

## Schimmel vorbeugen

Schimmel entsteht dann, wenn es in der Wohnung regelmäßig zu feucht ist. Spätestens wenn sich die Wände ständig nass anfühlen oder es innen an den Fensterscheiben herunter regnet ist es höchste Zeit zu lüften. Wer kalte Außenwände hat, wie es zum Beispiel in einigen Altbauten der Fall ist, sollte Möbelstücke einige Zentimeter von der Wand entfernt aufstellen, damit dahinter eine Belüftung der Wand erfolgen kann. Denn an Wänden kann sich Feuchtigkeit sammeln, wodurch Schimmelpilze und Bakterien wachsen können. Dies kann allergische Reaktionen oder Reizerscheinungen in den Atemwegen auslösen. Generell gilt: Heizen und regelmäßiges Lüften sind die besten Mittel, um Feuchte und Schimmel vorzubeugen. Natürlich sollte auch das Gebäude baulich intakt sein, damit darüber keine Feuchte in die Wände und Fußböden gelangt.

## Abdichten und Vorhänge schließen

Rollläden sollten nachts geschlossen werden - so können die Wärmeverluste durch das Fenster um rund 20 Prozent verringert werden - und der Nachtschlaf ist mit geschlossenen Rollläden im Dunklen erholsamer. Geschlossene Vorhänge verstärken diesen Effekt und helfen, die Heizkosten gering zu halten. Heizkörper sollten aber nicht durch Vorhänge abgedeckt oder durch Möbelstücke zugestellt werden, da sich sonst die erwärmte Luft nicht im Raum verteilen und eine zutreffende Regelung der Thermostate nicht gewährleistet wird.

## Verbrauchskontrolle

Mieter zahlen in der Regel eine mit dem Vermieter bzw. dem Stromversorger vereinbarte Abschlagszahlung, die Jahresabrechnung folgt erst irgendwann im nächsten Jahr. Dabei kann man den Überblick über die verbrauchte Energiemenge verlieren. Deshalb sollte man selbst auf den Verbrauch achten und diesen ggf. turnusmäßig erfassen. Für die Heizkosten gibt es Vergleichswerte im Heizpiegel. Es ist aber zu beachten, dass solche nicht die individuellen und baulichen Verhältnisse erfassen können.

## Kleidung

Die richtige Kleidung ist ein individueller Faktor. Angenehme Wäre lässt sich durch angepasste Kleidung erreichen. So wenig wie man sich im Sommer im Pelz in der Wohnung aufhält so wenig benötigt man im Winter einen Bikini in der Wohnung. Es sollten stets die Füße warm gehalten werden, warme Socken und Hausschuhe helfen dazu. Auch ist es gesünder, sich nicht ständig in überheizten Räumen aufzuhalten, denn in der trockenen Raumluft trocknen die Schleimhäute leicht aus und fördern Erkältungskrankheiten. Angenehme Temperaturen und beim Lüften etwas Kühle zwischendurch erhalten die Widerstandskräfte.

## Heizen mit Kamin- und Kachelöfen

Kamine emittieren, je nach Brenngut (zum Beispiel Holz oder Kohle) verschiedene flüchtige und schwerflüchtige Chemikalien. Besonders die polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffe (PAK) sind gefährlich, weil sie Krebs erzeugen können. Auch Schwermetalle werden vor allem beim Verbrennen von Kohle ausgestoßen. Das größte Problem ist jedoch der Ausstoß von Staub. Moderne Kamine verfügen über eine Mehrfachverbrennung und eine sorgfältig ausgestattete Lüftung, so dass Emissionen zwar nicht gänzlich zurück gehen, aber gegenüber alten Geräten doch deutlich verringert werden.

Jeder Kamin muss ohnehin vom zuständigen Schornsteinfeger vor Inbetriebnahme abgenommen und anschließend regelmäßig geprüft werden. Es darf nur trockenes und abgelagertes Holz verbrannt werden und die Ofentür sollte nur geöffnet werden, wenn das Holz rot durchglühend abgebrannt ist. Beim Aschewechsel sollte man aufpassen, dass keine Asche in der Wohnung verteilt wird. Von Alternativen wie Ethanolkaminen oder sogenannten schornsteinlosen Kaminen rät das Umweltbundesamt ab, da dabei die Abgase unmittelbar in die Wohnräume gelangen können und die vorgesehenen Abgaskatalysatoren nicht genügend wirksam sind. Bei allen direkten Heizungen, die mit Heizöl, Kohle, Holz oder Pellets betrieben werden, besteht die Gefahr einer Kohlenstoffmonoxidvergiftung, wenn die Rauchgasabzugsanlage nicht vorschriftsmäßig arbeitet oder verstopft ist (nicht selten durch Vogelnester auf dem Kamin). Daher sind die Kamine in regelmäßigen Abständen durch den Schornsteinfeger zu kontrollieren, die eigene Kontrolle zwischendurch ist empfehlenswert.

