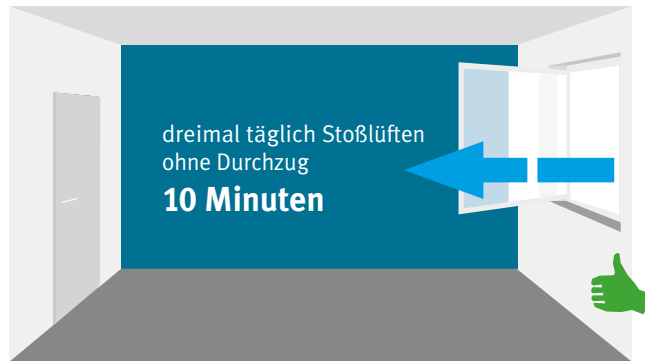
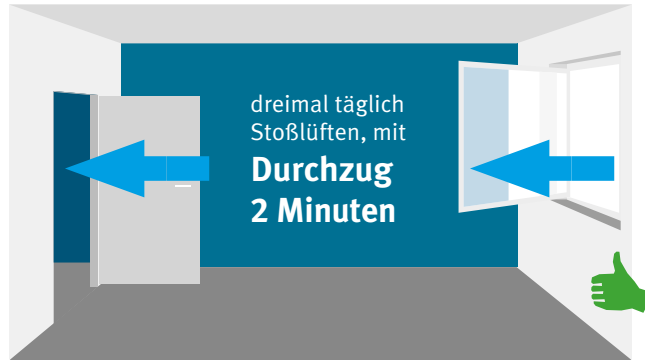
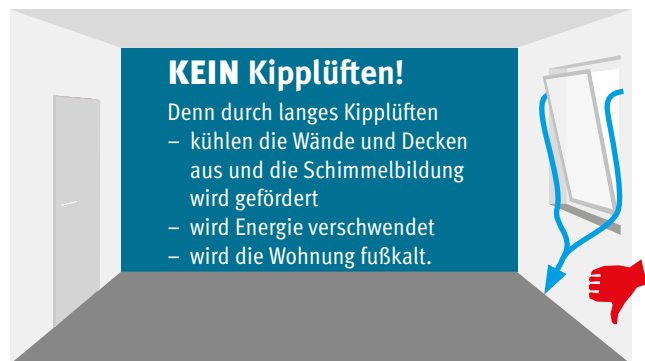


Richtig Lüften



So nicht!



hwg
Hertener Wohnstätten
Genossenschaft eG
Gartenstraße 49
45699 Herten
www.hwg-herten.de

Richtig heizen und lüften

Mit Wohlfühlklima Schimmelbildung vermeiden und Energie sparen!

Warum lüften?

Jeder kennt es aus dem Badzimmer: Die warme Luft ist mit Wasserdampf gesättigt, und nach dem Duschen oder Baden schlägt sich der Wasserdampf an den kälteren Stellen nieder; zumeist passiert es am Spiegel, an Scheiben, Fliesen oder am kalten Wasserhahn.

Vergleichbares kann auch an den Wänden der Wohnung passieren, denn Wasserdampf entsteht in der ganzen Wohnung; jeder Mensch schwitzt und atmet Feuchtigkeit aus. Zudem entsteht Wasserdampf beim Kochen, Wäsche waschen, Bügeln, Putzen usw. Insgesamt kommen so bei einem **Vier-Personen-Haushalt ca. 12 Liter Feuchtigkeit pro Tag** zusammen.

Ist die **Außenwand kalt**, schlägt sich auch dort der Wasserdampf nieder, und **die Wand wird feucht**. In der Folge kann es dann zur schädlichen **Schimmelbildung** kommen. Zudem isolieren feuchte Wände nicht mehr gegen Kälte; in der Folge muss man unnötig mehr heizen, und die **Heizkosten steigen stark an**.

Durchfeuchten die Wände langfristig, so kann es in der Folge zu **Schäden am Inventar und am Gebäude** kommen. Durch Schimmelbildung sind zudem **gesundheitliche Beeinträchtigung, z.B. Allergien** möglich.

Um all dies zu verhindern, müssen die Außenwände möglichst warm bleiben und die feuchte Raumluft herausgelüftet werden. Dies geschieht am besten mit der Methode der Stoßlüftung.

Richtig lüften mit der Stoßlüftung

Warme Luft kann im Gegensatz zu kalter Luft ca. das Vier- bis Sechsfache an Wasserdampf beinhalten. Das bedeutet: Kalte Außenluft ist zumeist wesentlich trockener als warme Raumluft. Wird kalte Luft erwärmt, nimmt sie Feuchtigkeit auf. Lüftet man also die warme, feuchte Luft heraus und ersetzt sie durch frische, trockene Luft, kann man der **Schimmelbildung wirksam vorbeugen**.

Wichtig ist dabei, dass die Raumluft wirklich ausgetauscht wird. Dies geschieht **nur** durch Stoßlüften, also **Fenster weit auf und kurz, möglichst mit Durchzug, lüften** (dreimal täglich, ca. 2 Minuten, ohne Durchzug 10 Minuten); im Badezimmer immer direkt nach dem Baden oder Duschen lüften.

Das kurze Lüften bewirkt, dass die Wände und die Einrichtungsgegenstände warm bleiben und der Raum fast seine Temperatur behält. Während der Lüftungszeit möglichst die Thermostatventile schließen oder das Raumthermostat herunter drehen.

Fenster nicht auf Kipp stellen!

Fenster länger nur auf Kipp zu öffnen, ist hingegen keine Lösung, denn dabei ist der Luftaustausch viel zu gering. Durch die geringe Luftzufuhr kommt es viel mehr zu einer Temperaturschichtung der Luft im Raum; die kalte Luft setzt sich unten ab und die Wohnung wird fußkalt. Außerdem kühlen die Mauern und der Deckenbereich um das Fenster herum aus, was wiederum dazu führt, dass sich die Luftfeuchtigkeit an den kalten Stellen schnell niederschlägt. Dies führt leider auch schnell zur Schimmelbildung in der Wohnung.

Richtig heizen

Innerhalb einer Wohnung sollte zwischen den Räumen das **Temperaturgefälle nie mehr als maximal vier Grad** betragen. Ansonsten steigt die Gefahr, dass sich die viel wärmere und somit feuchtere Luft, z.B. aus der Küche, an den kälteren Wänden z.B. des kälteren Schlafzimmers niederschlägt.

Damit die Wände nicht zu sehr abkühlen, sollte man im Winter beim Verlassen der Wohnung die **Heizung nie ganz abdrehen**. Sinnvoll ist es, die Heizung um maximal vier Grad zu reduzieren. Abgekühlte Räume samt Wände und Inventar wieder aufzuheizen, dauert lange, benötigt viel Energie und verursacht 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 auf der anderen Seiten 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 Flächen hinter **Schränken** nicht auskühlen, sind diese **fünf bis zehn Zentimeter von der Außenwand abzurücken**. Dies ermöglicht dort 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 oder ähnlichen aufgehangen werden.



Zusammenfassung »Richtig Lüften«

- Luftaustausch durch Stoßlüftung verhindert wirksam Schimmelbildung, 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!

Zusammenfassung »Richtig Heizen«

- Temperaturgefälle in der Wohnung gering halten, z.B.: Schlafzimmer 18 °C, Küche 20 °C, Wohn-/Kinderzimmer 21 °C, Badezimmer 23 °C
- Wohnung/Räume nicht auskühlen lassen
- Schränke 5 bis 10 cm von der Außenwand abrücken
- Heizkörper nicht durch Möbel, Gardinen oder sonstiges abdecken.