

Energiebewußt heizen - gesund wohnen

Ein weit verbreitetes Problem in heutigen Wohnungen sind Feuchtigkeitsschäden und damit einhergehende Stock- und Schimmelflecken bis hin zu durchfeuchteten Außenwänden. Moderne Bauten können dabei besonders betroffen sein, da sie auf Grund energiesparender Bauweise und entsprechender Isolationsmaßnahmen keinen kontinuierlichen Luftaustausch zulassen. Daher sollte jeder Mieter einige Grundregeln beherzigen, um bei verbrauchsbewusster Beheizung ein gesundes Raumklima zu erhalten.

Wie entstehen Feuchtigkeitsschäden?

In der Regel ist uns kaum bewusst, wie viel Feuchtigkeit täglich in Wohnungen erzeugt wird - oder hätten Sie gedacht, dass je nach Größe und Nutzung in einer Wohnung zwischen 10 und 30 Liter Wasserdampf entstehen und abgeführt werden müssen? Entgegen der üblichen Vermutung der meisten Mieter gelangt die Feuchtigkeit nur ganz selten von außen in die Wohnung. Vielmehr sind es fast immer die großen Feuchtigkeitsmengen, die nicht von innen nach außen gelangen und sich an bestimmten Stellen niederschlagen.

Dabei ist die Lufttemperatur und der Luftdruck ausschlaggebend dafür, wieviel Wasser die Luft enthalten kann. Je höher die Temperatur der Luft ist, desto mehr Wasser kann sie aufnehmen. Wenn warme, sehr feuchte Luft abkühlt, wird an einem bestimmten Punkt die Grenze erreicht, an der das Wasser wieder abgegeben wird - das ist der Moment, in dem z. B. der Spiegel im Bad beschlägt. Der Wasserdampf schlägt sich hier nieder, weil die Luft am Spiegel plötzlich abkühlt.

Das gleiche geschieht auch an Zimmerwänden: An den kältesten Stellen schlägt sich die Feuchtigkeit sofort nieder, und das kann sehr viel mehr sein als man glaubt. Daher befinden sich Feuchtigkeitsschäden auch meist an Ecken und Übergängen zur Außenwand und Fensterstürzen oder an Orten mit wenig Luftbewegung wie hinter Möbeln.

Wie werde ich täglich bis zu drei Eimer Wasser los?

Als Faustregel gilt, dass die Raumluft schon aus hygienischen Gründen alle 1-2 Stunden einmal ausgewechselt werden sollte.

Dabei sind die unterschiedlichen Raumnutzungen zu berücksichtigen: Das Badezimmer und die Küche sind natürlich Räume, in denen mehr Feuchtigkeit produziert wird als anderswo, dementsprechend sollte hier auch gelüftet werden. Am besten, bevor die feuchte Luft in andere Räume gelangen kann (Türen während der Nutzung schließen).

Die Lüftung der Wohnung sollte im Interesse einer energiesparenden Beheizung nicht kontinuierlich, sondern stoßweise erfolgen. Mehrmals täglich sollte daher kurz aber kräftig (möglichst Durchzug) gelüftet werden. Schon nach 5-10 Minuten ist dabei die Luft erneuert und kann neue Feuchtigkeit aufnehmen.

Der Vorteil gegenüber Dauerlüften (z. B. gekippte Fenster): die Wohnung und alle Möbel enthalten erheblich mehr Wärmeenergie als die Luft, so dass die ursprüngliche Raumtemperatur schnell wieder erreicht wird. Der Energieverlust durch Dauerlüften ist um ein Vielfaches höher.

Die sechs Grundregeln zum richtigen heizen und lüften

1. Heizen Sie alle Räume ausreichend und kontinuierlich. Wenn wenig genutzte Räume nicht beheizt werden, stellen sie eine einzige große Wärmebrücke innerhalb der Wohnung dar, so dass sich in dem kalten Raum sehr viel Feuchtigkeit niederschlagen kann. In schlecht beheizten Räumen setzen feuchte Wände die Wärmeisolation deutlich herab, so dass der Energiebedarf wieder deutlich steigt. Außerdem bestehen Gefahren für die Gesundheit (Schimmel) und für die Bausubstanz.
2. Mehrmals täglich 5-10 Minuten möglichst mit Durchzug lüften, stattdessen während der Heizperiode auf dauerhaft geöffnete Fenster verzichten. Möglichst nach der Entstehung großer Feuchtigkeitsmengen (Baden, Duschen, Kochen, Putzen, Spülen usw.) den genutzten Raum ausreichend lüften, bevor die Feuchtigkeit in andere Räume gelangen kann (Türen während der Nutzung schließen).
3. Ermöglichen Sie überall ausreichende Luftbewegung Insbesondere vor Außenwänden sollten Möbel einen Mindestabstand von 5 cm (besser 10 cm) haben.
4. Behindern Sie nicht die Wärmeabgabe der Heizkörper Lange Vorhänge, Verkleidungen oder Möbel können den Wirkungsgrad der Heizkörper um bis zu 20 % herab setzen - bei den heutigen Energiepreisen kann das teuer werden! Abgesehen vom Wärmeverlust ist die für ein gesundes Raumklima unverzichtbare Luftzirkulation unter Umständen erheblich beeinträchtigt - Feuchtigkeitsschäden treten viel schneller auf.
5. Halten Sie wenig genutzte Räume verschlossen Wenig genutzte Räume sollten ausschließlich von den eigenen Heizkörpern (maßvoll, aber kontinuierlich) beheizt werden. So kann sich keine Feuchtigkeit aus wärmeren Räumen ansammeln, während das gewünschte Raumklima gezielt und energiesparend hergestellt wird. Die Wandtemperatur in mäßig genutzten Räumen sollte 15-17° C nicht unterschreiten, daher sind generell Raumtemperaturen von etwa 18° C erforderlich.
6. Spartipp: Schließen Sie während des Lüftens die Heizkörperventile und drehen Sie die Raumthermostate herunter Wenn bei der Stoßlüftung plötzlich kalte Luft in die Räume gelangt, reagieren die Thermostate in Heizkörpern und Raumthermometer auf die stark gesunkene Temperatur und kurbeln die Heizung an. Das ist jedoch nicht nötig, da die Wohnung auch ohne zusätzliche Heizleistung nach kurzer Zeit wieder die gewünschte Temperatur erreicht. Der Grund: Wände und Möbel speichern erheblich mehr Wärme als die ausgetauschte Luft. Daher ist auch dringend vom Dauerlüften abzuraten, denn dann kühlt die Wohnung aus. Vorsicht allerdings bei Frost: Die Heizkörper dürfen nur während der Stoßlüftung abgedreht werden. Sollte ein abgedrehter Heizkörper bei offenem Fenster vergessen werden, besteht die Gefahr, dass das Wasser im Heizkörper gefriert und der Heizkörper platzt.