

Richtig heizen, richtig lüften

Immer wieder kommt es in Wohnungen zu feuchten Flecken, Schimmel und Bauschäden. In der kalten Jahreszeit ist es daher besonders wichtig, dass der von der Luft aufgenommene Wasserdampf durch regelmäßiges Lüften aus der Wohnung abgeführt wird und alle Räume ausreichend geheizt werden.

1. Heizen Sie alle Räume ausreichend und möglichst gleichmäßig. Ständiges Auf und Ab der Raumtemperatur spart keine Heizenergie. Eine Raumtemperatur von 20 – 21°C ist optimal. Vermeiden Sie Temperaturen unter 18°C (außer natürlich kurzzeitig beim Lüften).
2. Möbelstücke an Außenwänden müssen 5 – 10 cm Abstand zur Wand haben.
3. Halten Sie die Türen zu weniger beheizten Räumen (z.B. Schlafzimmer) stets geschlossen. Versuchen Sie nicht, wenig benutzte Räume durch andere Räume „mitzuheizen“. Sie sparen dadurch keine Energie und es kann zu Tauwasserausfall im kühleren Zimmer kommen.
4. Durch Lüften führen Sie Wasserdampf nach außen ab. Die Luftfeuchtigkeit sollte bei 21°C Raumtemperatur nicht höher als 60 % sein. Je kühler der Raum ist, umso geringer sollte die Luftfeuchtigkeit sein. Wenn Ihre Fenster „Wasserränder“ an den Scheiben haben: **HÄUFIGER LÜFTEN!**
5. Machen Sie zum Lüften Fenster und Türen ca. 3 – 5 Minuten ganz auf, wenn möglich mit Durchzug. Die Wohnung ist anschließend schnell wieder warm und es wird wenig Heizenergie verbraucht. Lüften Sie über den Tag mindestens 3 – 5 mal, vor allem nach dem Aufstehen und bevor Sie zu Bett gehen.
6. Sie können auch bei Regenwetter oder Nebel lüften! Kalte Außenluft ist trotzdem trockener als warme Zimmerluft.
7. Vermeiden Sie Dauerlüften während der Heizperiode. Ständig gekippte Fenster verursachen hohe Heizkosten. Außerdem kühlen die Fensterleibungen stark ab, was Schimmelbildung begünstigt.
8. Beim Kochen, Duschen, Bügeln und vor allem beim Wäschetrocknen sollten Sie die betreffenden Räume häufiger lüften.
9. Luftbefeuchter sind fast immer überflüssig. Dies gilt auch für Luftentfeuchter. Der Strom bzw. das Salzgranulat dieser Geräte kostet ein Vielfaches mehr als Heizenergie, die bei richtigem Lüften verloren geht.
10. Mit Schimmel befallene Tapeten abnehmen und entsorgen.
11. Reiben Sie von Schimmel betroffene Flächen großzügig mit einem Schwamm mit Reinigungsalkohol (Apothek) oder Spiritus ab. Dabei sollten Sie gut lüften, nicht rauchen und offenes Feuer vermeiden. Lassen Sie die Wände gründlich trocknen und wiederholen Sie diese Prozedur.
12. Verwenden Sie keine Schimmelsprays! Diese chemischen Stoffe sind meist teuer, gesundheitsschädlich und können Allergien auslösen. Bei häufigerer Anwendung kann Schimmelbildung sogar begünstigt werden. Dies gilt auch für Essig.
13. Tapeten, besonders Raufasertapeten, begünstigen die Bildung von Schimmel erheblich. Als Anstrich auf gefährdete Wände empfehlen wir Kalkfarbe.





Wie viel Feuchtigkeit kann beim Bewohnen entstehen? (Durchschnittswerte)

offene Wasserfläche (z.B. Aquarium ohne Deckel)	je Stunde/m ²	40 g	0,04 Liter
Kochen	je Stunde	600 – 1.500 g	0,6 – 1,5 Liter
Duschen	je Stunde	2.600 g	2,6 Liter
Baden	je Stunde	700 g	0,7 Liter
Gummibaum (ohne Gießen!) Blumen gießen (das Gießwasser wird direkt wieder an die Raumluft abgegeben!)	je Stunde	10 – 20 g	0,01 – 0,02 Liter
Wäsche waschen und trocknen (z.B. 5 kg Trockenwäsche nach dem Schleudern mit 800 U/min, ca. 10 kg)	je Wäscheladung	5.000 g	5 Liter
Erwachsener Mensch (24 Stunden)	80 g/Stunde	2.000 g	2 Liter
Erwachsener Mensch (Nacht, 8 Stunden)		600 g	0,6 Liter

Beispiel für eine 4-köpfige Familie

2 Erwachsene (80 g/Stunde) 2 Kinder (40 g/Stunde) Durchschnittlicher Aufenthalt in der Wohnung 12 Stunden	80 g / 40 g	2.880 g	2,9 Liter
1 Stunde Kochen	600 – 1.500 g	1.000 g	1,0 Liter
1 x Duschen je erwachsene Person je ca. 15 Minuten	2.600 g	1.300 g	1,3 Liter
1 x Baden je Kind je ca. 15 Minuten	700 g	350 g	0,4 Liter
Blumengießen 0,5 Liter/Tag			0,5 Liter

Dies ergibt (ohne Wäschetrocknen, ohne Bügeln!) für eine 4-köpfige Familie
ca. 6 Liter Flüssigkeit pro Tag, die an die Raumluft abgegeben wird.

Weitere Informationen erhalten Sie auch über das Internet, z.B. unter
www.wohniklimahygrometer.de oder www.umweltbundesamt.de