

# Richtig Heizen und Lüften

---

Mit richtigem Heizen und Lüften kann die Luftqualität in der Wohnung ganz einfach optimiert werden. Die Elemente dafür sind Fenster und Thermostat (Heizung). Probieren Sie einige Tipps und Tricks aus, die wir Ihnen bieten - und genießen Sie die Vorteile eines behaglichen Wohnklimas.

## Lüften - wo und wann

Lüften Sie ihre Räume abhängig von deren Funktion und Nutzung.

- **Küche/Bad:** z.B. kann hier durch Duschen, Baden, Essenkochen u.ä. kurzzeitig viel Feuchte entstehen. Öffnen Sie während bzw. nach dem Duschen oder Kochen ein Fenster, um intensiv durchzulüften.
- **Wohnräume:** Bei schlechter Luft empfiehlt sich eine Stoßlüftung. Befinden sich sehr viele Pflanzen oder andere Feuchtquellen (Aquarium, Zimmer-springbrunnen oder ähnliches) im Wohnraum sollten Sie regelmäßig die Luftfeuchte überprüfen. (Hygrometer)
- **Schlafräume:** Bei angekipptem Fenster kann die Atemluft während Sie schlafen sofort entweichen. Bleibt das Fenster nachts geschlossen, sollten Sie nach dem Aufstehen mit weit geöffneten Fenster lüften. Im Winter reichen ca. 10 Minuten, zu den anderen Jahreszeiten kann länger gelüftet werden.

## Lüften - wie und in jedem Fall

- **Stoßlüften:** Um die hohe Luftfeuchtigkeit in Küche und Bad zu regulieren, sollten die Türen geschlossen bleiben. In den anderen Räumen können die Innentüren offen bleiben. Der Luftwechsel wird dann größer, vor allem bei weiteren geöffneten Fenstern. Achten Sie aber beim Stoßlüften auf die geöffneten Innentüren. (Gegenzug kann zum zuschlagen der Türen führen!)
- **angekippte Fenster:** Vermeiden Sie ständig angekippte Fenster. Sie erhöhen den Energieverbrauch und die Heizkosten. Besser nach Bedarf lüften.
- **Wäschetrocknen:** Nutzen Sie die Wäscheplätze oder Trockenräume. Wenn Sie dennoch in der Wohnung Wäsche trocknen, sollten Sie unbedingt zusätzlich lüften. Halten Sie die Türen geschlossen und kippen Sie ein Fenster an. (je nach Temperatur Heizung einschalten)

- **Sondersituationen:** Hohe Feuchtigkeit kann verschiedene Ursachen haben. z.B. ein undichtes Dach, beschädigte Dachrinne, Baufeuchte, ein Wasserrohrbruch. Diese Schäden sind vom Vermieter zu beseitigen. In diesen Situationen ist verstärkt zu Lüften und zu Heizen.
- **Sanierung der Wohnung:** Eine Sanierung kann eine besonders kritische Feuchtesituation auslösen: z.B. wenn alte Fenster durch neue ersetzt werden. (keine undichten Fenster mehr) In solch einem Fall müssen Sie länger und öfters lüften.
- **Raumluft:** An kalten Tagen kann die Raumluft sehr trocken werden, da die kalte Außenluft beim Lüften viel Feuchte aufnimmt. Nur für diesen Fall sollte ein Luftbefeuchter verwendet werden. (Innenfeuchte unter 25%)

## Heizen - gut temperiert

- **Heizkörper:** Wenn das Fenster offen ist, schalten Sie den Heizkörper aus. Bleibt das Thermostat offen, lüften Sie die Wärme und Ihr Geld werfen Sie aus dem Fenster. Die Abkühlung im Raum erinnert Sie automatisch an das Fensterschließen.
- **Nachts:** Ein Griff an das Thermostat genügt um nachts die Raumtemperatur zu drosseln und damit Energie und Geld zu sparen.
- **Temperaturunterschiede:** Versuchen Sie nicht, kühle Räume mit der Luft aus wärmeren Räumen zu heizen. Dadurch gelangt nicht nur Wärme, sondern auch Feuchte in den kühlen Raum. Die relative Luftfeuchte steigt und erleichtert das Wachstum von Schimmelpilz. Temperieren Sie bitte kühle Räume mit dem Heizkörper.
- **Räume:** Heizen Sie alle Räume ausreichend. Schlafräume z.B. sollten nicht unter 16° C warm sein - es kommt sonst zu Kondensation von Feuchtigkeit. Jede Person gibt pro Nacht 300g Wasser an die Raumluft ab. Temperieren Sie auch ungenutzte Räume.
- **Verkleidungen:** Verkleidungen an Heizkörper und Fensterbänke verringert die Wärmeabgabe in dem Raum. Dies ist auch durch lange Vorhänge oder Gardinen möglich. In ungünstigen Fällen wird die gewünschte Raumtemperatur nicht erreicht.

## Optimales Wohnklima

- 1. Zimmerpflanzen** - Besser ist es, in kühlen Räumen Pflanzen aufzustellen die wenig Gießwasser benötigen. Die kalte Luft nimmt die von den Pflanzen abgegebene Feuchtigkeit nur geringfügig auf und kritische Feuchte kann entstehen. Weniger Pflanzen - ist in diesem Fall mehr!
- 2. Vorhänge** - Vorhänge sollten einen Abstand von einer Handbreite zu Wand und Fußboden haben, so kann die Luft frei zirkulieren. Sie sollten aber nicht Ihren Heizkörper verdecken.
- 3. Einrichten am richtigen Standpunkt** - Wenn in einer kühlen Außenecke ein Schrank steht, sinkt die Wandtemperatur umso stärker, je näher dieser an der Wand steht. Dadurch kann kritische Feuchte entstehen. Den richtigen Standort haben Möbel, wenn sie einen Abstand von 5 - 10 cm zur Wand haben. Lüftungsgitter in Möbelsockel sorgen für eine Hinterlüftung.
- 4. Es hilft gar nichts** - Trotz allen Tipps zum richtigen Heizen und Lüften sind Schimmelpilz oder Feuchteschäden sichtbar? Kontaktieren Sie uns, damit wir die Ursachen umgehend ermitteln und Maßnahmen zu deren Beseitigung einleiten können.