

Richtig Heizen

Alle Räume ausreichend heizen.

Kalte Raumluft kann weniger Wasser aufnehmen als wärmere!

Schlafräume:

Pro Nacht gibt jede Person etwa 1/4 Liter Wasser an die Raumluft ab. Deshalb sollte die Raumlufttemperatur in Schlafräumen (sofern die Fenster nicht die ganze Nacht geöffnet sind) möglichst nicht unter 16 °C sinken.

Ungenutzte Räume:

Auch über längere Zeiträume wenig oder nicht genutzte Räume sollten geringfügig beheizt werden.

Türen zu weniger beheizten Räumen geschlossen halten.

Es ist nicht sinnvoll, kühle Räume mit Luft aus wärmeren Räumen zu temperieren. Denn dadurch wird nicht nur Wärme, sondern auch Feuchte in den kühlen Raum getragen. Wenn sich die Luft dann abkühlt, steigt die relative Raumluftfeuchte und es besteht Gefahr, dass Schimmelpilze wachsen.

Heizung kann nachts oder bei längerer Abwesenheit gedrosselt werden.

Durch die Verringerung der Raumlufttemperatur - das geschieht nachts meist zentral über die Heizkesselanlage des Hauses - wird Energie gespart. Dabei muss aber der schon mehrfach erwähnte Zusammenhang mit der Raumluftfeuchte beachtet werden. Beim Vorliegen erhöhter Raumluftfeuchten sollte die Raumlufttemperatur nur abgesenkt werden, wenn ausreichend gelüftet wurde, um die Raumluft zu trocknen.

Wärmeabgabe der Heizkörper nicht behindern.

Sehr ungünstig ist es, wenn Heizkörper durch falsch angebrachte Verkleidungen oder übergroße Fensterbänke verbaut oder durch Vorhänge bzw. Gardinen zugehängt sind. Im ungünstigen Fall ist die gewünschte Raumlufttemperatur nicht mehr erreichbar.

Umwelt Bundes Amt



Baubiologische Gesundheitsberatung

Detlef Blöbaum - Dehmer Str. 85a
32549 Bad Oeynhausen
Telefon 05731 7555 30
info@bloebaum-baubiologie.de
www.bloebaum-baubiologie.de