

## Ein kurzer Ratgeber

---

*Beachtet man beim Heizen und Lüften ein paar einfache Regeln, spart man nicht nur Heizkosten und schont die Umwelt, sondern sorgt auch für sein persönliches Wohlbefinden und beugt nicht zuletzt Schimmelbildung in der Wohnung vor.*

### Wasserdampf und Schimmelbildung

Ein überheiztes Wohnzimmer, dafür aber „erfrischende“ zehn Grad im Schlafzimmer – nein, so spart man keine Heizkosten. Es ist sogar gefährlich: In einem Haushalt mit vier Personen werden täglich zwischen 8 und 15 Liter Wasser als Dampf an die Raumluft abgegeben. Je wärmer die Räume, desto mehr Wasser wird gebunden.

Trifft nun dieser Wasserdampf auf kältere Luft, kondensiert ein Teil wieder zu Wasser, das sich dann vor allem in Zimmerecken, hinter Möbeln und an Außenwänden niederschlägt. Das führt zu feuchten Wänden und verursacht Schimmelbildung. Je größer nun der Temperaturunterschied zwischen den Räumen, desto mehr kondensiertes Wasser setzt sich ab. Feuchte Wände leiten zudem die Heizenergie schneller nach draußen.

### Richtig heizen

Ein Raumklima, das Schimmelbildung begünstigt und hohe Heizkosten verursacht, kann vermieden werden. Man muss nur für eine möglichst gleichmäßige Raumtemperatur in allen Räumen sorgen oder darauf achten, dass die Türen zu weniger beheizten Räumen geschlossen bleiben.

- Achten Sie auf frei zugängliche Heizkörper, damit sich die Wärme ungehindert ausbreiten kann.
- Schließen Sie nachts Ihre Rolläden und Vorhänge, um Wärmeverluste zu vermeiden.
- Überheizen Sie Ihre Wohnung nicht. Pro Grad Zimmertemperatur fallen um ca. 6% höhere Energiekosten an.
- Drehen Sie die Heizung nie ganz ab, auch wenn Sie länger abwesend sind. Die Räume würden andernfalls zu stark auskühlen.

### Eingeschränkte Luftzirkulation

Moderne, isolierte Fenster und fehlende Fugen schränken die Luftzirkulation stark ein. Auch hinter großen Möbelstücken findet kaum ein Luftaustausch statt, vor allem, wenn sie direkt

an kühlen Außenwänden stehen. Hier bilden sich dann bevorzugt Stockflecken und Schimmel. Stellen Sie solche Möbel deshalb mindestens fünf, an Außenwänden zehn Zentimeter von der Wand entfernt auf.

### Richtig lüften

Das richtige Lüften ist ein ganz entscheidender Punkt für ein gutes Raumklima.

- Lüften Sie mehrmals am Tag für wenige Minuten bei weit geöffneten Fenstern und Türen intensiv durch.
- Stellen Sie während des Lüftens die Heizung ab bzw. drehen Sie die Thermostate zurück.
- Lassen Sie (z.B. nach dem Kochen oder Duschen) größere Mengen Wasserdampf sofort durch intensives Lüften entweichen.
- Je wärmer die Außentemperatur, desto länger muss gelüftet werden. Kleiner Anhaltspunkt: an wärmeren Tagen (über 12°C) eine Viertelstunde lüften, an Tagen mit Dauerfrost reichen drei Minuten aus.

Die hier beschriebene „Stoßlüftung“ ist viel effektiver und umweltbewusster als das Dauerlüften bei gekippten Fenstern. Bei gekippten Fenstern kühlt das Mauerwerk im Fenstersturz extrem aus. Hier bildet sich dann auch bevorzugt Schimmel. Außerdem steigen bei dauergekippten Fenstern die Heizkosten.

### Fazit

Schimmelbildung in der Wohnung und erhöhte Energiekosten lassen sich durch richtiges Heizen und Lüften vermeiden.

Sie tun damit auch etwas für Ihre Gesundheit, denn Schimmel in der Wohnung kann schlimme gesundheitliche Folgen haben - besonders für Allergiker. Hat sich der Schimmel einmal in der Wohnung „eingenistet“, sieht er unschön aus, verursacht ein schlechtes Raumklima und schädigt außerdem die Bausubstanz.