

Richtig heizen und lüften



Kleiner Ratgeber
für ein gesundes
Wohnklima



So wohnt Wurzen

Sie entscheiden selbst!

Kennen Sie das, Sie stehen morgens am Fenster, schauen hinaus und überlegen, was Sie am besten anziehen. Welche Kleidung ist angemessen für einen Tag mit wechselndem Wetter?

Das Wetter und das Klima lassen sich nicht beeinflussen und hängen von verschiedenen Faktoren ab. Ob es regnet, schneit oder die Sonne scheint, wir müssen uns darauf einstellen und entsprechend kleiden.

Das Klima in Ihren „vier Wänden“ haben Sie jedoch selbst in der Hand. Wussten Sie, dass das Raumklima einen großen Einfluss auf Ihr Wohlbefinden hat? Das Raumklima gilt als wesentlicher Bestandteil der Wohnqualität und Behaglichkeit. Es wird vor allem durch die Temperatur der Luft, die Luftfeuchtigkeit und Gerüche bestimmt.

Mit dem richtigen Heizungs- und Lüftungsverhalten können Sie das Raumklima in Ihrer Wohnung oder Ihrem Haus ganz einfach optimieren. Ganz nebenbei sparen Sie Heizkosten und vermeiden bei richtigem Verhalten auch noch Schimmelpilzbefall.

Häuser sind heute durch moderne Bauweisen viel „dichter“ als zu früheren Zeiten. Die heutige Abdichtung von Fenstern und Türen verhindert eine unfreiwillige Lüftung der Räume. Aus diesem Grund es sehr wichtig, richtig und aktiv zu Lüften und zu Heizen.

In dieser Broschüre geben wir Ihnen einige wichtige Tipps, die Ihnen helfen, ein gesundes Wohnklima zu schaffen.

Ganz nach dem Motto: Wohnen und Wohlfühlen!

1. Pflanzen

Zimmerpflanzen sehen nicht nur dekorativ aus – sie verbessern das Raumklima indem sie Schadstoffe aus der Luft filtern, für Luftfeuchtigkeit sorgen, Staub binden, Sauerstoff produzieren und gleichzeitig der Luft Kohlendioxid entziehen. Nicht zu unterschätzen ist der psychologische Effekt von Pflanzen, denn schon ihr Anblick tut gut!

Bedenken Sie jedoch, dass Zimmerblumen und Topfpflanzen am Tag bis zu 1,0 Liter Feuchtigkeit an ihre Umgebung abgeben. Deshalb ist es besser, in kühlen Zimmern Pflanzen aufzustellen, die wenig Gießwasser benötigen. Kalte Luft nimmt die von den Pflanzen abgegebene Feuchtigkeit in geringerem Maße als warme Luft auf.



Um zu vermeiden, dass sich diese Nässe als Kondensat niederschlägt und in das Bauwerk dringt, hilft nur regelmäßiges Lüften und angemessenes Heizverhalten.

2. Einrichtung

Die Luftzirkulation, besonders an außen liegenden Wänden, darf auf keinen Fall behindert werden. So sollten z. B. Wandverkleidungen unbedingt Hinterlüftungsmöglichkeiten haben und Möbel, mit ca. 10 cm Wandabstand aufgestellt werden.



Auch Vorhänge sollten einen Handbreit Abstand zur Wand und zum Fußboden haben, um die Zirkulation der Luft nicht zu behindern.

So sinkt die Wandtemperatur an einer kühleren Außenecke bei behinderter Zirkulation umso stärker ab, je näher das Möbelstück an der Wand steht. Am besten ist es, keine großen Schränke oder Betten an Außenwänden und vor allem an Außenecken zu platzieren.

Lüften

Schimmelpilze wachsen fast überall. Während Licht für ihr Wachstum keine Rolle spielt, benötigen sie Wärme (über 0 °C), Feuchtigkeit und eine geeignete Oberfläche. Begünstigt wird das Wachstum von Schimmelpilzen durch Wärmebrücken, hohe Luftfeuchtigkeit, ausgekühlte Oberflächen sowie großflächige Möblierungen und Wandverkleidungen an Außenwänden, die eine ausreichende Belüftung der Wand verhindern!

Schlafzimmer

Die Entstehung von Feuchtigkeit können Sie beeinflussen! So sollten Sie in einem kühleren Raum, wie dem Schlafzimmer, nicht gerade einen Zimmerspringbrunnen aufstellen. Bleibt das Fenster nachts geschlossen, so ist es nach dem Aufstehen unerlässlich, mit weit geöffnetem Fenster zu lüften. In der kalten Jahreszeit reichen da schon 5 bis 10 Minuten.

Wohnzimmer

Befinden sich in Ihrem Wohnzimmer viele Pflanzen und vielleicht noch ein dekoratives Aquarium? Dann müssen Sie noch häufiger lüften. Das gesamte Gießwasser der Pflanzen kommt letztendlich in die Raumluft. Wussten Sie, dass sich in einem 3-Personen-Haushalt alle Feuchtequellen auf täglich ca. 6 – 8 Liter summieren?

Bad und Küche

Öffnen Sie während bzw. nach dem Duschen oder nach dem Kochen die Fenster um durchzulüften. Die vorhandene Feuchte sowie die Geruchsbelastung sollten am Entstehungsort und während bzw. unmittelbar nach ihrer Entstehung „weggelüftet“ werden.

Türen

Wenn Sie in Bad oder Küche lüften, sollten die Türen geschlossen bleiben. In Schlaf- und Wohnräumen können die Innentüren während der Lüftung geöffnet bleiben. Der Luftwechsel wird dann größer, vor allem im Zusammenhang mit weiteren geöffneten Fenstern in der Wohnung.

