

## **Richtiges Heizen und Lüften** **zur Vermeidung von Schimmelbildung**

### **Woher kommt die Feuchtigkeit in der Raumluft?**

Dauernd gibt der Mensch Feuchtigkeit an die Luft ab, ebenso wie Pflanzen oder Wasseroberflächen, z. B. Aquarien. Auch beim Kochen, Duschen, Baden und Wäschewaschen bzw. Trocknen wird zusätzliche Feuchtigkeit abgegeben.

Durch alltägliche Tätigkeiten entsteht also ein erheblicher Anteil an Feuchtigkeit in der Raumluft. Diese Feuchtigkeit schläft sich an kälteren Bauteilen nieder und kann zu Schimmel führen. Deshalb wird empfohlen, durch gezieltes Lüften eventuellem Schimmelbefall vorzubeugen.

### **Neue Isolierglasfenster verhindern „natürlichen“ Luftaustausch**

Besonders nach dem Einbau neuer Fenster müssen die Lüftungsangewohnheiten angepasst werden. Durch dichtere Fenster lässt sich ein großer Teil an Heizkosten einsparen, jedoch muss die Raumluft öfter auch durch aktives Lüften ausgetauscht werden, da eine natürliche Lüftung wie bei undichten Fenstern nicht mehr stattfindet. Frische Luft kann außerdem schneller und mehr Wärme aufnehmen, was sich ebenfalls positiv auf die Energiekosten auswirkt.

## Wie lüfte ich richtig?



Kalte Außenluft nimmt die Feuchtigkeit aus der warmen Innenluft auf und „trocknet“ diese. Je kälter es also draußen ist, umso mehr Feuchtigkeit wird beim Lüften aus der Wohnung aufgenommen.

Es wird empfohlen, **täglich 3-mal mindestens 10 Minuten**, insbesondere morgens und abends quer zu lüften, d. h., alle Fenster sowie Türen werden ganz geöffnet, damit ein Durchzug erreicht wird und

Luftaustausch schnell stattfindet. Dabei ist es ratsam, die Heizung in dieser Zeit zuzudrehen.

Die Türen zu weniger beheizten Räumen sollen dabei geschlossen bleiben und diese Räume extra stoßgelüftet werden, d. h., bei ganz offenem Fenster und geschlossener Tür. Kühlere Räume benötigen außerdem eine häufigere Lüftung, besonders das Schlafzimmer, da nachts durch Atmung und Schweiß sehr feuchte Luft im Raum ist.

Nach zusätzlichen Tätigkeiten wie Kochen, Baden, Duschen, Wäschewaschen usw. soll die Feuchtigkeit am besten schon während des Entstehens hinausgelüftet werden, bevor sie sich an Bauteilen absetzen kann. Spritzwasser ist am besten mit einem Handtuch aufzunehmen und das Handtuch sofort zu trocknen, da es auch permanent Feuchtigkeit abgibt.

Falls man sich den ganzen Tag über in der Wohnung aufhält, wird empfohlen, noch häufiger zu lüften, da die Feuchtigkeitsabgabe an die Luft ständig und somit viel höher ist. Dies ist vor allem auch am Wochenende der Fall. Können wegen Abwesenheit die Fenster nicht mehrmals täglich geöffnet werden, sollten wenigstens die Innentüren weit offen gehalten werden, damit noch vorhandene Feuchte gleichmäßig über alle Räume verteilt wird.

Darüber hinaus wird empfohlen, permanent oder zumindest mehrmals täglich einen Raumverbund sicherzustellen, d. h., die Innentüren weit geöffnet halten, sodass ein Luftaustausch innerhalb der Wohnung gewährleistet ist und die Luftfeuchte aus allen Räumen über die vorhandenen Lüfter gesichert abgeführt werden kann. Dabei ist auch sicherzustellen, dass die vorhandenen Lüfter nicht abgedeckt oder verschlossen sind.

Sofern Schlafzimmer unter 12 m<sup>2</sup> mit mehr als einer Person belegt werden, so ist die Häufigkeit der Lüftungsvorgänge entsprechend anzupassen. Wird in der Wohnung Wäsche getrocknet, so ist ebenfalls die Häufigkeit der Lüftungsvorgänge entsprechend anzupassen.

Wichtig ist auch, dass man bei kälteren Jahreszeiten eine Dauerlüftung vermeidet, da dadurch die Wände auskühlen und sich Feuchtigkeit schneller an ihnen absetzt.

### Quer-, Stoß- und Dauerlüftung

#### Querlüftung:

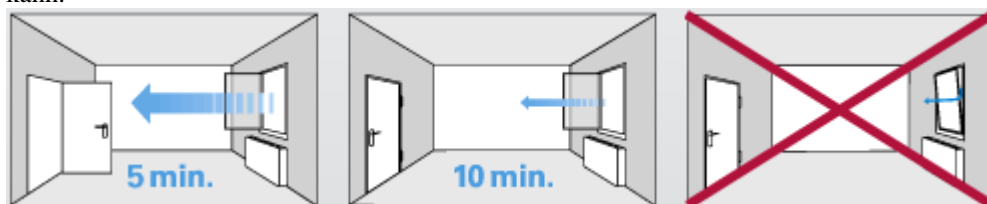
Bei der Querlüftung werden die gegenüberliegenden Fenster weit geöffnet, sodass die Luft durch die gesamte Wohnung „durchziehen“ kann.

#### Stoßlüftung:

Beim Stoßlüften wird das Fenster weit geöffnet, die Tür bleibt geschlossen.

#### Dauerlüftung:

Das Fenster ist für lange Zeit auf Kippstellung. Dies sollte vermieden werden.



### Möblierung von Zimmern

Bei der Möblierung der Zimmer ist es erforderlich, darauf zu achten, dass Möbel und andere Einrichtungsgegenstände nicht zu dicht an den Wänden stehen, um die erforderliche Raumluftzirkulation nicht zu behindern.

Der Mindestabstand zwischen der Wand und einem Möbelstück sollte 10 cm nicht unterschreiten. Werden an den Außenwänden Bilder, Teppiche, Wandbehänge usw. angebracht, ist durch geeignete Maßnahmen (schräg aufhängen, Abstandhalter usw.) für eine Hinterlüftung zu sorgen.

### **Beheizung der Wohnung**

Das Beheizen der Wohnung muss so erfolgen, dass die Raumtemperatur auch im Außenwand- bzw. Eckbereich ausreichend ist. Die einzuhaltenden Innentemperaturen für beheizte Räume in Wohnhäusern (Norm-Innentemperaturen nach DIN 4701) betragen vorbehaltlich der Nachtabsenkung (3 °C):

Wohn- und Schlafräume, Küche und WC + 20 °C

Bäder + 22 °C

beheizte Nebenräume (Vorräume, Flure) + 15 °C.

Werden diese Temperaturen unterschritten, ist ein verstärktes Lüften erforderlich.

In der Regel sollen kühlere Räume nicht mittels warmer Luft aus den anderen Räumen aufgewärmt werden, da ansonsten warme und damit in der Regel feuchte Luft in die kühleren Räume eingetragen wird.