

Gesund wohnen durch richtiges Heizen und Lüften

Feuchtigkeitsschäden in der Wohnung, wie Schimmelpilz und schwarze Flecken, sind nicht nur ärgerlich, sondern auch vermeidbar! Wird dieser Schaden durch mangelhaftes Heizen und/oder Lüften verursacht, ist es Aufgabe des Mieters diese Schäden zu beheben. Besser, sie treten erst gar nicht auf.

Luft hat die Eigenschaft, sich mit Wasser zu verbinden. Das Sichtbarwerden hängt u.a. von der Lufttemperatur und dem Luftdruck ab. Je wärmer die Luft ist, desto mehr Wasser kann sie binden (relative Luftfeuchte). Kühlt stark mit Wasserdampf angereicherte Luft ab, gibt sie einen Teil des Wassers in Form von Kondensat ab. Dies geschieht an den Stellen im Raum mit der geringsten Oberflächentemperatur. Solche Stellen sind bevorzugt: Zimmerecken an der Außenwand, der Übergang von Außenwand zur Zimmerdecke und die Fensterstürze, so genannte „Wärmebrücken“.



Ein Beispiel zum Vergleich

Ein m^3 Luft enthält bei $+10^\circ\text{C}$ und 35% relativer Luftfeuchte nur 3,3g Wasser, während es bei $+20^\circ\text{C}$ und 65% relativer Luftfeuchte bereits 12,6g Wasser sind.

In Altbauten sorgten zum Teil undichte Fensterfugen für „Dauerlüftungen“. War die Luft trotzdem stark mit Wasserdampf angereichert, so bildete sich meist nur an einfach verglasten und dadurch besonders kalten Scheiben Schwitzwasser, welches über die Schwitzwasser-Sammelrinne in einem kleinen Röhrchen nach außen abgeleitet wurde.

Durch die heutigen isolierverglasten und fugendichten Fenster ist die Scheibe als „Kondensatabscheider“ entfallen, die selbsttätige Fugenlüftung fast ganz unterbunden worden. Die hochgedämmten und sehr dichten Gebäudehüllen setzen das richtige Heizen und Lüften der Wohnräume - voraus.

Schenken Sie deshalb der Raum- und Wohnungslüftung besondere Aufmerksamkeit.

Vorbeugende Maßnahmen sind wirkungsvoll sowie einfach einzuhalten und dienen an erster Stelle der eigenen Gesundheit und dem Wohlbefinden.

Um überhaupt ein Gefühl für das Wohnklima zu erhalten, sollten Sie sich mehrere Innen- und ein Außenthermometer sowie ein Luftfeuchtemesser (Hygrometer) anschaffen. Sie werden sehen, es macht Spaß, die Wechselwirkungen von Innen- und Außenklima verstehen zu lernen.



Checkliste zum richtigen Heizen & Lüften

1. Auch im Herbst und Frühjahr sollten (bei Anwesenheit) folgende Temperaturen eingehalten werden:
 - Im Wohnzimmer, Kinderzimmer und in der Küche 20 Grad Celsius
 - Im Bad 21 Grad Celsius
 - Nachts im Schlafzimmer 14 Grad Celsius
 - Luftfeuchte 45-55% rel., bis 65% nur kurzzeitig (bis 2 Std.)
 - Wandoberflächentemperaturen nicht unter 15°C (Außenwände)
2. Die Heizung bitte auch bei Abwesenheit tagsüber nie ganz abstellen. Ständiges Auskühlen und Wiederaufheizen der Räume ist teurer als das Halten einer abgesenkten Durchschnittstemperatur.
3. Schalten Sie den Heizkörper ab, wenn Sie das Fenster öffnen. Ist das Thermostatventil Ihres Heizkörpers beim Lüften geöffnet, wird unnötige Wärme nach außen verheizt. Denn das Thermostatventil regelt die Wärmeabgabe des Heizkörpers: Ist die Temperatur im Raum niedriger als die eingestellte Solltemperatur, z.B. durch eintretende kalte Luft bei geöffnetem Fenster, öffnet das Ventil vollständig und erhöht die Wärmeabgabe des Heizkörpers. Dadurch wird unnötig viel Energie verbraucht. Ist das Fenster zu, können Sie das Ventil wieder öffnen.
4. Innentüren zwischen unterschiedlich beheizten Räumen Tag und Nacht geschlossen halten.
5. Nicht von einem Zimmer aus andere Räume mit beheizen. Das „Überschlagenlassen“ eines nicht geheizten Raumes führt nur warme und damit auch feuchte Luft in diesem Raum, während die Wände kalt bleiben. Dies führt zu Feuchtigkeitsniederschlag.

6. Morgens in der Wohnung einen kompletten Luftwechsel durchführen.
Am besten Durchzug herstellen, ansonsten in jedem Zimmer das Fenster weit öffnen, denn allein im Schlaf gibt eine Person pro Nacht über Haut und Atem-Luft etwa einen Liter Wasser ab.
7. Die Mindestzeit für die Lüftung hängt von dem Unterschied der Zimmertemperatur zur Außentemperatur ab und davon, wie windig es ist.
8. Selbst bei Windstille und geringem Temperaturunterschied reichen in der Regel 15 Minuten Stoßlüftung aus.
9. Eine andauernde Kippstellung der Fenster bei geöffnetem Thermostatventil ist wirkungslos und verschwendet Heizenergie.
10. Je kälter es draußen ist, desto kürzer muss gelüftet werden.
11. Einmal täglich lüften genügt nicht!
Vormittags und nachmittags nochmals die Zimmer lüften, in denen sich Personen aufgehalten haben. Abends einen kompletten Luftwechsel inklusive Schlafzimmer vornehmen.
12. Nicht von einem Zimmer in ein anderes, sondern nach draußen lüften.
13. Bei innen liegendem Bad ohne Fenster auf dem kürzesten Weg (durch ein anderes Zimmer) lüften. Die anderen Türen geschlossen halten. Besonders nach dem Baden oder Duschen soll sich der Wasserdampf nicht gleichmäßig in der Wohnung verteilen.
14. Große Mengen Wasserdampf (z.B. durch Kochen) möglichst sofort nach draußen ab lüften. Auch hier durch Schließen der Zimmertüren verhindern, dass sich der Dampf in der Wohnung verteilt.
15. Vermeiden Sie Wäsche in der Wohnung zu trocknen.
16. Nach dem Bügeln lüften.
17. Wenn möglich, auch bei Regenwetter lüften.

Die kalte Außenluft ist trockener als die warme Zimmerluft.
18. Luftbefeuchter sind fast immer überflüssig.
19. Möbel (Schrankwand etc.) mit einigen Zentimetern Abstand zur Wand und, wenn möglich, auch zum Boden aufstellen (vor Außenwänden)

20. Bitte tragen Sie bei längerer Abwesenheit dafür Sorge, dass die Wohnräume zumindest regelmäßig gelüftet werden.

Unter Beachtung all dieser Maßnahmen sorgen Sie selbst für ein gesundes Wohnklima und fördern entscheidend die Behaglichkeit in Ihren vier Wänden. Denn wir möchten, dass Sie **gesund** bei uns **wohnen**.