

**Energiespar-Tipps  
im Überblick**

# **Richtig Heizen & Lüften**

Wohlfühlen und  
Gutes tun.



WOHNBAU- UND  
VERWALTUNGS-  
GMBH COSWIG



WOHNVERWALTUNG  
UND SERVICE  
GMBH COSWIG

# Richtig Heizen & Lüften

## **Stoßlüften**

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

## **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. Bis zu 5 Prozent an Heizkosten können Sie so vermeiden. Das gilt besonders für die Tür zum Schlafzimmer, das viele von uns nachts eher kühler mögen. Auch Türen zum Flur oder zum Keller und Dachboden sollten immer geschlossen bleiben.

## **Luftzirkulation nicht unterbinden**

Dazu sollten Möbelstücke ca. 10 cm Abstand zur Wand haben. Dies ist besonders an Außenwänden wichtig. Außerdem sollten Sie Raumteiler vermeiden.

## **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 lässt sich der Feuchtigkeitsgehalt in der Luft kontrollieren.

## weitere Anregungen

bis zu  
**80 %** sparen

### Beleuchtung

Die Beleuchtung macht am Energieverbrauch des ganzen Haushalts weniger aus, als wir denken. Wenn wir alte Glüh- und Halogenlampen durch neue LEDs austauschen, können wir bis zu 80 Prozent des Stromverbrauchs einsparen. Beim Kauf immer auf das EU-Energielabel achten – das leuchtet den Weg zu mehr Energieeffizienz.



bis zu  
**15 %** sparen

### Energiesparen beim Backen

Umluft-Funktion nutzen:  
Das kann bis zu 15 Prozent Energie einsparen.

Auf Vorheizen verzichten:  
Damit können wir bis zu acht Prozent Strom sparen. Mit niedriger Temperatur backen und mehrere Ebenen im Ofen gleichzeitig nutzen.

bis zu  
**30 %** sparen

### Klimafreundlich spülen

Im Vergleich zur Handwäsche ist der Geschirrspüler nachhaltiger. Mit ihm können wir bis zu 30 Prozent des Wassers einsparen. Denn die Maschine nutzt das Wasser sparsamer als die Spülhände. Wir lassen mehr Wasser ins Becken einlaufen, als die Maschine nutzt.

weitere Tipps

[www.wbv-coswig.de/service/energietipps](http://www.wbv-coswig.de/service/energietipps)



**15**

Minuten  
DRESDEN  
COSWIG

**WOHNRAUM**

**attraktiv + modern**

**2-3-4-Raum-  
Wohnungen**

Neubau · Altbau · zentrumsnah  
ruhig gelegen · preiswert  
großzügig geschnitten

**Mietanfrage unter:  
03523 - 8 17-17**



Entspannt stöbern:  
[www.wbv-coswig.de](http://www.wbv-coswig.de)

**RATGEBER**  
FÜR ZUHAUSE



TIPPS UND INFOS

# Richtig heizen und lüften

**HAUFE.**

# Ein gutes Wohnklima

**E**in 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, feuch-

te 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](http://www.umweltbundesamt.de)

Eine Investition in die Zukunft oder mit wenigen Kniffen die Heizkosten senken – alles hierzu finden Sie auf:  
[www.co2online.de](http://www.co2online.de)

12 Tipps gegen Schimmel in der Wohnung. Denn das richtige Lüften ist ebenso wichtig wie das richtige Heizen:  
[www.utopia.de](http://www.utopia.de)

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



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

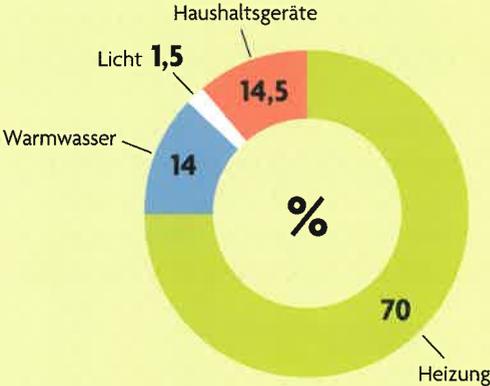
#### Milde Witterung (+5 °C bis 15 °C)

