

Infozettel von Housing Lüneburg e.V. zum Thema Heizen & Lüften

Die folgenden Heizregeln und Erklärungen gelten für Winter-, sowie auch Sommermonate. Durch richtiges Heizen, bei dem keine Wärme verschwendet wird, haben Sie nicht nur immer eine warme Wohnung, sondern können auch Heizkosten sparen.

Schimmelvorbeugung

1. Regelmäßiges Lüften ist essenziell, um Schimmelbildung vorzubeugen, denn nur so kann feuchte Luft aus den Zimmern entweichen.
2. Vor allem nach dem Duschen oder Baden sollte das Badezimmer gut gelüftet werden, denn durch das heiße Wasser entsteht hier viel Wasserdampf, der sich an den Wänden absetzt und so zur Schimmelbildung führen kann. Im besten Fall kann hier in den Sommermonaten schon während des Duschgangs das Fenster aufgemacht werden. So kann die feuchte Luft direkt entweichen.
3. Fliesen sollten nach dem Duschen von Shampoo- und Duschgel-Resten befreit werden. Danach sollte das Spritzwasser mit einem Abzieher entfernt werden, da die Fugen andernfalls leicht anfangen können zu schimmeln.
4. Fugen können hier bei Befall oder als Vorbeugung regelmäßig mit Aceton oder 70%igem Alkohol (erhältlich für wenig Geld in der Apotheke) trockengerieben werden.
5. Der Duschvorhang wird bei jedem Duschgang sehr nass, weswegen es wichtig ist, diesen regelmäßig, alle vier Wochen, zu waschen. Bei zu starker schwarzer Verfärbung des Vorhangs muss dieser entfernt und ersetzt werden.
6. Möbel sollten nicht komplett an die Wände herangeschoben werden. Das leichte Abrücken (ca. 10-15 cm) ermöglicht auch hier eine Zugluft, die die Schimmelbildung an den Wänden verhindern kann.

Heizen

1. **In kalten Monaten** muss die Heizung immer, auch in Abwesenheit, eingeschaltet sein. Wenn die Wohnung erstmal ausgekühlt ist, kann es bei niedrigen Außentemperaturen sehr schwer sein, diese wieder zu erwärmen. Dazu kommt, dass es durch das Abkühlen der Wände hier zu einer Kondensation der Luftfeuchtigkeit kommen kann. So kann sich hier Schimmel bilden.
2. Das Ausstellen der Heizung spart keine Heizkosten, denn die Wiedererwärmung aller Räume, kostet viel mehr Heizenergie, als wenn man dauerhaft in der Wohnung für eine konstante Temperatur sorgt.
3. Es ist nicht notwendig, die Wohnung in den Wintermonaten auf 28 Grad hoch zu heizen. Hier gilt also im Winter auch mal einen Pullover anzuziehen. Eine optimale Raumtemperatur liegt hier im Schnitt bei 20 Grad.
4. Es sollte nicht auf die Temperatur der Heizkörper, sondern die der Zimmer geachtet werden. Wenn sich der Heizkörper kalt oder lauwarm anfühlt, ist das kein Indiz dafür, diesen hochzudrehen. Das würde an dieser Stelle zu Energieverschwendung führen. Denn ein

Thermostat (Temperaturregler) funktioniert wie folgt: Am Thermostat wird die Temperatur eingestellt, die der Raum haben soll. Die Zahlen entsprechen ungefähr folgenden Temperaturen: Stufe 1: ca. 18°C, Stufe 2: ca. 20°C, Stufe 3: ca. 22°C. Ist die gewünschte Temperatur im Raum erreicht, wird über das Thermostat die Temperatur im Raum gehalten.

5. Es sollten keine Möbel oder Gardinen vor den Heizkörpern stehen/hängen. Dies führt dazu, dass die Wärme des Heizkörpers nicht in den Raum gelangen kann und dieser somit kalt bleibt.

Lüften

1. Ein Dauerlüften, durch ein permanent geöffnetes Fenster, beispielsweise auf Kipp, führt dazu, dass die im Raum erwärmte Luft dauerhaft entweicht. So werden hier Energiekosten verschwendet.
2. **Stoßlüften** ist hier der Schlüssel. Hierbei öffnet man die Fenster komplett und lässt diese 5-10 min offen, bis frische Luft im Zimmer ist. Danach werden die Fenster wieder vollständig geschlossen. Es sollte mind. zweimal pro Tag, morgens und abends, stoßgelüftet werden, um auch so Schimmelbildung vorzubeugen.
3. Ablauf des Lüftens:
 - Heizung aus
 - Fenster vollständig auf (5-10 min)
 - Fenster schließen
 - Heizung an
4. **Auch in den Sommermonaten** sollte die Heizung nicht ausgeschaltet, aber heruntergedreht werden. Auch in den Sommermonaten kann es zu kühleren Tagen und kühlen Nächten kommen. Das Anlassen der Heizung verhindert auch hier Schimmelbildung.

Energiesparen

1. Der Kühlschrank und das Eisfach sollten regelmäßig abgetaut und gereinigt werden. Wenn sich bereits eine dicke Eisschicht gebildet hat, erhöht sich dadurch der Stromverbrauch. Schon eine Vereisung von 5mm erhöht den Stromverbrauch deiner Geräte um 30 Prozent.
2. Die Kühlschranktür sollte nach dem Öffnen möglichst schnell wieder geschlossen werden. Durch zu langes Öffnen entweicht viel Kälte aus dem Kühlschrank, wodurch dieser viel Energie braucht, um das wieder zu kompensieren.
3. Unbenutzte Geräte wie Fernseher, Router und PCs sollten nicht nur in den Standby-Modus, sondern komplett abgeschaltet werden, so lässt sich langfristig viel Strom sparen.

Vielen Dank für Eure Mitwirkung!

Euer Housing Lüneburg Team