

RICHTIG HEIZEN UND LÜFTEN

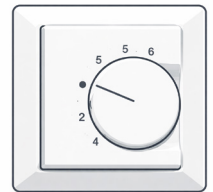
In deiner Wohnung sorgt eine moderne Fußbodenheizung für gleichmäßige Wärme.

Damit es gemütlich bleibt und du am Ende des Semesters keine hohe Nachzahlung hast, gibt es ein paar einfache Regeln:

DIE „GOLDENE MITTE“: 20 GRAD SIND IDEAL

Stell dein Thermostat am besten konstant auf 20 °C (das entspricht bei vielen Reglern der Stufe 3). Das ist die perfekte Wohlfühltemperatur zum Wohnen und Lernen.

- Spar-Fakt: Jedes Grad mehr kostet dich rund 6 % mehr Heizenergie.



GEDULD ZAHLT SICH AUS

Im Gegensatz zu klassischen Heizkörpern reagiert eine Fußbodenheizung deutlich langsamer. Sie braucht eine gewisse Vorlaufzeit, um den Boden und den gesamten Raum zu erwärmen. Es bringt daher nichts, das Thermostat kurzzeitig auf die höchste Stufe zu drehen: Die Wohnung wird dadurch nicht schneller warm, sondern überhitzt lediglich Stunden später. Am effizientesten und günstigsten heizt du, wenn du eine konstante Wohlfühltemperatur wählst und das System gleichmäßig arbeiten lässt. So vermeidest du unnötige Energiespitzen und genießt durchgehend ein angenehmes Raumklima.

Wände warm halten – Schimmel vorbeugen

Wichtig ist, dass die Wände in deinem Zimmer nie ganz auskühlen. Kalte Wände strahlen Unbehaglichkeit aus und lassen Feuchtigkeit kondensieren, was zu Schimmel führen kann.

Nachts: Absenken statt Abschalten

Lass die Heizung nachts oder wenn du in der Uni bist, einfach auf einer niedrigen Stufe weiterlaufen. Das komplette Abstellen ist meistens teurer, da das Aufheizen eines eiskalten Bodens viel Energie frisst.

- **Gut zu wissen:** In unserer Wohnanlage gibt es oft eine automatische Nachtabenkung. Das System regelt die Wärme dann zentral ein Stück runter – in diesem Fall musst du an deinem Thermostat gar nichts ändern und sparst ganz von allein!

TIPP FÜR DIE EINRICHTUNG: Damit die Wärme vom Boden gut in den Raum aufsteigen kann, solltest du keine riesigen, dicken Teppiche verlegen oder Möbel ohne Füße direkt auf die Heizflächen stellen.



RICHTIG LÜFTEN: FRISCHE LUFT OHNE ENERGIEVERLUST

Neben der richtigen Temperatur spielt die Luftfeuchtigkeit eine große Rolle für ein gesundes Wohnklima. Wer richtig lüftet, beugt Schimmel vor und spart gleichzeitig Heizkosten.

HIGHLIGHT IN DEINEM APARTMENT: DEINE EIGENE LÜFTUNGSANLAGE

Dein Apartment ist mit einer modernen, dezentralen Lüftungsanlage ausgestattet. Diese sorgt vollautomatisch für frische Luft – auch wenn die Fenster geschlossen bleiben.

- **Automatischer Luftaustausch:** Die Anlage transportiert verbrauchte Luft und Feuchtigkeit kontinuierlich nach draußen.
- **Energie sparen durch Wärmerückgewinnung:** Das System entzieht der abziehenden Zimmerluft die Wärme und wärmt damit die frische Außenluft vor. So bleibt dein Apartment warm, ohne dass teure Heizenergie beim Fensterlüften „verpufft“.
- **Wichtig:** Bitte die Lüftungsöffnungen in deiner Wand niemals abkleben oder mit Möbeln zu stellen.

FEUCHTIGKEIT IM BLICK BEHALTEN

In Wohnräumen sollte die Luftfeuchtigkeit **nicht dauerhaft über 60 %** liegen.

Da wir durch Kochen, Duschen oder auch durch viele Zimmerpflanzen und Aquarien ständig Feuchtigkeit produzieren, muss diese regelmäßig nach draußen befördert werden.



- **Wichtiger Hinweis:** Trockne deine Wäsche nach Möglichkeit nicht in der Wohnung, sondern nutze die dafür vorgesehenen Trockenräume im Haus. Wäschetrocknen in Wohn- oder Schlafräumen lässt die Feuchtigkeit ansteigen und begünstigt Schimmel hinter Schränken und in Ecken.

