



Klimaschutzbüro des Landkreises

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Der aktuelle Klimaschutzipp (Februar 2017)

Der LandkrEisbär rät:

...20 Grad im Wohnzimmer sind genug.“

20 Grad im Wohnzimmer sind genug. Das ist natürlich eine vereinfachte und etwas provokative Aussage. Zu den Themen Raumtemperatur und Luftfeuchtigkeit gibt es im Detail unterschiedliche Aussagen von Gesundheitsmedizinerinnen und Bauphysikern. Dieser aktuelle Klimatipp will nicht vorschreiben, wie warm es nun bei Ihnen im Wohnzimmer höchstens sein darf. Aber er möchte zum bewussteren Umgang mit Wärme animieren, denn:

1 Grad weniger Temperatur bedeutet 6% weniger Energieverbrauch. Damit oft auch 6% weniger Heizkosten und 6% mehr Klimaschutz.

Ein Pulli, eine Winterhose und Hausschuhe werden von vielen als angenehmer empfunden als erhöhte Raumtemperaturen. Wenn draußen Winter ist und drinnen Wüstenklima, macht sich das oft unangenehm bemerkbar: Trockene Schleimhäute sind anfälliger gegen Infektionen und elektrisch aufgeladene Haare stehen störrisch ab.

Wohnzimmer

20 Grad ist der Orientierungswert für das Wohnzimmer, d.h. diese Temperatur ist Regelfall „richtig“ aus Sicht von Bauphysikern und Gesundheitsmedizinerinnen.

Schlafzimmer

Welche Temperatur in welchem Raum? Im Schlafzimmer klaffen hier die Vorstellungen oft am weitesten auseinander: Manchen ist es bei 16 Grad schon zu warm, anderen sind 19 Grad noch zu wenig: Das könnte auch an einer dünnen Bettdecke liegen...

Ein offenes Schlafzimmerfenster im Sommer ist anders zu bewerten als ein dauerhaft gekipptes im Winter: Letzteres sorgt für ein Auskühlen der Wohnung und führt oft zu Schimmelbildung. Dass ein dauerhaft offenes Fenster dagegen erholsameren Schlaf ermöglicht, konnten Schlafforscher dagegen nicht feststellen.

Vor dem Schlafengehen durchzulüften, bringt ausreichend "frische Luft" in den Raum. In einem Schlafzimmer von fünfzehn Quadratmetern befindet sich dann genug Sauerstoff für den gesunden Schlaf zweier Menschen. Eine gewisse Luftzirkulation besteht meist sowieso, weil Fenster und Türen nicht hundertprozentig dicht sind.

Kinderzimmer

Eine Schlaftemperatur zwischen 16 und 18 Grad ist nach Aussage von Gesundheitsmedizinerinnen auch für Kinder ausreichend. Damit das Baby nachts nicht auskühlt, ist ein Schlafsack die beste Variante. Der Schlafsack ist der Raumtemperatur und nicht der Jahreszeit anzupassen. Weitere Infos bietet die Broschüre „[Die optimale Schlafumgebung für Ihr Baby](#)“.

Link:

http://www.geps.de/cms/dokumente/DieOptimaleSchlafumgebungFuerIhrBaby_Broschue_re.pdf

Größere Kinder sollten wegen des Aufdeckens einen Schlafanzug tragen. Kinder sind normalerweise viel in Bewegung und brauchen daher auch keine höhere Raumtemperatur als Erwachsene.

Arbeitsplatz

Die richtige Temperatur am Arbeitsplatz hängt von vielen Faktoren ab. Ausführliche Hinweise gibt [das Institut für Arbeitsschutz](#).

Link:

<http://www.dguv.de/ifa/praxishilfen/innenraumarbeitsplaetze/raumklima/index.jsp>

Vorsicht Schimmel!

Zu niedrige Temperatur und falsches Lüften führen dagegen zu hoher relativer Luftfeuchtigkeit. Verschimmelte Wände sind nicht nur gesundheitsschädlich, sondern auch ein Bauschaden, über den sich Mieter und Vermieter regelmäßig streiten.

Es kommt also darauf an, sich bei der Luftfeuchte innerhalb von zweier Leitplanken zu bewegen: Es gibt hier keine scharfen mathematischen Grenzen. Fest steht jedoch: Bei einer relativen Luftfeuchtigkeit von 40 bis 60% fühlt man sich besonders wohl. Auch 5 bis 10 % niedriger oder höher gelten noch als behaglich. Allerdings sollte man sich nicht an den oberen Werten orientieren, um auf der sicheren Seite zu sein. Unsere Körper registrieren Veränderungen der Luftfeuchte und Raumtemperatur oft nur sehr grob und unterschiedlich. Kombinierte Temperatur- und Luftfeuchtemesser für jeden Raum sind daher eine gute Alternative und auch nicht teuer.

Besonders in der kalten Jahreszeit kommt es an den Außenwänden von Gebäuden raumseitig zu lokalen Temperaturabsenkungen, die zu einer Erhöhung der relativen Luftfeuchte in diesen wandnahen Luftschichten führen: D.h. obwohl Sie an einer bestimmten Stelle im Raum nur 60% Luftfeuchte haben, kann man hinter dem Schrank mauernah bereits zu 80% relative Luftfeuchte messen und Hinweise auf Schimmelwachstum finden: Dieser Fall kann eintreten, wenn die Wand schlecht isoliert ist und die Luft im Raum mauernah nicht zirkulieren kann.

Abhilfe: Bei Wohnungen mit ungünstiger Bauphysik kann es also notwendig sein, mit den Möbeln 10 - 15cm Abstand von der Außenwand zu halten, um eine ausreichende Luftzirkulation zu gewährleisten.

Lüftungsanlagen: Wer bei der energetischen Sanierung seiner (vermieteten) Wohnung eine Lüftungsanlage einplant, ist im Vorteil. Denn damit ist eine ausreichende Lüftung und gleichzeitig die Wärmerückgewinnung gewährleistet. Das richtige Zusammenspiel von Fassadendämmung, hochwertigen Fenstern, Heizung und einer Lüftungsanlage verhindert Schimmel.

Fazit

- Mehr als 20 Grad sind in den Wohnräumen normalerweise nicht notwendig. Lediglich im Badezimmer kann dies manchmal sinnvoll sein.
- Hohe Raumlufttemperaturen schützen nicht automatisch vor Schimmel: Sondern es kommt auf das angepasste richtige Lüften an.

Links

Aussagen des UBA zur Raumtemperatur

<http://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/heizen-bauen/heizen-raumtemperatur>

Empfehlungen des Mieterbunds zu richtigem Lüften

<http://www.mieterbund.de/index.php?id=443>

Infos des bayerischen Wohnungs- und Grundeigentümerversbands

<http://info.bwe-online.de/der-bwe-informiert/bwe-wissensdatenbank/themen-mnop/moebel-in-der-mietwohnung-abstand-von-der-aussenwand.html>

Infos zu Lüftungsanlagen

https://www.energieatlas.bayern.de/file/pdf/898/lueften_und_lueftung.pdf

<https://www.verbraucherzentrale.de/lueftungsanlagen>