- 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

# FACTS & FIGURES

## ENERGIEVERBRAUCH

Das verbraucht ein Haushalt durchschnittlich in einem Einfamilienhaus:



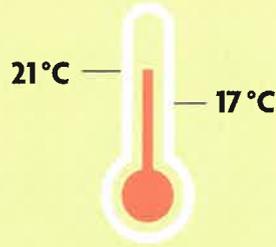
QUELLE: STATISTISCHES BUNDESAMT (DESTATIS)

## FEUCHTIGKEITSABGABE PRO TAG IN LITER



# 6-12l

Feuchtigkeitsabgabe einer vierköpfigen Familie pro Tag



## ANGENEHM TEMPERIERT

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

## WUSTEN 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.

- **Größere Wasserdampfmenen:** 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.
- **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!

## 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.

- **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 Fachmann 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.

### **VORHÄNGE SCHLIESSEN**

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

### **MEHRMALS TÄGLICH STOSSLÜFTEN**

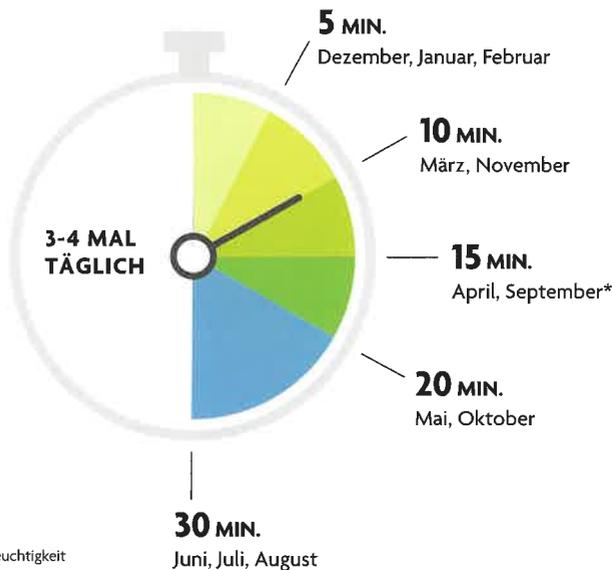
So bleibt die Grundwärme bei regelmäßigem Luftaustausch erhalten.

### **HEIZKÖRPER FREI HALTEN**

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



## So lange sollten Sie jeweils stoßlüften



\* Im September ermöglichen Temperatur und Luftfeuchtigkeit einen schnellen Luftaustausch und damit kürzeres Lüften

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.

*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.



Tipps & Informationen  
für Ihre Wohnung



Gesundes Wohnen

# Feuchtigkeit in der Wohnung

# Feuchtigkeit



*Findet man an Decken Flecken,  
wird die Wohnung inspiziert,  
wenn man Schimmel wird entdecken,  
ist man restlos irritiert.  
Dann, mächtig, stellt die Frage sich:  
„Wer/was ist schuld? Ich sicher nicht!“  
Man schimpft und wettet, doch was nun?  
„Ja, sicher! Der Vermieter muss was tun!“*

**N**asse Zimmerdecken! Schimmelbildungen im Fensterbereich, an Zimmerecken und hinter Schlafzimmer-Möbeln, ja sogar auf dem Fußboden! Und das meist in Küche, Bad und Schlafzimmer. Ausgerechnet in der nassen und kalten Jahreszeit! Da ist doch sicher die Außenwand des Hauses undicht! Oder kommt die Feuchtigkeit aus der darüber liegenden Wohnung? Da muss aber der Vermieter sofort etwas tun!

