

Energie sparen, gesünder leben, Bausubstanz schützen!

Merkblatt zum richtigen Lüftungs- und Heizverhalten, zur Vermeidung von gesundheitlichen Schäden und zur Vorbeugung baulicher Mängel

Wer bewusst heizt und lüftet, senkt die Heizkosten. Die Erhöhung der Raumtemperatur um nur ein Grad bewirkt eine Verbrauchssteigerung um ca. 6%: Durch einen kontrollierten Verbrauch können Sie Energie und Kosten sparen! Außerdem fördern Sie mit einem korrekten Raumklima Ihre eigene Gesundheit und helfen dabei, Mängeln in der Wohnung vorzubeugen.

Wissenswertes zur Luftfeuchtigkeit

- Das gesündeste Raumklima herrscht bei 50 % relativer Luftfeuchte und 20 °C Raumtemperatur.
- Sie sollte niemals unter 30 % fallen.
- Einige Schimmelpilzarten vermehren sich bereits ab 70 % Feuchtigkeit.
- Mehr als 80 % über einen längeren Zeitraum führen unvermeidlich zur Entstehung von Schimmel.
- Feuchtere Luft wird bei gleicher Temperatur subjektiv wärmer empfunden.

Der Mensch selbst gibt pro Tag nicht unbeträchtliche Mengen Wasser an die Umgebungsluft ab. Je mehr Personen sich dauernd in der Wohnung aufhalten, desto höher ist die Feuchtigkeit. Folgende Aufstellung verdeutlicht, welche Wassermengen an die Luft abgegeben werden:

- Mensch pro Person: ca. 2 Liter
- Kochen: ca. 1 Liter
- Duschen, Baden pro Person: ca. 1 Liter
- Wäschetrocknen: ca. 3, 5 Liter
- Zimmerpflanzen: ca. 0,5 bis 1 Liter

Um das optimale Raumklima zu erreichen, ist es sinnvoll, regelmäßig Innen- und Außentemperaturen sowie die Luftfeuchtwerte zu messen. Sie erhalten Thermo- und Hygrometer in jedem Baumarkt für wenig Geld. Digitale Messgeräte sind außerdem in Elektrofachmärkten erhältlich. Sie sollten alle Räume abhängig von Funktion und Nutzung lüften und beheizen:

Raum	Optimale Temperatur	Optimale Luftfeuchtigkeit
Wohnräume & Arbeitsräume	20 °C	40 - 60 %
Schlafzimmer	16 - 18 °C	40 - 60 %
Küche	18 °C	50 - 60 %
Badezimmer	23 °C	50 - 70 %
Keller	10 - 15 °C	50 - 65 %

Lüften Sie richtig!

Als Faustregel gilt: Je niedriger die Zimmertemperatur, desto öfter muss gelüftet werden. Auch bei Regenwetter lüften: Wenn es nicht gerade zum Fenster hereinregnet, ist die kalte Außenluft trotzdem trockener als die warme Zimmerluft. Es verbraucht

unnötige Energie, wenn die Luft in der Wohnung feucht ist und warm gehalten wird. Verblüffend, aber wahr: Wer regelmäßig (ca. 3 Mal pro Tag) eine Stoßlüftung vornimmt und kühle, trockene Luft in die Wohnung lässt, verhindert nicht nur „Stockflecken“, sondern atmet gesünder und spart noch Heizenergie.

Natürlich ist das Lüftungsverhalten auch abhängig von der Jahreszeit. Als ungefähre Richtwerte für das Stoßlüften können hier genannt werden:

Januar, Februar, Dezember:	4 bis 6 Minuten
März, November:	8 bis 10 Minuten
April, Oktober:	12 bis 15 Minuten
Mai, September:	16 bis 20 Minuten
Juni, Juli, August (nachts / früh morgens):	20 bis 25 Minuten

"Sommerfeuchte" Räume

Kondenswasser an Wänden entsteht immer dann, wenn die Wand kälter ist als die Luft und diese eine bestimmte Luftfeuchtigkeit überschreitet. Die Luft kühlt sich ab und das überschüssige Wasser schlägt sich auf den kalten Stellen nieder. Das kennen viele Mieter aus dem Winter, wenn die Wände auskühlen und sich an „Wärmebrücken“ Schimmel bildet.

In warmen Monaten wird häufig den ganzen Tag „gelüftet“, weil man die Fenster geöffnet lässt. Das ist nur unbedenklich, solange die Wohnräume nicht wesentlich kälter sind als die Außentemperatur.

Besonderheiten bei Erdgeschoss- und Souterrainwohnungen

Bei verschiedenen Gebäuden (sehr schattige, dunkle Lagen) oder Gebäudeteilen (Erdgeschoss, Souterrain, Keller) sind die Wände und Fußböden wesentlich kälter als die Außenluft. Bringt man nun während des Tages warme (und häufig schwülfeuchte Luft) in diese Räume, kondensiert das Wasser an diesen kalten Stellen, sodass sich oberflächliche Feuchtigkeit ergibt und Schimmel entstehen kann.

