



## RICHTIG HEIZEN UND LÜFTEN

Zur Erreichung eines behaglichen Wohnklimas müssen wir der Wohnung rund zwei Drittel des Jahres Wärme zuführen.

Vor allem im Winterhalbjahr werden zunehmend feuchte Stellen und Stockflecken an der Innenseite von Außenwänden und vielfach hinter größeren Möbelstücken beobachtet. Im fortgeschrittenen Stadium kann es zu Schimmelpilzbildung, Ablösen der Tapeten und modrigen Geruch kommen. Diese Erscheinungen beeinträchtigen nicht nur das Wohlbefinden der Bewohner, sondern es wird auch die Bausubstanz geschädigt sowie der Wärmeschutz der Außenwände herabgesetzt.

Hinzu kommt, dass durch inzwischen hohe Heizkosten und durch die verbrauchsabhängige Abrechnung häufiger extrem sparsam geheizt und gelüftet wird. Von innen in die Außenwand eingedrungener Wasserdampf kann in den kälteren äußeren Schichten zu Wasser kondensiert sein. Eine durchfeuchtete

Wand leitet aber die teure Heizenergie bis zu 3x(!) so schnell nach außen.

Die Größe der Freisetzung von Wassermengen bei normaler Nutzung in einer Wohnung ist dem Menschen selten bewusst. Allein im Schlaf gibt eine Person pro Nacht über Haut und Atemluft etwa einen Liter Wasser ab.

Eine Anreicherung der Luft mit Wasserdampf entsteht z.B. bei Kochvorgängen, beim Geschirrspülen, baden, duschen und waschen; auch durch Zimmerpflanzen, weil das meiste Gießwasser verdunstet. Der zusätzlich aufgenommene Wasserdampf muss durch ausreichendes Lüften regelmäßig abgeführt werden.



## GESUND WOHNEN

### Empfehlungen:

- Unterbinden Sie die Luftzirkulation nicht. Möbelstücke sollten deshalb mind. 5 cm (besser 10cm) Abstand zur Wand haben, besonders solche auf geschlossenem Sockel.
- Behindern Sie nicht die Wärmeabgabe der Heizkörper durch Verkleidungen, lange Vorhänge oder vorgestellte Möbel.
- Halten Sie die Türen zu weniger beheizten Räumen stets geschlossen.
- Schenken Sie der Raum- und Wohnungslüftung besondere Aufmerksamkeit, besonders bei fugendichten Fenstern. Sie dient nicht nur dazu, verbrauchte Luft durch hygienisch einwandfreie zu ersetzen.
- Bei offenen Feuerstellen in der Wohnung muss sichergestellt sein, dass auch die Verbrennungsluft kontinuierlich ersetzt wird.
- Lüften Sie bedarfsgerecht und dennoch energiebewusst.
- Die optimale Raumlufttemperatur ist 20°C.
- Vermeiden Sie Dauerlüften während der Heizperiode.
- Schließen Sie beim Lüften die Heizkörperventile bzw. drehen Sie die Raumthermostate zurück.
- Vorsicht bei Frost: Ein Abdrehen der Heizkörper darf nur bei einer kurzen Stoßlüftung erfolgen, sonst besteht die Gefahr, dass das Heizwasser im Heizkörper einfriert und der Heizkörper platzt.
- Größere Wasserdampfmengen, die in einzelnen Räumen, z.B. beim Kochen oder Duschen entstehen, sollten durch gezieltes Lüften der betreffenden Räume sofort nach außen abgeführt werden.