So schimpft Frau Lehmann, ruft ihr Wohnungsunternehmen an und schimpft über die Feuchtigkeit in ihrer Wohnung und über die Schimmelbildung hinter dem großen Schrank in ihrem Schlafzimmer. Ein Vertreter des Unternehmens ist sofort zur Stelle und die Überprüfung ergibt – für Frau Lehmann ganz unverständlich –, dass ihr unregelmäßiges Heizen und zu geringes oder falsches Lüften zu dieser Feuchtigkeits- und Schimmelbildung geführt haben. Frau Lehmann ist irritiert und sagt:

„Ich heize und lüfte nicht anders als früher, als ich noch keine Kunststoff-Fenster hatte, und Feuchtigkeit und Schimmelbildung gab es in meiner Wohnung nie! Deshalb kann diese Feuchtigkeit nur von außen kommen!“

# Die richtige Temperatur

Diese Feststellung und Behauptung treffen viele Mieter, doch die Tatsachen belegen es anders:

**Früher** hatten unsere Wohnungen einfache Holzfenster ohne Isolierverglasung, Holzfußböden in den ofenbeheizten Räumen und die Zimmerwände waren mit saugfähigen Tapeten beklebt, die somit Innenfeuchtigkeit aufnehmen und durchließen. Die Einrichtung bestand größtenteils aus Holz und ließ große Wandflächen frei. Gardinen, Polstersachen und Bettzeug sowie Kleidungsstücke bestanden aus Naturfasern, die sich zur Innenfeuchtigkeit der Wohnung (Kondensatabladung) anders verhalten als Kunstfasern. Außerdem war ja fast ständig jemand in der Wohnung, um in der kalten Jahreszeit das Feuer in den Öfen zu schüren.

**Heute** ist dank moderner Technik alles bequem zu handhaben. Wir wohnen zentral beheizt in Häusern mit dichten isolierverglasten Fenstern. Die Fußböden bestehen zum größten Teil aus Kunststoff und die Zimmerwände sind waschfest gestrichen oder mit dauerhaft beschichteten Tapeten versehen, die keine Feuchtigkeit durchlassen. Umfangreiche Schrankelemente verdecken einen Großteil der Wandflächen. Die Oberflächen unserer Möbel sind mit Polyester kratzfest,

aber auch wasserfest überzogen. Polstermöbel, Gardinen, Spannteppiche, ja sogar zum Teil das Bettzeug sind heute Textilien, die oft ganz oder teilweise aus Kunstfasern bestehen. In der Regel sind heute beide Partner berufstätig und somit ist die Wohnung während der Dauer der Arbeitszeit nicht bewohnt. Da die Beheizung der Wohnung heute wesentlich teurer ist als früher, wird dann oft tagsüber die Zentralheizung heruntergedreht oder ganz ausgeschaltet.

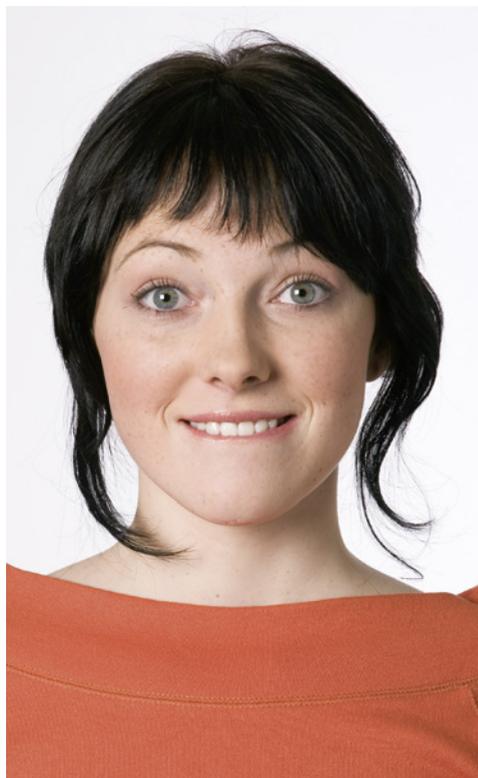
**F**rau Lehmann wird sehr nachdenklich, als der Mitarbeiter des Wohnungsunternehmens ihr das alles erklärt. Im Stillen denkt sie: „Die Heizung drehe ich tagsüber auch ganz ab; denn mein Mann und ich sind berufstätig und weshalb sollen wir dann unnütz Wärme verbrauchen?“

