

Gekonntes Heizen und Lüften ein paar Tips

Gekonntes Heizen

Ihr zu Hause sollte zwar angenehm warm sein, aber keine Saunatemperaturen erreichen. Die optimale Raumtemperatur liegt für Wohnräume bei 20 Grad. Das Schlafzimmer verträgt es mit 14 bis 16 Grad etwas kühler, das Badezimmer mit 21 Grad etwas wärmer. Überprüfen Sie ab und an die Raumtemperatur. Schon bei einem Grad weniger sparen Sie sechs Prozent der Heizenergie ein und schonen so Ihr Portemonnaie.

Reinige den Heizkörper vor Staubanfall

Vor dem Aufdrehen der Heizung sollten Sie jedoch mit dem Staubwedel aktiv gewesen sein, denn die Hohlräume im Heizkörper sind wahre Staubfänger. Ohne vorherige Reinigung werden Sie beim Heizen regelrecht mit Staubmilben, Schimmelpilzen und Milbenkot überflutet. Verstärkt wird das Problem noch durch elektrostatische Aufladungen, die durch synthetische Gardinen oder Bodenbeläge hervorgerufen werden. Die Aufladungen bewirken, dass der Feinstaub im Schwebезustand bleibt. Verwenden Sie deshalb möglichst natürliche Einrichtungsmaterialien wie Baumwolle, Seide, Kork oder Linoleum.

Raumluftreiniger helfen

Zusätzlich bieten sich Raumluftfilter an, die den Feinstaub aus der Raumluft heraus filtern. Diese jedoch etwas kostspieligere Möglichkeit sollten vor allen Dingen Allergiker nutzen. Als grüne Helfer in punkto Raumklima haben sich ebenfalls Efeutute, Strahlenaralie und Birkenfeige bewährt. Die drei Grünen absorbieren nämlich Formaldehyd und Zigarettenrauch. Gezieltes Lüften können die Schadstoffresser jedoch nicht ersetzen.

Über Lüften und Luftfeuchte

Eine entscheidende Rolle für Gesundheit und Wohlbefinden spielt die Luftfeuchtigkeit. Sie sollte idealerweise zwischen 40 und 60 Prozent liegen. Die gängige Annahme, dass man durch Lüften die Luftfeuchte erhöhen kann, ist allerdings falsch. Kalte Winterluft transportiert nur wenig Luftfeuchtigkeit und reicht beim Lüften längst nicht aus, um die warme, "trockene" Zimmerluft zu befeuchten. Am besten einen Temperaturmesser mit Hygrostat in das Zimmer stellen.

Lüftungsregeln beachten

Der Lüftungsvorgang dient hauptsächlich dazu, die verbrauchte Luft mit frischem Sauerstoff anzureichern. Lüften Sie Räume, in denen Sie sich bevorzugt aufhalten, bei weit geöffneten Fenstern etwa alle zwei Stunden und je nach Raumgröße fünf bis fünfzehn Minuten lang. Stellen Sie währenddessen den Thermostat aus. Kerzenrauch und Zigarettenqualm können zu Reizungen der Atemwege und Bronchien führen. In diesen Fällen muss besonders regelmäßig gelüftet werden. Bei Häusern und Wohnungen mit kontrollierter Wohnraumlüftung ist ein manuelles Lüften nicht mehr notwendig.

Dampf ablassen

Entsteht beim Kochen, Baden oder Duschen Dampf, müssen Sie ebenfalls sofort lüften. Die Luft wird zwar vorteilhaft befeuchtet, doch wenn der Wasserdampf abkühlt, schlägt sich die Feuchtigkeit an Wänden und Oberflächen nieder. Es können dann Feuchte- und Schimmelflecken entstehen.

Luftbefeuchter

Zur zusätzlichen Befeuchtung der Luft eignen sich beispielsweise elektronische Verdampfer. Bei dieser Technik wird Wasser in einem Behälter aufgeheizt und als heißer Wasserdampf an die Umgebung abgegeben. Weitere Möglichkeiten sind Verdunster und so genannte Ultraschallvernebler, besser bekannt als Zimmerbrunnen. Hände weg jedoch von den klassischen Luftbefeuchtern aus Keramik oder Kunststoff, die man an Heizkörpern anbringt. Stehendes, erwärmtes Wasser ist nämlich der optimale Brutplatz für Bakterien.