## Nachtstromspeicherheizungen

Mit Strom zu heizen ist sehr ineffektiv und teuer. Heizlüfter sollte man wenn überhaupt dann nur sehr sparsam verwenden. Auch Infrarotheizungen heizen mit Strom. Auch Nachtstromspeicherheizungen sind nicht mehr zeitgemäß. Sie sollten alsbald gegen effizientere Heizungen ausgetauscht werden. In Mietwohnungen hat man als Mieter aber nur wenig Möglichkeiten, die Heizungsart zu ändern. Alte Nachtstromspeicherheizungen können Asbest enthalten. Die Verwendung von Asbest in Heizgeräten wurde erst im Jahr 1984 verboten. Der Stoff kann Asbestfasern freisetzen, die in die Lunge des Menschen gelangen und dort eine Asbestose verursachen, eine Pneumokoniose oder Staublung. Die Gefahr, an Lungenkrebs zu erkranken oder die Bildung eines Tumors, dem Pleuramesotheliom, im Bauch- und Rippenfell, kann sich erhöhen. Es empfiehlt sich, alte Heizgeräte daraufhin zu untersuchen und ggf. auszutauschen.



Ratgeber

Heizen  
Lüften  
Gesundheit

## Ratgeber: Heizen - Lüften - Gesundheit

Heizen verbraucht im Haushalt die meiste Energie, das ist teuer und verursacht große Mengen an klimaschädlichem Kohlendioxid. Rund 70 Prozent des Energieverbrauchs im Bereich Wohnen werden für das Heizen verbraucht, der Anteil des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes dafür liegt bei knapp 60 Prozent. Neben baulichen Maßnahmen wie Wärmedämmung und energetische Baukonstruktionen kann auch bewusstes Heizen und Lüften helfen, den Energieverbrauch zu senken und die Ressourcen zu bewahren.

## Energetisches Bauen

Der Gesetzgeber hat unter anderem durch das Energielieferungsenergetisches Bauen gesetzt und die Energielieferungsenergetische Maßnahmen festgelegt, die bei der Errichtung neuer Gebäude sowie bei der Sanierung bestehender Bauten einzuhalten sind. Damit sind technische Grundlagen für die ressourcensparende Gebäudetechnik geschaffen worden. Aber auch Nutzer von Wohnungen und Gebäuden können durch ihren Umgang mit Energie und Lüftung viel dazu beitragen, Energie zu sparen und die Bausubstanz mangelfrei zu erhalten - und letztlich Geld sparen. Gebäudeeigentümer und Mieter können dazu gemeinsam beitragen.

## Wandisolierung

Es isoliert am besten in der Wohnung gehalten werden. Eine Isolationsschicht direkt hinter dem Heizkörper senkt den direkten Wärmeverlust über die Außenwand. Im Baustoffhandel gibt es Dämmplatten in verschiedenen Stärken mit oder ohne Aluminiumbeschichtung (Aluminium reflektiert die Wärmestrahlung).

## Dichtigkeit von Fenstern und Türen

Richtig heizen hilft aber wenig, wenn ein Teil der Wärme durch undichte Fenster und Türen entweicht. Dichtungen in Fenster- und Türrahmen werden im Lauf der Zeit porös und undicht. Sie sollten bei Bedarf ausgetauscht werden. Alternativ können die Spalten ganz einfach mit Schaumstoff- oder Gummidichtungsband aufgefüllt werden. den.

## Heizkörper entlüften

Befindet sich Luft im Heizkörper, muss diese - und ggf. die gesamte Heizungsanlage - entlüftet werden. Sonst kann das warme Wasser nicht in den Heizkörper aufsteigen und die Heizung bleibt kalt. Das entlüften sollte vom Hauseigentümer oder in Absprache mit diesem erfolgen, denn zumeist muss dann auch der Wasserdruck der Heizungsanlage durch Nachfüllen von Wasser wieder hergestellt werden. Bei modernen Anlagen kann bei zu geringem Wasserdruck im Heizkreis die Heizung abschalten.

## Heizperiode

Typischerweise beginnt frühestens ab Oktober die Heizsaison, sie endet Ende April. Dieses ist sowohl von der Region und dem Wetter abhängig. Das macht deutlich, dass der größte Teil des Heizenergieverbrauchs auf diese Monate entfällt, vor allem von Dezember bis März sind die kalten Monate energieaufwendig.