An heißen Tagen werden Erdgeschosswohnungen oft gelüftet, auch um ihnen den typisch muffigen Geruch auszutreiben. Die Feuchtigkeit der warmen Außenluft schlägt sich jedoch feucht an den kühlen Innenwänden nieder, und statt frischer Luft führt man der Erdgeschosswohnung Feuchtigkeit zu. Erst dadurch wird der muffige Geruch erzeugt oder verschlimmert sich. An den Wänden bilden sich schlimmstenfalls Schimmelpilze, die gesundheitliche Schäden verursachen können. Lassen Sie tagsüber die Fenster nicht offenstehen.

Diesen Effekt kann man vermeiden, wenn nicht während der warmen Tageszeiten gelüftet wird, sondern spät abends, nachts oder in den frühen Morgenstunden, also immer nur dann, wenn die Außenluft kälter ist als die Luft innen. An heißen und schwülen Tagen dort besser ganz aufs Lüften verzichten. Im Winter oder wenn sich in der Erdgeschosswohnung mehrere Personen aufhalten, dort gewaschen, getrocknet oder gebügelt wird, ist regelmäßiges Lüften in Erdgeschosswohnungen jedoch umso wichtiger: am besten kurz und kräftig bei weit geöffneten Fenstern und Türen.

Falls sich Schimmel bildet: Wischen Sie ihn sofort mit einem Tuch und Brennspritus oder Wasserstoffperoxid ab (kein „Schimmellex“ und keinen Essig verwenden)!

Teilen Sie der Hausverwaltung unverzüglich mit, falls wiederholt Schimmelflecken auftauchen!

Energie sparen und die Gebäudesubstanz schützen

1. Vorausschauend heizen!

Wenn man nicht zu Hause ist (bis zu zwei Tagen), sollte man die Heizung nie ganz abstellen, sondern nur auf Frostschutz stellen. Nachts die Temperaturen drosseln, aber die Wände nicht ganz auskühlen lassen! Es wird mehr Energie benötigt, um einen ausgekühlten Raum wieder zu erwärmen, als ihn leicht gewärmt zu lassen.

Überlegen Sie rechtzeitig, wann die einzelnen Räume mehr oder auch weniger geheizt werden müssen. Ein allmählicher Temperaturanstieg ist wirtschaftlicher, als die Ventile auf „5“ zu stellen.

2. Heizkörper frei halten!

Vorhänge oder Möbel verhindern die Luftzirkulation. Die Wärme der Heizkörper gelangt nicht in den Raum.

3. Heizkörper entlüften!

Damit das Wasser in der Heizung richtig zirkulieren kann, müssen Heizkörper regelmäßig entlüftet werden. Gluckerende Heizkörper deuten auf eine notwendige Entlüftung hin.

4. Beim Stoßlüften auch an Innentüren denken

Beim Stoßlüften halten Sie alle Zimmertüren geschlossen und heizen Sie nur dort, wo Sie sich aufhalten!

Die Ausnahme ist bei Querlüftung / Durchzug. Das heißt mehrere Räume mit geöffneten Fenstern, die sich jeweils auf der gegenüberliegenden Gebäudeseite befinden, werden gleichzeitig gelüftet.

Drehen Sie die Heizkörper ab, während Sie lüften.

5. Nicht ständig „Fenster auf Kippe“

Bei ständig angekipptem Fenster und geschlossener Innentür dauert Lüften 30–75 Minuten. Wände um die Fenster kühlen aus. Unnötig viel Wärme geht verloren.

Aber: Wenn Sie bei angekipptem Fenster schlafen, kann die feuchte Atemluft aufgrund der langen Zeit entweichen. Bleibt das Fenster nachts geschlossen, sollten Sie nach dem Aufstehen mit weit geöffnetem Fenster lüften (Stoßlüftung).

Es dauert bis zu 5 Mal länger, einen Raum bei gekipptem Fenster zu durchlüften.

6. Mehr lüften beim Wäschetrocknen

Muss Wäsche in einem Zimmer getrocknet werden, Tür geschlossen halten und öfter Stoßlüften.

7. Nach Renovierungen verstärkt heizen und lüften

Bei Renovierungsarbeiten wird Feuchtigkeit durch das feuchte Ablösen von Tapeten, die Verwendung von Farben, Kleister usw. in die Wohnung eingebracht. Diese muss schnellst möglich durch verstärktes Heizen und Lüften entfernt werden.

8. Nach Sanierungen Lüftungsgewohnheiten prüfen

Bei neuen dichten Isolierglasfenstern ist öfter zu lüften als vorher.

9. Luftbefeuchter überlegt nutzen

Auf Luftbefeuchter kann in der Regel verzichtet werden. Lediglich in der kalten Jahreszeit kann eine zusätzliche Befeuchtung der Luft sinnvoll sein.

10. Luftentfeuchter

Bei kleineren, dunklen Wohnungen mit kalten Außenwänden sind Luftentfeuchter oft wirksam – also insbesondere bei Erdgeschoss- und Souterrainwohnungen. Lüftungsgeräte fügen Räumen permanent frische, reine Luft zu und führen verbrauchte Luft nach außen.

Beim Einsatz im Winter werden Kosten und Energie gespart, weil weniger gelüftet wird und somit weniger Heizwärme verloren geht.