REGELN ZUM LÜFTEN UND HEIZEN

1. Die Wohnung muss ausreichend beheizt werden.

Nur erwärmte Luft kann Feuchtigkeit aufnehmen – ähnlich wie ein unsichtbarer Schwamm. (Beispiel: Luft mit 0 °C kann etwa 5 g Wasser/m² aufnehmen, bei 20 °C bereits ca. 17,5 g Wasser/m².) Eine relative Luftfeuchtigkeit von 40–50 % gilt als angenehm und gesund. Steigt die relative Luftfeuchtigkeit in der Wohnung über 60 %, muss gelüftet oder zusätzlich geheizt werden.

2. Körperfeuchtigkeit und Wasserdampf erhöhen die Luftfeuchtigkeit.

Der Feuchtigkeitsausgleich unseres Körpers durch Atmung und Schwitzen sowie Wasserdampf beim Kochen und Waschen beeinflussen das Raumklima erheblich. Allein im Schlaf gibt eine Person pro Nacht ca. 1–2 Liter Feuchtigkeit ab.

3. Die richtige Lüftungsdauer in der kalten Jahreszeit ist leicht erkennbar.

Beim Öffnen des Fensters beschlägt die äußere Scheibe sofort. Sobald der Beschlag verschwunden ist und das Glas wieder klar erscheint, kann das Fenster geschlossen werden. In dieser Zeit ist die verbrauchte Luft ausgetauscht worden, ohne dass Wände oder Möbel auskühlen.

4. Alle Räume – auch wenig genutzte – sollten regelmäßig gelüftet werden.

Lüften Sie bis zu viermal täglich, unabhängig von Regen oder Kälte. Öffnen Sie dazu alle Fenster gleichzeitig, um eine Querlüftung (Durchzug) zu erzeugen. Die Dauer einer solchen Stoßlüftung sollte 5, höchstens 10 Minuten betragen. Längeres Lüften führt zu unnötigem Auskühlen der Wände und sollte vermieden werden. In der kalten Jahreszeit ist Lüften besonders effektiv, wenn der Temperaturunterschied zwischen Innen- und Außenluft groß ist. Im Sommer sollte bevorzugt nachts oder morgens gelüftet werden.

5. Dauerlüftung durch gekippte Fenster ist zu vermeiden.

Gekippte Fenster führen zum Auskühlen der Wände und verursachen dadurch einen deutlich höheren Energieverbrauch. Zusätzlich kann an ausgekühlten Wandoberflächen Feuchtigkeit kondensieren und zu Schimmelbildung führen.

6. Während des Lüftens sollten die Thermostatventile geschlossen werden.

Der Temperaturfühler reagiert auf die einströmende kalte Luft. Erst nach dem Lüften sollten die Heizkörper wieder geöffnet werden.

i-0200-V02-2605

7. Auch wenig genutzte Räume müssen beheizt werden.

Heizkörper dürfen in Schlafzimmern oder selten benutzten Räumen nicht komplett abgedreht werden. Das Offenlassen der Schlafzimmertür, um mit warmer Luft aus anderen Räumen zu heizen, ist zu vermeiden. Die Feuchtigkeit der warmen Luft würde an den kühleren Schlafzimmerwänden kondensieren, besonders in Außenwandecken – Feuchtigkeitsschäden wären die Folge. Daher gilt: Türen zwischen beheizten und weniger beheizten Räumen stets geschlossen halten.

8. Große Wasserdampfmengen müssen sofort abgeführt werden.

Nach dem Kochen, Baden oder Duschen sollten Sie unmittelbar lüften: Fenster auf, Türen zu, bis die Feuchtigkeit abgezogen ist. Unterstützen Sie das Trocknen im Bad, indem Sie nach dem Duschen Boden- und Wandflächen abziehen oder trocknen. Bei fensterlosen Küchen oder Bädern sollten Sie regelmäßig prüfen, ob Lüftungsventile offen und sauber sind. Die Tellerventile können zum Reinigen herausgeschraubt werden.

9. Beim Wäschetrocknen ist regelmäßiges Lüften erforderlich.

Nutzen Sie – sofern vorhanden – einen Trockenraum.

10. Während längerer Abwesenheit darf die Wohnung nicht auskühlen.

Belassen Sie eine konstante Temperatur von ca. 19 °C (Thermostatstellung »2«). Bitten Sie eine Person Ihres Vertrauens, die Wohnung in gewissen Abständen zu lüften.

11. Sorgen Sie dafür, dass Luft hinter und unter Möbeln zirkulieren kann.

Stellen Sie Schränke, Regale und andere Möbelstücke mit einem Abstand von ca. 5 cm zur Wand auf. Auch zum Fußboden sollte ein Abstand von etwa 5 cm bestehen, z. B. durch verstellbare Möbelfüße oder Unterlegklötze. Bilder an Außenwänden sollten mittels kleiner Abstandshalter (z. B. Korkscheiben) so angebracht sein, dass Luft dahinter zirkulieren kann.

i-0200-V02-2605