



# Richtig heizen und lüften

Mit gutem Raumklima Schimmelbildung vermeiden und Energie sparen!

## Weshalb ist Lüften wichtig?

Man kennt es zumeist aus dem Badezimmer: Die warme Luft enthält viel Wasserdampf, und nach dem Duschen oder Baden schlägt sich der Dampf an den kälteren Stellen nieder. Sichtbar ist es meistens am Spiegel, an Scheiben, Fliesen oder am kalten Wasserhahn.

Ähnliches kann auch an den Wänden der Wohnung passieren, denn Wasserdampf entsteht dort, wo Menschen leben; jeder Mensch schwitzt und atmet Feuchtigkeit aus. Zudem bildet sich Wasserdampf beim Kochen, Wäsche-Waschen und -Trocknen, Bügeln, Putzen usw. Durchschnittlich entstehen in einem **Vier-Personen-Haushalt rund 12 Liter Feuchtigkeit pro Tag**.

Sind die **Außenwände kalt**, schlägt sich auch dort Wasserdampf nieder, und **die Wand wird feucht**. In der Folge kann sich dort dann **Schimmel bilden**. Zudem: Feuchte Wände isolieren viel schlechter; in der Folge muss man mehr heizen, und die **Heizkosten steigen**.

Durchfeuchten die Wände tief und langfristig, so kann es in der Folge zu **Schäden am Inventar und am Gebäude** kommen. Zudem führt die Schimmelbildung oft zu **gesundheitliche Beeinträchtigung, z.B. Allergien**.

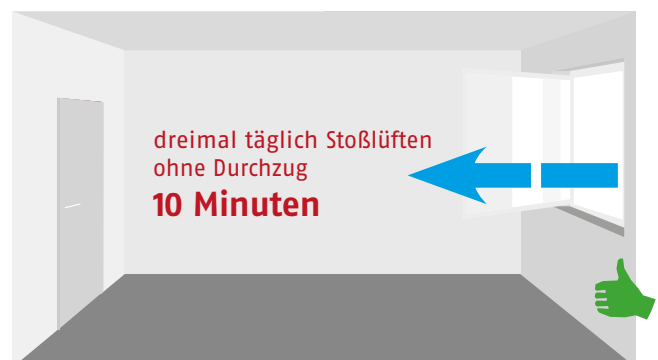
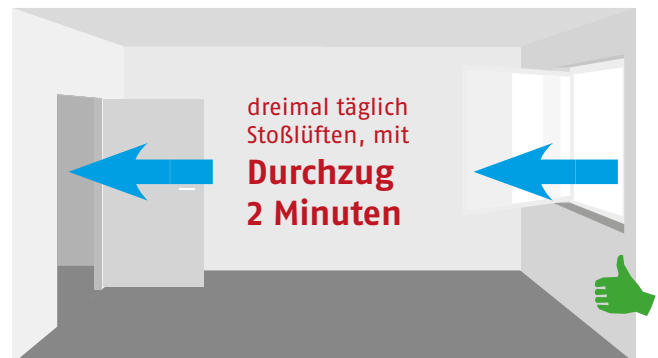
Um all dies zu verhindern, sollten die Außenwände möglichst warm gehalten und die feuchte Raumluft herausgelüftet werden. Dies geschieht am effektivsten mit dem Stoßlüftung.

## Effektiv lüften mit Stoßlüftung

Im Gegensatz zu kalter Luft kann warme Luft kann ca. das Vier- bis Sechsfache an Wasserdampf aufnehmen. Somit ist kalte Außenluft in der Regel wesentlich trockener als warme Raumluft. Erwärmt sich die kalte, trockene Luft, kann sie reichlich Feuchtigkeit aufnehmen. Lüftet man also die warme, feuchte Luft heraus und ersetzt sie durch frische, trockene Luft, so kann man sehr gut der **Schimmelbildung vorbeugen**.

Wichtig ist, dass die Raumluft weitgehend ausgetauscht wird. Dies geschieht durch Stoßlüften, also **Fenster weit auf und für kurze Zeit, möglichst mit Durchzug, lüften** (ca. dreimal täglich, 2 Minuten, ohne Durchzug 10 Minuten). Im Badezimmer immer direkt nach dem Baden oder Duschen

## Effektiv Lüften



## So möglichst nicht!





lüften. Ist im Bad kein Fenster vorhanden, bitte möglichst die Tür etwas aufstehen lassen, damit das Lüftungssystem im Bad schneller Luft aus den anderen Räumen nachziehen kann.

Das kurze Lüften bewirkt, dass Wände und Einrichtungsgegenstände warm bleiben und der Raum somit annähernd seine Temperatur behält. Während der Lüftungszeit möglichst die Heizkörperventile schließen oder das Raumthermostat herunterdrehen.

