

Merkblatt – Richtig heizen und lüften – gesund wohnen

Um ein behagliches Wohnklima zu erreichen müssen wir der Wohnung in rund zwei Drittel des Jahres Wärme zuführen.

In zunehmendem Maße werden im Winterhalbjahr in vielen Wohnungen, vor allem an der Innenseite der Außenwände oder hinter größeren Möbelstücken feuchte Stellen und Stockflecken beobachtet. Im fortgeschrittenen Stadium bildet sich Schimmelpilz der sich rasch ausbreitet.

Das beeinträchtigt nicht nur das Wohlbefinden und die Gesundheit der Bewohner, sondern es wird auch die Bausubstanz geschädigt, sowie der Wärmeschutz der Außenwände herabgesetzt.

Ursachen:

Die Feuchtigkeit kommt, bis auf ganz wenige Ausnahmen, fast immer aus der Raumluft.

Luft hat die Eigenschaft sich mit Wasser zu verbinden.

Je wärmer die Luft ist, desto mehr Wasser kann sie binden (relative Luftfeuchte). Kühlt stark mit Wasserdampf gesättigte Luft ab und wird dabei die Sättigungsgrenze erreicht, gibt sie einen Teil des Wassers in Form von Kondensat ab. Dies geschieht an den Stellen im Raum mit der geringsten Oberflächentemperatur, wie z.B. Zimmerecken an der Außenwand, Übergang von Außenwand zur Decke, Fensterstürze, Rollladenkästen, Fensterscheiben.

Außerdem an Stellen mit geringer Luftbewegung , wie z.B. hinter größeren Möbelstücken.

Der Mensch nimmt Schwankungen der Lufttemperatur wahr, Änderungen der Luftfeuchtigkeit bemerkt er meist nicht. Ihm ist auch selten bewusst wie groß die Wassermengen sind, die bei der normalen Nutzung einer Wohnung von der Luft aufgenommen werden. Allein im Schlaf gibt eine Person pro Nacht ca. einen Liter Wasser über Haut und Atemluft ab. Außerdem wird die Luft beim Kochen, Geschirrspülen, Baden, Duschen, und Waschen mit Wasserdampf angereichert. Auch Zimmerpflanzen tragen zur Luftbefeuchtung bei, da ein Großteil des Gießwassers verdunstet.

Der von der Luft zusätzlich aufgenommene Wasserdampf muss durch ausreichendes Lüften regelmäßig aus der Wohnung abgeführt werden, wenn es nicht zu Schimmel- und Bauschäden kommen soll.

Durch die Gesetzgebung sind wir gezwungen heute luftdicht zu bauen. Früher waren die Fenster etwas undicht und es hat immer leicht gezogen. Diese „Grundlüftung“ entfällt heutzutage.

Außerdem wird aufgrund der hohen Energiekosten oft zu wenig geheizt und gelüftet. Hierbei übersehen die meisten jedoch, dass übertriebenes Heizenergiesparen eher Energieverschwendung zur Folge haben kann. Noch bevor äußerliche Schäden sichtbar werden, kann Wasserdampf der von innen in die Wand eindringt, kondensieren und die Wand durchfeuchten. Eine durchfeuchtete Wand leitet Wärme dreimal so schnell nach außen. Man verbraucht mehr Energie, es wird trotzdem nicht angenehm warm und die Bausubstanz wird geschädigt.

Außerdem kann es zu Schimmelpilz kommen welcher die Gesundheit schädigen kann.

Empfehlungen zum richtigen Heizen und Lüften:

- Heizen Sie alle Räume ausreichend und möglichst dauerhaft. Ständiges Abkühlen und wieder Aufheizen benötigt mehr Energie. Das gilt auch für Räume die nicht ständig benutzt werden.
- Beim Lüften sollten sie gegenüberliegende Fenster mindesten 5-10 Minuten vollständig geöffnet werden. **Stoßlüften!**
- **Nicht in Kippstellung dauerlüften!** Die Fensterleibungen kühlen zu sehr aus und es kommt zu Kondensat. Schimmelgefahr!
- Lüften Sie, wenn möglich, 2-4 mal am Tag.
- Halten Sie Türen zu weniger beheizten Räumen immer geschlossen. Anderenfalls dringt mit der wärmeren Luft aus den Nebenräumen zu viel Feuchtigkeit ein, die beim Abkühlen zum Teil als Kondensat ausfällt.
- Während dem Kochen intensiv lüften und Türen zu angrenzenden Räumen geschlossen halten
- Die Badtüre während dem Duschen oder Baden geschlossen halten. Anschließend die Fliesen mit einem Gummiabzieher vom Wasser befreien und direkt ins freie Stoßlüften.
- Möbel an Außenwänden sollten mit einem Abstand von 5-10 cm aufgestellt werden, damit die Luft dahinter zirkulieren kann.
- Neubauten müssen besonders intensiv geheizt und gelüftet werden um die Baufeuchte zu entfernen

- **Keller im Sommer nicht tagsüber lüften.** Warme Außenluft kühlt im Keller ab und kann Tauwasser an den Wänden bilden, welche diese durchfeuchtet.
- In der Wohnung sollten Temperaturen zwischen 18-21°C nicht unterschritten werden. Warme Luft nimmt mehr Feuchtigkeit auf.
- **Auch Schlafzimmer tagsüber beheizen und lüften.** Die Feuchtigkeit der Nacht, die in den Textilien steckt, muss über den Tag heraus gelüftet werden.
- Auch lüften wenn es draußen neblig ist oder regnet.
- **Heizung nie ganz abstellen, auch bei längerer Abwesenheit.** Die Wände dürfen nicht „auskühlen“, sonst Schimmelgefahr!

Die größten Fehler beim Heizen und Lüften:

- Dauerhafte Kipplüftung im Winter
- Schlafzimmer nicht oder nur sehr wenig heizen
- Schlafzimmertüre offen lassen um dieses durch die Nebenräume mit zu beheizen
- Wäsche in der Wohnung trocknen.
- Zu viele Pflanzen, zu viele Aquarien, Zimmerbrunnen, ...
- Mittelmaß ist gefragt! Wer viel Wasserdampf produziert muss sein Lüftungsverhalten entsprechend anpassen!