



Gesund Wohnen durch richtiges Heizen und Lüften

Gute Luft ist wichtig für unser Wohlbefinden und gehört zu einem gesunden Raumklima. Durch **richtiges** Heizen und Lüften können Sie die Luftqualität optimieren. Ihre Hilfsmittel dazu sind die **Fenster** und die **Heizung**.

Der Mensch entnimmt der Luft beim Atmen Sauerstoff und gibt Kohlendioxid an sie ab. Durch Kochen, Baden, Wäsche waschen etc. entsteht Luftfeuchtigkeit.

Um den Sauerstoffgehalt der Luft wieder aufzubessern und die Luftfeuchtigkeit aus der Wohnung zu bekommen, muss gelüftet werden!

Jeder Bewohner verdunstet täglich 1 -2 Liter Wasser durch Atmen und über die Haut.

Durch Kochen können in einem Vier-Personen-Haushalt täglich bis zu 2 Liter Wasser in Form von Wasserdampf anfallen.

Beim Baden/Duschen, Waschen, Wäschewaschen und -trocknen und Kochen etc. entstehen durchschnittlich 3 Liter Wasserdampf täglich.

Im Ganzen können so in einem Vier-Personen-Haushalt bis zu **11 Liter Wasser** pro Tag an Luftfeuchtigkeit anfallen!

Neubauten bzw. sanierte Gebäude sind heute aufgrund von dicht schließenden Fenstern und einer Fassadendämmung „dichter“ als früher.

Das heißt für Sie: Mehr und richtig dosiert Lüften, damit Schimmelpilzbefall und Schadstoffbelastungen vermieden wird.

Die **Hauptursache** für Schimmelpilz ist eine **zu hohe Feuchte**.

Als Nahrung für Schimmelpilz reicht eine Papiertapete oder der Staub auf der Wand aus. Schimmelpilz kann das Bauwerk schädigen und sich negativ auf die Gesundheit auswirken.

Die Ursachen für Schadstoffe und Gerüche sind sehr vielfältig: Baumaterialien, Einrichtungsgegenstände, - z.B. Fußbodenbeläge oder Möbel-, und Zigarettenrauch verschlechtern die Qualität der Raumluft. Dies kann zu Kopfschmerzen und Unwohlsein führen aber auch Allergien und Atemwegserkrankungen auslösen.

Mit **richtigem** Lüften und Heizen verbessern Sie die Luftqualität in jedem Raum und damit Ihr Wohlbefinden:

Küche/Bad: In diesen Räumen kann nach dem Baden/ Duschen oder Kochen kurzzeitig sehr viel Feuchtigkeit anfallen. Lüften Sie diese „Feuchtespitzen“ sofort weg.

Wohnräume: Wenn die Luftqualität schlecht ist, empfiehlt sich hier eine Stoßlüftung.

Haben Sie in den Wohnräumen zusätzlich „Feuchtequellen“ wie z.B. Aquarium, Zimmerspringbrunnen oder sehr viele Pflanzen stehen, sollten Sie die relative Luftfeuchtigkeit mit einem Hygrometer regelmäßig überprüfen.

Schlafräume: Wenn Sie bei gekipptem Fenster schlafen, entweicht die feuchte Atemluft sofort.

Bei nachts geschlossenem Fenster sollten Sie direkt nach dem Aufstehen das Fenster weit öffnen (Stoßlüften).

Im Winter reichen dafür schon 5 bis 10 Minuten aus. Im Frühjahr oder Herbst kann auch länger gelüftet werden. Überprüfen Sie mit einem Hygrometer die relative Luftfeuchtigkeit. Falls der Grenzwert von 60 % überschritten ist, sollten Sie länger und häufiger lüften.

Regeln für ein gesundes Wohnklima:

Lassen Sie die Fenster nie stundenlang im gekippten Zustand!

Durch ein gekipptes Fenster gelangt mehr Wärme hinaus als Frische hinein.

Ein zu langes Lüften bewirkt, dass die Wände, Decken und Möbel auskühlen. Das Wiederaufwärmen eines derart ausgekühlten Raumes kostet viel Energie. Viel mehr als für einen Raum, der nur durch häufiges aber kurzes Stoßlüften gelüftet wird.

Am schnellsten erreichen Sie einen Luftaustausch mittels Durchzug.

Schalten Sie den Heizkörper ab, wenn Sie das Fenster öffnen!

Heizen Sie kühle Räume nicht mit der Luft aus wärmeren Räumen. Es gelangt neben der Wärme auch die Feuchte des warmen Raums in den kalten Raum.

Auch wenig genutzte Räume sollten ausreichend beheizt werden. Die Temperatur in Schlafräumen sollte nicht unter 16 Grad C sinken, da es sonst zu Kondensation von Feuchtigkeit kommen kann.

Möbel sollten nicht zu dicht an der Außenwand stehen. Dadurch wird die Luftzirkulation verhindert. Der Abstand sollte ca. 10 cm betragen.

Auch Vorhänge sollten einen Abstand von einer Handbreite haben, damit die Luft dahinter frei zirkulieren kann. Belüftungsschlitze in Wandverkleidungen sorgen für die notwendige Hinterlüftung.

Die höchste durchschnittliche relative Luftfeuchtigkeit, die ein Bewohner im Inneren seiner Wohnung während der Heizperioden haben darf, beträgt 50 %. Ideal ist eine relative Luftfeuchtigkeit von 35 bis 45 %.

Sondersituationen:

Baufeuchte im Neubau:

Zusätzlich zu der durch die Bewohner entstehenden Feuchtigkeit kommt bei einem Neubau die Baufeuchte hinzu.

Bei dieser „Doppelbelastung“ ist das Einhalten der Regeln zum richtigen Heizen und Lüften ganz besonders wichtig. Erschwerend für ein schnelles Austrocknen eines Neubaus wirken sich die dichten Baustoffe aus. Eine Verdunstung der Baufeuchte nach außen ist bei einer gedämmten Außenfassade nicht möglich. Die Baufeuchte kann nur über die Raumluft abgeführt werden. Die Voraussetzungen für eine wirksame Trocknung ist eine wasseraufnahmefähige Raumluft. Mit Hilfe eines Hygrometers lässt sich problemlos feststellen, wann Lüftungsbedarf besteht.

Auch Bilder sollten in einem Neubau mit ausreichendem Abstand zur Wand aufgehängt werden, damit eine ausreichende Luftzirkulation gewährleistet ist. Mit dem Einbau von Fußleisten sollte gewartet werden, da sonst auch hier die Luftzirkulation verhindert wird und Schimmelpilzbildung die Folge sein kann.

Kondensation von Wasser auf Oberflächen in Kellerräumen

Grundsätzlich ist zu beachten, dass Kellerräume im Sommer häufig deutlich kühler sind als die Außenluft. Bei hoher relativer Luftfeuchtigkeit der Außenluft können die Kellerräume bei sommerlicher Lüftung feucht werden. Aus diesem Grund ist es ratsam, im Sommer bei schwülwarmer Außenluft, die Kellerfenster geschlossen zu halten.

Austausch der Fenster

Nach dem Austausch der Holzfenster gegen Kunststoff-Fenster mit Wärmedämm-Isoliergläsern muss häufiger als früher gelüftet werden. Die neuen Fenster schließen dichter und machen die Wohnung „undurchlässiger“. Auch hier ist eine Kontrolle der relativen Luftfeuchtigkeit mittels Hygrometer besonders wichtig.

.....
Unterschrift Mitglied