### Fenster nicht auf Kipp stellen!

Fenster nur „auf Kipp“ zu öffnen, ist hingegen keine gute Lösung. Bei der Kippstellung ist der Luftaustausch viel zu gering. Durch den geringen Luftaustausch kommt es viel mehr zu einer Temperaturschichtung der Luft im Raum; die kalte Luft setzt sich unten im Raum ab und die Wohnung wird fußkalt. Außerdem kühlen die Fensterlaibungen und der Deckenbereich oberhalb des Fensters aus, was wiederum dazu führt, dass sich die Feuchtigkeit an diesen kalten Stellen niederschlägt. Dies führt leider auch dort schnell zur Schimmelbildung.

### Sinnvoll heizen

Innerhalb einer Wohnung sollte zwischen den Räumen das **Temperaturgefälle nicht mehr als 5 Grad** betragen. Ansonsten steigt die Gefahr, dass sich die deutlich wärmere und damit feuchtere Luft, z.B. aus der Küche, an kälteren Wänden, z.B. an denen des Schlafzimmers, niederschlägt und dort zur Schimmelbildung beiträgt.

Damit die Wände im Winter nicht zu stark abkühlen, sollte man beim Verlassen der Wohnung die **Heizung nie komplett abdrehen**. Sinnvoll ist es, die Heizung um ca. 4 bis 5 Grad zu reduzieren. Abgekühlte Räume samt Wände und Inventar wieder aufzuheizen, benötigt viel Energie und verursacht dadurch höhere Heizkosten.

Die Wärme der Heizkörper kann nur dann optimal genutzt werden, wenn Sie die **Luft im Raum zirkulieren lassen**. Die erwärmte Luft steigt nach oben und sinkt beim Abkühlen auf der anderen Seite des Raumes langsam ab. Wird die Luftzirkulation durch schwere Gardinen und Schränke unterbrochen, wird nur die Heizkörpernische erwärmt und nicht mehr der ganze Raum. Daher darauf achten, dass die Heizkörper möglichst frei sind – und nie die oberen Schlitze der Heizkörper abdecken!

Damit auch die Außenwandflächen hinter **Schränken** nicht stark auskühlen, sind die Einrichtungsgegenstände **fünf bis zehn Zentimeter von der Wand abzurücken**. Dies ermöglicht dann noch eine gewisse Luftzirkulation und beugt so zusätzlich der Schimmelbildung vor. Vergleichbares gilt auch für Bilderrahmen: diese sollten entweder von der Außenwand abgekippt gehangen werden oder mit Abstandshalter aus Filz, Kork oder ähnlichen aufgehängt werden.

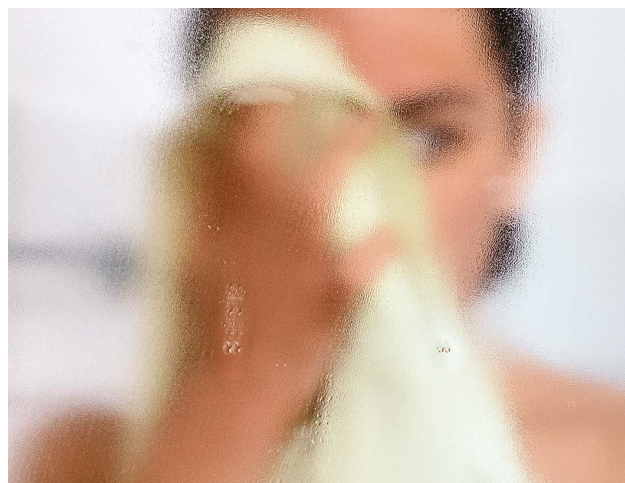


Foto: Lena Gansmann Photocase

## Zusammenfassungen

### Effektiv lüften

- Schimmelbildung wird durch Luftaustausch mit Stoßlüftung wirksam verhindert, daher
- dreimal täglich 2 Minuten mit Durchzug lüften
- oder dreimal täglich 10 Minuten ohne Durchzug lüften
- Badezimmer nach dem Duschen/Baden lüften
- Fenster zum Lüften nicht auf Kipp stellen!

### Richtig heizen

- In der Wohnung das Temperaturgefälle gering halten, z.B.: Schlafzimmer 18 °C, Küche 20 °C, Wohn-/Kinderzimmer 21 °C, Badezimmer 22 °C
- Wohnung/Räume nie auskühlen lassen
- Schränke 5 bis 10 cm von der Außenwand abrücken
- Heizkörper sowie Thermostatventile nicht durch Möbel, Gardinen oder sonstiges abdecken.