



Richtig Heizen und Lüften

Richtiges Heizen und Lüften in der Wohnung ist nicht nur zur Vermeidung von Schimmelbildung von Bedeutung. Auch beim Energie- und Kostensparen spielt das Heizverhalten jedes Einzelnen eine große Rolle. Denn Heizen ist teuer und ein großer Energieverbraucher. Gerade in Zeiten von Gasknappheit und Klimawandel gewinnt deshalb das richtige Heiz- und Lüftungsverhalten noch einmal mehr an Bedeutung. Doch wie heizt und lüftet man nun richtig?

Wieso ist es wichtig, richtig zu heizen und zu lüften?

Jeder Mensch gibt jeden Tag mehrere Liter Wasser an die Luft ab. Doch nicht nur wir Menschen, sondern auch Pflanzen, Wäschetrocknen und Kochen erzeugen Feuchtigkeit. Und die Feuchtigkeit, die dabei in der Wohnung entsteht, kann zur Schimmelbildung führen, wenn die Wohnung nicht regelmäßig gelüftet wird und die Feuchtigkeit so nicht austreten kann. Vor allem in nicht stark oder gar nicht beheizten Räumen kann es schnell zur Schimmelbildung kommen. So nimmt die Schimmelgefahr zu, wenn die Feuchtigkeit unmittelbar an der kalten Wand auf Werte über 70 Prozent steigt. Deshalb ist es auch gerade in Zeiten, in denen eine ausreichende Beheizung aufgrund der Gasknappheit nicht garantiert werden kann, umso wichtiger, auf eine ausreichende Belüftung zu achten.

Aber nicht nur zur Vermeidung einer Schimmelbildung ist das richtige Heizen und Lüften wichtig. So kann dadurch auch ein besseres Wohnklima erreicht werden. Denn Menschen wandeln beim Atmen Sauerstoff in CO₂ um. Die Kombination aus einer zu hohen CO₂-Konzentration, menschlicher Ausdünstungen und beispielsweise Gerüchen von Möbel kann dazu führen, dass die Luft abgestanden riecht.

Welche Temperatur sollte meine Wohnung haben?

Die Frage, wie warm es in einer Wohnung sein sollte, kann nur individuell und je nach Befinden beantwortet werden. Allgemein wird allerdings angenommen, dass die ideale Temperatur in Räumen, in denen sich viel aufgehalten wird (wie z.B. Wohn- oder Arbeitszimmer) zwischen 18 und 22 Grad Celsius liegt. In der Regel wird dabei eine Temperatur von 20 Grad Celsius als ausreichend angesehen. In anderen Räumen, wie etwa dem Schlafzimmer und der Küche, wird hingegen bereits eine Temperatur von 17-18 Grad Celsius als angemessen erachtet. Jedes Grad weniger spart Heizkosten und -energie – so kann ein Grad Celsius weniger ca. sechs Prozent der Heizkosten einsparen. Deshalb ist es bei der Beheizung der Wohnung sinnvoll nach der Nutzungsart der Räume zu differenzieren. Auch nachts oder bei längerer Abwesenheit sollten Sie die Heizung herunterdrehen. Hierbei genügt meist eine Temperatur von 16 Grad Celsius. Eine Temperatur unter 14 Grad Celsius sollten die Räume – auch wenn sie ungenutzt sind – allerdings nicht haben, um das Risiko einer Schimmelbildung zu vermindern.

Wie reguliere ich die Temperatur am besten?

Um die unterschiedlichen Temperaturen in Ihrer Wohnung optimal zu regulieren, können Sie beispielsweise Thermostatventile verwenden. Dies sind selbstständig arbeitende Temperaturregler, bei denen die Soll-Temperatur eingestellt werden kann. Das Thermostat erfasst dabei die tatsächliche Raumtemperatur und steuert den Durchfluss des Heizwassers im Heizkörper bis zur gewünschten Raumtemperatur. Auch kann man sich u.a. eines programmierbaren Thermostates bedienen, das so eingestellt werden kann, dass es zu bestimmten Tageszeiten die Raumtemperatur auf die gewünschte Temperatur erhöht oder senkt.

Was ist beim Heizen ansonsten zu beachten?

Achten Sie darauf, dass Sie keine Möbel unmittelbar vor Heizkörpern oder kalten Außenwänden platzieren bzw. keine Heizkörper (z.B. durch Vorhänge) abdecken. Andernfalls kann sich die Heizungsluft nicht ungehindert ausbreiten und kalte Wandoberflächen erwärmen.

