen Einfluss auf Ihre Heizkostenabrechnung.**
- Stellen Sie die Thermostate für jeden Raum, sofern möglich, individuell ein. Nachts können Sie die Thermostate in der gesamten Wohnung auf die Reglerstufe zwischen 2 und 3 stellen.
- Stellen Sie den Thermostatknopf beim Lüften auf das Frostschutzzeichen „*“. Bei Thermostatknöpfen ohne Frostschutzzeichen wählen Sie die Einstellung 1. Bei diesen Ventilen ist bei Stellung 0 kein Frostschutz gewährleistet.
- Heizungen sollten regelmäßig entlüftet werden. Gluckern die Heizkörper, kann das Wasser nicht zirkulieren und der Heizkörper wird nicht warm. Bei Geräuschen in der Heizung wenden Sie sich an Ihre*n Hausmeister*in – oder wählen Sie 030 4073-0.
- Stellen Sie die Heizung während der Heizperiode nie ganz ab, auch nicht, wenn Sie im Urlaub sind. Die Wohnung wird sonst kalt und feucht und lässt sich nur mit gesteigerter Heizenergie wieder durchwärmen. Stellen Sie während längerer Abwesenheit das Thermostat auf Minimalstufe 1,5. Dann bleiben die Räume angenehm trocken.

- Lassen Sie Wohnräume tagsüber bei Abwesenheit nicht auskühlen, um dann abends richtig einzuheizen – das kostet mehr Energie.
- Heizen Sie kühlere Räume nicht durch wärmere Räume mit. Besser ist es, die Türen geschlossen zu halten.

Sensibilisieren Sie auch Ihre Kinder

Auch Kinder können mithelfen, die Energiebilanz Ihres Haushaltes zu verbessern. Regen Sie ältere Kinder zum verantwortungsbewussten Umgang mit dem Thermostatregler an und zeigen Sie ihnen, wie sie für frische Luft sorgen können. Die Heizkörper sollten auch im Kinderzimmer frei sein und nicht mit Spielsachen oder anderen Dingen zugebaut werden.

Trotzdem Schimmelbefall?

Wenn sich Schimmel festsetzt, können kleinflächige vom Pilz befallene Stellen mit handelsüblichen Antischimmelsprays (fungizide Mittel) beseitigt werden. Bitte wischen Sie den Schimmelpilz nicht trocken von der Wand, da sich so die Sporen verstärkt in der Raumluft verteilen können. Informieren Sie bitte Ihre*n Hausmeister*in oder rufen Sie uns an unter 030 4073-0 oder kontaktieren uns über die GESOBAU Berlin App.



Kurz und knapp

Ihr Weg zum energiebewussten Wohlfühlklima:

- täglich drei- bis viermal querlüften
- beim Lüften Thermostat auf Frostschutzzeichen „*“ oder 1 stellen, weil bei 0 kein Frostschutz gewährleistet ist
- Dauerlüftung mit Kippfenstern vermeiden
- feuchte Luft in Bad oder Küche möglichst sofort nach draußen leiten
- Thermostate für jeden Raum individuell einstellen
- Heizkörper nicht verstellen oder bedecken
- Türen zu weniger beheizten Räumen schließen
- Wohnung nie ganz auskühlen lassen – auch nicht im Urlaub
- speziell in wärmeisolierten Wohnungen gilt: öfter mal das Fenster auf
- große Möbel und schwere Gardinen sollten mindestens 5 bis 10 Zentimeter Abstand zu Außenwänden haben

Behalten Sie Ihre Raumtemperatur im Blick. Jedes Grad Wärme weniger spart sechs Prozent Heizenergie. Denken Sie daran, dass kalte Luft nicht so viel Feuchtigkeit aufnehmen kann. Das kann dazu führen, dass sich die Luftfeuchtigkeit an den Wänden niederschlägt und Schimmel entsteht.

Bildquellen: iStock.com, Pixabay, Stephan Lunk

GESOBAU

GESOBAU AG

Stiftsweg 1
13187 Berlin

Telefon: (030) 4073-0
www.gesobau.de