Doch hören Sie weiter. Haben Sie schon gewusst, dass

■ **ein erwachsener Mensch pro Nacht rund einen halben Liter Feuchtigkeit abgibt?**

■ **die Feuchtigkeitsaufnahme der Luft bei höherer Lufttemperatur steigt?** Mit anderen Worten: Je höher die Zimmertemperatur, umso höher kann die Luftfeuchtigkeit des Raumes sein.

Ein Beispiel: Denken Sie einmal darüber nach, warum Ihr Auto in der kalten Jahreszeit von innen „schwitzt“ oder was passiert, wenn Sie in einem zu kalten Badezimmer heiß geduscht haben? Die Fliesen und die Fensterscheiben laufen sofort voll an, da sich die im Badezimmer befindliche Luftfeuchtigkeit durch die kühlere Temperatur in Kondensat (Verflüssigung von Luftfeuchtigkeit) umwandelt.



... **früher** auch Möbel, Heimtextilien, Kleidung und nicht zuletzt poröser Verputz der Wände und Decken in Zeiten hoher Luftfeuchtigkeit im Raum diese Feuchtigkeit aufnehmen und bei niedriger Belastung wieder abgeben?

... **früher** bei Wohnräumen durch die undichteren Fenster und Türen ein häufigerer Luftwechsel stattfand als heute und ein wesentlich stärkerer Luftwechsel über die Öfen zum Schornstein ständig gegeben war? Es bestand gleichsam eine Zwangslüftung.

**F**rau Lehmann denkt spontan an ihren Mann, der ihr einmal gesagt hat, dass jedes Mal, wenn er vom Sport erhitzt mit dem Wagen zurückfährt, die Autoscheiben an kühlen Tagen während der Fahrt immer von innen beschlagen. Also doch Feuchtigkeit von innen?

In den Nachtstunden geben zwei Personen etwa 1 bis 2 Liter Wasser ab. Bei 20° Zimmertemperatur wird ein Teil davon in der Luft gespeichert; der andere Teil wird sich, den physikalischen Gesetzen folgend, an den Oberflächen der Wände, Fenster, Fußböden und Möbel niederschlagen.

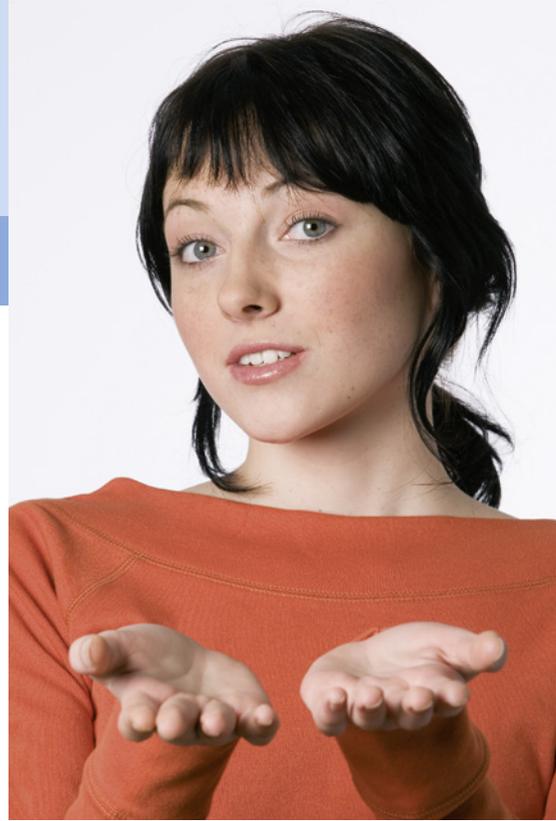
# Heizen & lüften!