STOSSLÜFTEN NUR BEI BEDARF

Dank deiner Lüftungsanlage ist ein ständiges Fensteröffnen im Winter nicht mehr nötig. Nur bei extremen „Feuchtigkeits-Spitzen“ (z. B. direkt nach dem Duschen oder Kochen) ist ein kurzes Stoßlüften sinnvoll:

- **Keine gekippten Fenster:** Dauerhaft gekippte Fenster lassen die Wände auskühlen. Das ist teuer und fördert Schimmelbildung.
- **Kurz und kräftig:** Öffne das Fenster für nur 2 bis 3 Minuten weit (am besten mit Durchzug).



BESONDERHEIT BEI FUSSBODENHEIZUNG:

Im Gegensatz zu normalen Heizkörpern musst du das Thermostat deiner Fußbodenheizung **während des kurzen Stoßlüftens nicht herunterdrehen**. Da das System sehr träge reagiert, würde ein Verstellen der Regler für die paar Minuten keinen Spareffekt bringen.

Der große Vorteil beim Stoßlüften: Nur die Luft wird ausgetauscht. Da der Boden und die Möbel die Wärme speichern und in der kurzen Zeit nicht auskühlen, wird die frische Luft nach dem Schließen der Fenster sofort wieder angenehm warm.

WUSSTEST DU SCHON? SO VIEL FEUCHTIGKEIT ENTSTEHT IN DEINER WOHNUNG

Täglich produzieren wir literweise Wasserdampf, der irgendwohin muss. Damit sich diese Feuchtigkeit nicht an den Wänden absetzt, ist regelmäßiges Lüften wichtig. Hier siehst du, wie viel Gramm Wasser pro Stunde in die Luft abgegeben werden:

Quelle / Aktivität	Feuchtigkeitsabgabe (ca. Gramm pro Stunde)
Wir selbst (schlafen / leichte Aktivität)	40 – 120 g
Wir selbst (Sport / Hausarbeit)	120 – 300 g
Zimmerpflanzen (je nach Größe)	5 – 20 g
Kochen	600 – 1.500 g
Wannenbad	ca. 700 g
Duschen	ca. 2.600 g
Wäsche trocknen (eine Ladung, 4,5 kg)	100 – 500 g
Geschirrspülmaschine	ca. 100 g

WAS DAS FÜR DICH BEDEUTET:

Besonders nach dem Duschen oder Kochen entstehen riesige Mengen Dampf. Da die Fußbodenheizung sehr gleichmäßig arbeitet, kann sie diese „Feuchtigkeits-Spitzen“ nicht einfach „wegheizen“. Nutze deshalb konsequent die Stoßlüftung, um die feuchte Luft direkt nach draußen zu befördern!

RÄUME NICHT „MITHEIZEN“: TÜREN ZU!

Es klingt logisch, die Wärme aus dem Wohnzimmer in andere Räume ziehen zu lassen – doch das Gegenteil ist der Fall. Halte die Türen zu kühleren Räumen (wie dem Schlafzimmer) konsequent geschlossen.

- **Das Problem:** Warme, feuchte Luft aus Bad oder Küche strömt in kältere Zimmer und schlägt sich dort als Feuchtigkeit an den Außenwänden nieder. Das ist die Hauptursache für Schimmel, der oft unbemerkt hinter großen Schränken entsteht.

DIE RICHTIGE TEMPERATUR IM SCHLAFZIMMER

Für einen gesunden Schlaf sind 16 °C meist völlig ausreichend.

- **Einstellung:** Du kannst den Regler im Schlafzimmer also niedriger einstellen als im Wohnbereich. Achte aber darauf, die Heizung nicht komplett abzudrehen, damit der Raum nicht „einfriert“ und die Wände eine Grundwärme behalten.
- **Sonderfall Nachtlüften:** Falls du tagsüber keine Zeit zum Stoßlüften hast und das Fenster nachts auf Kipp bleiben muss, drehe den Heizregler im Schlafzimmer für diese Zeit bitte ganz zu

MÖBEL MIT ABSTAND: ATEMPAUSE FÜR DIE WAND

Damit die Luft hinter deinen Möbeln zirkulieren kann, ist der richtige Abstand zu den Außenwänden entscheidend. Wenn eine Wand deutlich kälter ist als die Zimmerluft, bildet sich dort schnell Schweißwasser.

- **5 bis 10 cm Platz lassen:** Rücke große Schränke oder Sofas mindestens eine Handbreit von der Außenwand weg.
- **Luftzirkulation fördern:** Ideal sind Möbel mit Füßen statt geschlossenen Sockeln. So kann die Wärme der Fußbodenheizung auch unter dem Schrank aufsteigen und die Wand trocken halten.

FAZIT: DEIN BEITRAG FÜR EIN GUTES KLIMA

Jedes Gebäude reagiert anders – und eine Fußbodenheizung erfordert ein wenig Umstellung. Wenn du diese Tipps beachtest, verhinderst du nicht nur unnötige Kosten, sondern schützt dich auch vor Schimmelrisiken und gesundheitlichen Schäden.

Kurz gesagt: Bewusst heizen, klug lüften und den Möbeln etwas „Luft zum Atmen“ an der Wand gönnen!

