

## Richtiges Heizen und Lüften- gesund wohnen



Die meiste Zeit verbringen wir in geschlossenen Räumen. Wie wohl und behaglich wir uns dort fühlen, hängt maßgeblich vom Heiz- und Lüftungsverhalten ab.

Zur Erreichung eines behaglichen Wohnklimas müssen wir der Wohnung während rund zwei Drittel des Jahres Wärme zuführen. In zunehmendem Masse werden im Winterhalbjahr in vielen Wohnungen vor allem an der Innenseite von Außenwänden, vielfach auch hinter größeren Möbelstücken feuchte Stellen und Stockflecken beobachtet. Im fortgeschrittenen Stadium bildet sich Schimmelpilz, der sich rasch ausbreitet, Tapeten lösen sich ab und es riecht modrig. Diese Erscheinungen beeinträchtigt nicht nur das Wohlbefinden, sondern es wird auch die Bausubstanz geschädigt sowie der Wärmeschutz der Außenwände herabgesetzt.

### Raumtemperatur

Die vom Menschen wahrgenommene Raumtemperatur setzt sich aus der Raumlufttemperatur und der Temperatur der umschließenden Wandoberflächen (einschließlich Decke und Fußboden) zusammen.

Je kälter die Wandoberfläche ist, desto höher muss die Lufttemperatur sein, um ein gemütliches Wohnklima herzustellen.



Bewusstes Heizen und Lüften sorgt nicht nur für ein gesundes Raumklima, sondern senkt gleichzeitig den Energieverbrauch.

### Richtig Heizen

Überheizen Sie Ihre Wohnräume nicht. Im **Wohnbereich** und in der **Küche** reichen **20 °C** für ein gemütliches Raumklima völlig aus. Im **Bad** darf es mit **21°C** gerne etwas wärmer sein, während im **Schlafzimmer** **18 °C** für einen angenehmen Schlaf sorgen. Nachts und tagsüber, wenn niemand zu Hause ist, kann die Temperatur insgesamt etwas gesenkt werden.

In wenig genutzten Räumen sollte die Temperatur nicht unter 14 bis 16 °C sinken, da es sonst zu Kondensationen von Feuchtigkeit kommen kann.

Heizen Sie kühle Räume nicht mit der Luft aus wärmeren Räumen. Dabei gelangt meist wenig Wärme, aber zuviel Feuchtigkeit in den kühlen Raum. Die relative Luftfeuchtigkeit steigt damit die Gefahr von Schimmelpilzen. Innentüren zwischen unterschiedlich beheizten Räumen sollte man aus diesem Grund stets geschlossen halten.



Eine Absenkung der Raumtemperatur um 1°C senkt die Heizkosten um rund 6%. Verringern Sie die Temperatur von 24 °C auf 20 °C, sparen Sie zwischen 20 und 25 % der Heizkosten.



Je kühler die Zimmertemperatur, desto öfter muss gelüftet werden.

## Richtig Lüften

Nach dem Aufstehen lüften Sie Ihr Schlafzimmer am besten gut durch. Das macht fit für den Tag und vertreibt die Feuchtigkeit, die sich über Nacht in der Luft, in den Möbeln und Putz angereichert hat.

Unmittelbar im Anschluss an das Duschen, Baden, Kochen oder Fußbodenwischen sollte stoßgelüftet werden, das heißt Fenster auf, Türen zu! So gelangt die feuchte Luft am schnellsten nach draußen.


Kurzes Querlüften- also Lüften bei weit geöffneten und gegenüberliegenden Fenstern ist effektiver, als die Fenster während der Heizperiode für längere Zeit angekippt zu lassen.


Dauerlüften durch gekippte Fenster verschwendet Energie. Außerdem kühlen die Fensterlaibungen verstärkt aus, was das Schimmelrisiko erhöht.

Schalten Sie die Heizkörper bei geöffneten Fenster komplett ab; sonst bewirkt die einströmende kalte Luft die Aufheizung des Heizkörpers.



## Einrichtungstipps

 Möbelstücke sollten mindestens 5 – 10 cm Abstand zur Außenwand und Außenwanddecken haben oder besser an den Innenwänden stehen, um die Luftzirkulation nicht zu unterbinden. Bei zu dicht stehenden Möbelstücken wird die Wand an dieser Stelle weniger durch die Raumluft und die Wärmestrahlung beheizt und kühlt ab. Folge: Kondensation von Feuchtigkeit mit der Gefahr von Schimmelbildung.

 Behindern Sie nicht die Wärmeabgabe der Heizkörper durch Verkleidungen, langen Vorhänge oder vorgestellten Möbel. Durch Wärmestau erhöhen sich die Wärmeverluste nach außen.