

# Richtig heizen und lüften

## Gesund wohnen

### Wie entsteht Feuchtigkeit?

Die Feuchtigkeit kommt – bis auf ganz wenige Ausnahmen – fast immer von innen aus der Raumluft. Jeder Mensch gibt am Tag ein bis zwei Liter Feuchtigkeit an die Raumluft ab. Sporen von Schimmelpilzen, die in der Luft schweben, finden auf den feuchten Flecken einen Nährboden, auf dem sie wachsen und gedeihen. Die Erscheinungen beeinträchtigen nicht nur Ihre Gesundheit, sondern es wird auch die Bausubstanz geschädigt sowie der Wärmeschutz der Außenwand herabgesetzt. Dies lässt sich verhindern, wenn folgende Empfehlungen beachtet werden.

### Richtiges Heizen!

Heizen Sie alle Räume ausreichend und gleichmäßig! Die durchschnittliche Raumtemperatur sollte 17° C nicht unterschreiten. Die gilt auch für Räume, die Sie nicht ständig benutzen.

### Die Luftzirkulation!

Die Luftzirkulation darf nicht unterbunden werden, dies ist an Außenwänden besonders wichtig. Möbelstücke sollten deshalb mindestens 5 cm (besser 10 cm) Abstand zur Wand haben. Türen und Fenster benötigen **keine extra Abdichtung**, die Luftzirkulation würde dadurch behindert werden und Feuchtigkeit kann entstehen.

### Abdeckung von Heizkörpern!

Behindern Sie nicht die Wärmeabgabe der Heizkörper durch Verkleidungen, lange Vorhänge oder vorgestellte Möbel. Durch Wärmestau erhöhen sich die Wärmeverluste nach außen. Bei verbrauchsabhängiger Abrechnung wird Ihr Verbrauchsanteil um etwa 10 bis 20 % höher ausfallen. Durch Beachtung werden Sie vor finanziellem Schaden bewahrt.

### Raum- und Wohnungslüftung!

Lüften Sie bedarfsgerecht und dennoch energiebewusst. Zur Vermeidung von Feuchteschäden ist es wichtig, Fenster und Türen kurzfristig weit zu öffnen und nach Möglichkeit Durchzug zu schaffen. Nach etwa fünf bis zehn Minuten ist die verbrauchte, feuchte Raumluft durch trockene Frischluft ersetzt. Vermeiden Sie Dauerlüften während der Heizperiode. Offene oder gekippte Fensterflügel verursachen einen hohen Wärmeverlust, die beschriebene „Stoßlüftung“ ist wesentlich günstiger. Schließen Sie beim Lüften die Heizkörperventile bzw. drehen Sie die Raumthermostate zurück. Aber Vorsicht bei Frost! Ein Abdrehen der Heizkörper darf nur bei einer kurzen Stoßlüftung erfolgen, sonst besteht Gefahr, dass das Wasser im Heizkörper erfriert und der Heizkörper platzt. Weiterhin kann im Sommer Lüften am Tage die Schimmelbildung eher befördern.

### Wasserdampf!

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. Die Türen sollten möglichst geschlossen bleiben, damit sich der Wasserdampf nicht in den anderen Räumen ausbreiten kann.

### Offene Feuerstellen!

Bei offenen Feuerstellen in der Wohnung muss sichergestellt werden, dass auch die Verbrennungsluft ersetzt wird. Die entsprechenden Öffnungen in den Innenwandteilen bzw. Türen dürfen aus Sicherheitsgründen **keinesfalls** verschlossen werden!