Frau Lehmann denkt: „Jetzt darf ich gar nicht sagen, dass ich im Schlafzimmer überhaupt nicht heize, weil wir doch in einem warmen Zimmer nicht gut schlafen können!“

**W**ohl bemerkt, in diesem Beispiel wurde von 20° Raumtemperatur ausgegangen, die im Schlafzimmer meist nicht vorhanden ist, und Sie wissen jetzt, dass kühlere Luft, also unter 20°, noch weniger Feuchtigkeit speichert und schneller abgibt. Deshalb ist auch ein Schlafzimmer, selbst bei bester Bauweise, besonders anfällig für Feuchtigkeit und Schimmelbildung. Dagegen hilft nur zusätzliche und gründliche Lüftung, wenn die Temperatur relativ niedrig gehalten werden soll.

Wie gesagt, sind die Verhältnisse in Bädern, aber auch in Küchen noch viel ungünstiger, da auch bei modernen Kochverfahren (Schnellkochtöpfe) und bei Verwendung von Waschmaschinen und Spülautomaten Wasserdampf in erheblicher Menge frei wird und zusätzliche Feuchtigkeit bringt.

Frau Lehmann fragt nun den Mitarbeiter des Wohnungsunternehmens: „Woher wissen Sie aber, dass diese Feuchtigkeit nicht von außen kommt?“



Durch Untersuchungen der befallenen Wandflächen kann man genau feststellen, ob die Feuchtigkeit durch die Wand oder von innen kommt! Man bohrt dabei von innen ein kleines Loch in die Wand und steckt in dieses Loch ein Messgerät, das genau anzeigt, ob die Wand von innen feucht ist oder nicht. Aber man sieht das auch schon dann, wenn der entfernte Mörtel völlig trocken bleibt.

Frau Lehmann, nunmehr ganz ratlos, fragt: „Was soll ich denn nun anders machen?“ Die Antwort lautet:

**Richtig lüften und richtig heizen,** wobei die Betonung auf dem Wort richtig liegen sollte.

# Richtig heizen ...

## Zunächst richtig heizen

Eine Zentralheizung ist in ihrer Heizwirkung schwerfälliger als eine Ofenheizung. Sie kann während der kalten Jahreszeit ein angenehmes Raumklima nur dann schaffen, wenn sie in allen Räumen schwach eingeschaltet ständig in Betrieb ist. Nur so sind die Wände der Räume in der Lage, Wärme zu speichern.

Die Unart vieler Mieter, erst nach Feierabend kräftig die Zentralheizung aufzudrehen, kann zwar die Luft im Raum in etwa erträglich erwärmen, es wird aber niemals ausreichen, die während des Tages und in der Nacht ausgekühlten Wandflächen mit zu erwärmen. Und Sie wissen jetzt, dass kalte Wandflächen die im Raum befindliche Luftfeuchtigkeit zum Kondensieren bringen (siehe das Beispiel mit dem „schwitzenden“ Auto). Dieses Heizen ist übrigens auch noch ungesund und führt in vielen Fällen zu kleineren wie größeren Erkältungskrankheiten. Die Gründe liegen auf der Hand: Durch das plötzliche starke Anheizen muss sehr viel Wärme abgegeben werden, damit zumindest der Innenraum wohngerecht beheizt wird. In dieser Phase entstehen durch die vom Heizkörper abgegebenen Wärmemengen an die



kalten Wände so genannte Zugscheinungen, die Erkältungskrankheiten hervorrufen können.

Es ist eindeutig erwiesen, dass Mieter, die den ganzen Tag über gleichmäßig ihre Wohnung beheizen, weniger Heizkosten in ihrer Abrechnung haben als Mieter, die ständig ihre Heizkörper bei Abwesenheit zudrehen und bei Anwesenheit umso mehr aufdrehen.