Kippfenster

Sie erliegen einem Irrglauben, wenn Sie denken, ein Fenster auf „Kipp“ zu stellen ist gleichbedeutend mit Lüften! Dabei kühlen die Wohnung und vor allem der umliegender Wandbereich stark aus und es kann durch Kondensation und Durchfeuchtung zu Schimmelbildung kommen.



Sie erhöhen den Energieverbrauch und Ihre Heizkosten, wenn Sie Ihre Fenster über längere Zeit ankippen. Sie heizen also buchstäblich zum Fenster hinaus.

Lüften, mit weit geöffnetem Fenster, ist die einzige effektive Maßnahme, um Feuchtigkeit aus der Wohnung zu bekommen. Hier ist der Querlüftung eindeutig der Vorrang zu geben. Das heißt, gleichzeitig geöffnete Fenster an verschiedenen Gebäudeseiten. Die Effektivität des Lüftens ist unter anderem auch vom Wetter abhängig.

Drehen Sie vor dem Lüften das Thermostat Ihrer Heizung herunter, sonst heizt Ihre Heizung aufgrund der einströmenden Kaltluft stark auf.

Übrigens: Im Gegensatz zum Temperaturempfinden haben wir kein Gefühl für Feuchte. Lediglich extreme Situationen kann der Mensch registrieren. Wird es extrem feucht, wie in einer Schmetterlingsfarm oder einem Gewächshaus, dann fangen wir an zu schwitzen. Sehr trockene Luft in einem Flugzeug, nehmen wir durch z. B. ein Kratzen im Hals wahr.

Kellerräume



Wenn im Sommer warme Luft in den Keller gelangt und sich dort abkühlt, erhöht sich automatisch die Luftfeuchtigkeit. Trifft nun diese Luft auf die kalten Kellerwände, kommt es zu Kondensationserscheinungen an den Wänden und Ecken. Feuchtigkeitsschäden an der Bausubstanz sind damit vorprogrammiert! Probleme, wie muffiger Geruch, Pilzbefall und Schimmel an den im Keller gelagerten Gegenständen sind die Folge.

Es ist deshalb besonders wichtig, im Sommer die Außenluft nur dosiert in den Kellerbereich zu leiten. Dabei ist ständiges Öffnen der Kellerfenster unbedingt zu vermeiden! Achten Sie außerdem darauf, im Sommer die Kellerräume nur bei niedrigen Außentemperaturen zu lüften. Also am besten nachts, in den frühen Morgenstunden oder an kühlen Tagen. Die Lüftungszeiten sind auf 15 bis 20 Minuten zu beschränken. Im Winter sollte regelmäßig, mindestens jedoch 1 bis 2mal wöchentlich für 1 bis 2 Stunden gelüftet werden. **Bei Außentemperaturen über 20°C sind Keller geschlossen zu halten!**

Luftfeuchtigkeit

Da die Luftfeuchtigkeit 100 % nicht übersteigen kann, gibt es einen Punkt, an dem die Luft keine Feuchtigkeit mehr aufnehmen kann. Die überschüssige Feuchte „fällt aus der Luft aus“ und schlägt sich an den kältesten Stellen von Wänden, Fenstern und Mobiliar nieder. In manchen Häusern mit alten Fenstern erkennt man das im Winter an den wachsenden Eisblumen im Innenfenster.

Zum Problem wird zu hohe Luftfeuchtigkeit besonders in der kalten Jahreszeit während der Heizperiode. Werden die Heizkörper herunter geregelt, weil in einer bestimmten Zeit niemand in der Wohnung ist, sinkt die Raumtemperatur und damit auch die Menge an Wasserdampf, die in der Luft gelöst werden kann.

Durch früher weniger dichte Fenster und Türen, fand ein regelmäßiger, unkontrollierter Luftaustausch statt und die überflüssige Feuchtigkeit konnte entweichen. Doch heute sind die Gebäude sehr gut saniert, verfügen über dichte Fenster und der unkontrollierte Luftaustausch findet nicht mehr statt.

Zum Vergleich: Um die Dämmwerte eines modernen Fensters auf die eines alten Fensters zu reduzieren, müsste das Fenster ein Loch in der Größe eines Tennisballes haben.

Heizen

Das Wohnklima wird von der Temperatur und der Luftfeuchtigkeit bestimmt. Das Lüften und Heizen bedingen sich gegenseitig. Mit ein bisschen Hintergrundwissen können Sie eine gute Luftqualität erzeugen und ganz nebenbei noch Heizkosten sparen.

- ⇒ Bleibt das Thermostat beim Lüften offen, heizen Sie zum Fenster hinaus. Also, Thermostat während des Lüftens schließen!
- ⇒ Versuchen Sie nicht, kühle Räume mit der Luft aus warmen Räumen zu beheizen. Es gelangt nicht nur Wärme in den Raum, sondern auch Feuchtigkeit. Temperieren Sie kühle Räume über den Heizkörper.
- ⇒ Heizen Sie alle Räume ausreichend. Kalte Luft kann weniger Wasser aufnehmen als warme Luft. Zuviel Luftfeuchtigkeit begünstigt Schimmel!
- ⇒ Wer meint, man spart Energie, wenn man alle Thermostate täglich von Null auf die höchste Stufe stellt, ist auf dem Holzweg, das tägliche wieder „Aufheizen“ der Räume kostet nur unnötig. Heizen Sie benutzte Räume konstant. Bei Abwesenheit oder nachts können Sie die Temperatur leicht absenken, auf das vollständige Abstellen der Heizung sollten Sie jedoch verzichten.

Übrigens: Mit einem Hygrometer können Sie das Raumklima einfach selbst überwachen!