Heizen Sie ihre Räume in der Wohnung unterschiedlich stark, schließen Sie die Türen zwischen den Räumen. Denn gelangt die warme Luft in einen kühleren Raum, entsteht dort Feuchtigkeit – die Gefahr einer Schimmelbildung steigt.

Schließen Sie nach dem Lüften die Fenster und beheizen den Raum wieder, damit die Wände nicht abkühlen. Sind die Wände einmal abgekühlt, dauert es lange, bis der Raum wieder erwärmt ist.

Wie oft sollte ich meine Wohnung lüften?

Wie oft und wie lang eine Wohnung gelüftet werden muss, hängt insbesondere davon ab, wie viele Menschen in der Wohnung leben und wie aktiv diese sind. Je mehr und je aktiver die Bewohner sind, umso öfter und länger muss auch gelüftet werden. Wie oft am Tag gelüftet werden soll, hängt dabei auch von der Jahreszeit ab. So genügen meist im Winter bei niedrigen Außentemperaturen oder Wind drei bis fünf Minuten. Im Frühjahr oder Herbst können auch zehn bis 20 Minuten erforderlich und sinnvoll sein. Der Luftaustausch sollte dabei drei bis fünfmal am Tag durchgeführt werden. Dabei gilt auch: Je kühler und feuchter der Raum, desto öfter muss gelüftet werden, da dort das Risiko einer Schimmelbildung am größten ist. Sind Sie sich nicht sicher, ob Sie ausreichend lüften, können Sie ein sog. Hygrometer verwenden, das den Feuchtigkeitsgehalt der Luft misst und Ihnen anzeigt, wann es Zeit zum Lüften ist. Normal ist in der Regel eine Luftfeuchtigkeit von 40 bis 60 Prozent.

Wie lüfte ich am besten?

Allgemein wird ein Dauerlüften durch ständig gekippte Fenster nicht empfohlen, da dies den Energieverbrauch und die Heizkosten enorm erhöht. Zudem steigt dadurch auch das Risiko einer Schimmelbildung an den ausgekühlten Wänden. Ratsam ist vielmehr, die Luft durch Stoß- bzw. Querlüften auszutauschen.

Wann sollte gelüftet werden?

Feuchte Luft sollte unmittelbar nach der Entstehung möglichst am Entstehungsort durch Lüften entfernt werden. Öffnen Sie daher beispielsweise sofort nach dem Baden, Duschen und Kochen die Fenster und lassen die Luft austauschen. Schlafen Sie nicht ohnehin bereits mit offenem Fenster, lüften Sie das Schlafzimmer gleich nach dem Aufstehen gut durch. Spätestens sollten Sie dann lüften, wenn Sie selbst die Luftqualität als schlecht empfinden oder sogar Wassertropfen an der Fensterscheibe zu sehen sind (wie beispielsweise in der Küche nach dem Kochen).

Worauf müssen bzw. sollten Vermieter achten?

Vermieter sind verpflichtet, die Heizungsanlage so einzustellen, dass eine Mindesttemperatur von 20-22 Grad Celsius erreicht werden kann – jedoch nicht rund um die Uhr. In der Nachtzeit von 23:00 bis 6:00 Uhr kann die Temperatur auch auf eine Mindesttemperatur von 16 bzw. 18 Grad Celsius abgesenkt werden. Wird die Mindesttemperatur in einer Mietwohnung nicht erreicht, so kann der Mieter u.U. Mietminderungsansprüche gegen den Vermieter geltend machen. Sollte künftig ein Gesetz eine niedrigere Mindesttemperatur vorschreiben, wird der Mieter in diesem Fall hingegen keine Mietminderung gegen den Vermieter beanspruchen können, wenn eine Temperatur von 20-22 Grad Celsius tagsüber und 16-18 Grad Celsius nachts nicht erreicht wird.

Um Streitigkeiten mit Ihrem Mieter in Bezug auf Schimmelbildung zu vermeiden, sollten Sie – etwa in der Hausordnung, die Bestandteil des Mietvertrages ist – auf das richtige Lüften und Heizen der Wohnung und die Gefahren, die eintreten können, wenn der Mieter dies nicht tut, hinweisen.

Noch Fragen offen?

Mit diesem Informationsblatt soll nur ein Überblick gegeben werden. Wenn Sie noch Fragen zum Thema Heizen und Lüften haben, dann nutzen Sie das Beratungsangebot Ihres Haus & Grund-Vereins.