Frau Lehmann wird ganz aufgeregt: „Jetzt weiß ich auch, warum meine Nachbarin, die ständig zu Hause ist, im letzten Abrechnungsjahr weniger Heizkosten hatte als ich!“

## ... und lüften!

Die ständige Durchfeuchtung eines Baustoffes durch Kondenswasser, wenn auch zunächst in geringem Umfang, setzt zwangsläufig den Wärmedämmwert herab; der Baustoff kann im Laufe der Zeit immer weniger austrocknen. Bei besonders hoher Feuchtigkeit wird schließlich das Mauerwerk bis nach außen hin durchfeuchtet sein und als „Kältebrücke“ wirken. Damit wird ein Teufelskreis eingeleitet, der die sichtbaren inneren Feuchtigkeitsschäden verstärken wird. Diese Schäden greifen dann auch auf das Mobiliar und die weitere Wohnungsausstattung über.

### Zum richtigen Heizen gehört auch das richtige Lüften

Die Lüftung soll möglichst einen Austausch der feuchtigkeitsbeladenen Luftmenge bewirken. Deshalb muss die Lüftung besonders wirkungsvoll sein. Das Rezept ist ganz einfach: ein kurzer Durchzug bei weit geöffneten Fenstern! Schließen Sie beim Lüften die Heizkörperventile bzw. drehen Sie die Raumthermostate zurück (mehrmals am Tag etwa 5 bis 10 Minuten). Aber Vorsicht bei Frost! Hierbei entschwindet sehr schnell die feuchtigkeitsbeladene Luftmenge nach außen;

denn bekanntlich vollzieht sich der Austausch zwischen der warmen, feuchtigkeitsbeladenen Luft des Raumes mit der Außenluft relativ schnell. Wichtig ist aber, dass bei der so genannten „Stoßlüftung“ die Möbel und Wände kaum abkühlen und somit der Raum schneller erwärmt wird.

Falsch wäre es, wenn man die verbrauchte warme Luft des Wohnzimmers durch Öffnen der weiteren Innenräume in andere, nicht beheizte Räume (zum Beispiel Flur) leiten würde. Hier würde sich die überschüssige Feuchtigkeit sofort an den kühleren Flächen der wenig oder nicht beheizten Räume niederschlagen und Feuchtigkeit bilden.

Als der Mitarbeiter des Wohnungsunternehmens zum Schluss noch die Probe mit dem Steinbohrer machte und der herauskommende Mörtelstaub trocken war, musste Frau Lehmann doch innerlich bekennen, dass sie wohl einiges nicht richtig gemacht hatte. Und zu dem Mitarbeiter des Unternehmens sagt sie: „So etwas muss einem ja auch einmal gesagt werden; denn woher sollen wir wissen, dass wir uns heute im Heizen und Lüften anders verhalten müssen als früher?“

## Daher noch einmal eine Kurzfassung unserer Ratschläge:

■ **Das Lüften** mit gekipptem Fenster (Dauerlüftung) während der Heizperiode ist nicht gut. Ein mehrfacher kurzer Durchzug bei voll geöffnetem Fenster ist besser!

■ **Ständiges Heizen** aller Räume auf eingestellte Zimmertemperatur von 20° ist wirtschaftlicher und zweckmäßiger! Die Kosten bei diesem Heizverhalten liegen nachweislich erheblich niedriger!

■ **Es ist unwirtschaftlich und schädlich**, nur den Raum stark zu beheizen, in dem man sich hauptsächlich aufhält, während die übrigen Räume fast nicht beheizt werden.

■ **Mit dem Heizen** ist es wie mit allen anderen Annehmlichkeiten des Lebens: mäßig, aber regelmäßig. Auch Lüften sollte man regelmäßig; zwar kurz, aber dafür kräftig!

Für ein behagliches Raumklima gilt der Leitsatz:

**Richtig heizen und lüften – gesund wohnen!**