## Raumtemperatur

Schon wenige Grad können im Energieverbrauch einen großen Unterschied machen. Im Wohnbereich reicht meist eine Temperatur von 20 bis 22 Grad Celsius. In der Küche sind ca. 18 Grad, im Schlafzimmer 17 bis 18 Grad Celsius ausreichend. Kälter sollte es dort aber nicht werden, denn dann steigt das Schimmelrisiko. Im Schlafzimmer senken, wenn tagsüber niemand zu Hause ist. Die Temperaturarrangierung sollte frühzeitig erfolgen, etwa bevor man die Temperatur vor dem Zubettgehen herunter geregelt werden, etwa, wenn man das Fenster vor dem Schlafengehen noch einmal zum Lüften öffnet - und die frische Luft zum Schlafen ist herrlich.

## Temperaturregulierung einstellen

Ein Thermostatventil hält die Temperatur im Raum konstant und drosselt die Wärmezufuhr, wenn gerade die Sonne hinein scheint oder viele Menschen anwesend sind. Stufe 3 entspricht etwa 20 Grad Celsius. Je genauer ein Thermostatventil die Raumtemperatur halten kann, desto geringer ist der Energieverbrauch. Mit modernen Thermostatventilen kann man 4 bis 8 Prozent Heizenergie sparen. Programmierbare Thermostatventile, die auch schon fernsteuerbar über WLAN oder Bluetooth® erhältlich sind, haben den Vorteil, dass sie Räume selbstständig zu den eingegebenen Zeiten auf die gewünschte Temperatur heizen. Sie können dadurch etwa 10 Prozent Heizenergie sparen. Senken Sie die Raumtemperatur nachts oder bei längerer Abwesenheit auf 17 bis 18 Grad Celsius ab (darunter steigt die Gefahr, dass Schimmel wächst). Allgemeinere Temperatureinstellungen wie die Nachtabsenkung sollten besser direkt an der zentralen Bedieneinheit des Heizsystems vorgenommen werden, um keine unnötige Wärme für das Heizsystem zu erzeugen, die dann nicht abgenommen wird.

Bei zentralen Wohnungssteuerungen ist ein Wohnraumthermostat vorhanden, an dem die Temperatur für die Wohnung insgesamt eingestellt wird. Dieser regelt dann zentral für alle Zimmer die Temperatur, sodass die Heizkörperventile in solchen Anlagen weiter ausführen. Die Heizkörperventile sollten in solchen Anlagen weiter geöffnet werden und bleiben, weil die Steuerung über den zentralen Thermostat erfolgt - ein zusätzliche Regelung an den Heizkörpern beeinträchtigt die zentrale Steuerung. Bei neuen Heizungsanlagen mit Niederdrucktechnik müssen geeignete Radiatoren angeschlossen werden. Auch bei diesen Anlagen sind die Heizkörperventile ggf. weiter zu öffnen, da die Anlage nur mit einer geringen Vorlauftemperatur betrieben wird.

## Nachtabsenkung

Die meisten Heizungsanlagen verfügen über eine Nachtabsenkung, die die eingesparte Heizungsanlage nachts geringer einspeist als am Tage. Dies dient dazu, nachts keine Heizenergie zu erzeugen, die nicht benötigt wird. Die Anlagen sind programmierbar und sollten nachts die Temperatur (Vorlauftemperatur) 4 bis 5 Grad Celsius geringer einspeisen als am Tag. An den Heizkörperventilen sollte am Tag die Einstellung 2 - 3 für ca. 18 - 20 Grad gewählt werden. In der Nacht reicht im Schlafzimmer die Einstellung 1 - 2 für 14 - 16 Grad. In meist ungenutzten Räumen ist die Einstellung 1 für 14 Grad ausreichend.



## Michael Schoof Haus- und Mietverwaltung e.K.

Thier-zum Berge-Platz 14

Tel. 02594 - 909880

info@schoof-verwaltung.de

## Regelmäßig Lüften

Regelmäßiges Lüften während der Heizsaison ist ebenso wichtig wie das Heizen, auch wenn es draußen kalt ist. Frische Luft verringert die Feuchtigkeit in den Wohnräumen und sorgt für eine gute Luftqualität. Die Menschen in einem Vier-Personen-Haushalt geben zum Beispiel durch Atmen, Duschen, Kochen und Waschen - täglich rund zwei Liter Feuchtigkeit an die Luft ab. Diese Feuchtigkeit muss abgeführt werden, um das Gebäude vor Schimmel zu schützen. Das beste Lüften ist das so genannte Stoßlüften, das bedeutet, mehrmals täglich mit komplett offenen Fenstern etwa fünf Minuten kräftig durchzulüften, anstatt Fenster dauerhaft gekippt zu lassen, was recht wenig Effekt hat. Besonders ist zu beachten, dass nach dem Baden oder Duschen die feuchte Luft im Bad durch vollständig geöffnete Fenster nach außen entlüftet wird; auf keinen Fall darf diese feuchte Luft in die anderen Räume der Wohnung geleitet werden oder im Bad verbleiben, etwa weil man unmittelbar danach das Haus verlässt.