



Leitfaden

Richtig Heizen - Richtig Lüften

Handlungsempfehlungen und Hinweise für richtiges Heizen und Lüften in Wohnräumen und gemeinschaftlich genutzten Räumen.

Auszug aus dem „Leitfaden zur Ursachensuche und Sanierung bei Schimmelpilzwachstum in Innenräumen („Schimmelpilzsanierungs-Leitfaden“)" des Umweltbundesamtes Dessau, 2005.

HAUSTREU GmbH, Bayreuth
Spinnerstraße 3
Bayreuth

Richtiges Heizen

Alle Räume ausreichend heizen.

Kalte Raumluft kann weniger Wasser aufnehmen als wärmere!

Schlafräume: Pro Nacht gibt jede Person etwa ¼ Liter Wasser an die Raumluft ab. Deshalb sollte die Raumlufttemperatur in Schlafräumen (sofern die Fenster nicht die ganze Nacht geöffnet sind) möglichst nicht unter 16 °C sinken.

Ungenutzte Räume: Auch über längere Zeiträume wenig oder nicht genutzte Räume sollten geringfügig beheizt werden.

Türen zu weniger beheizten Räumen geschlossen halten.

Es ist nicht sinnvoll, kühle Räume mit Luft aus wärmeren Räumen zu temperieren. Denn dadurch wird nicht nur Wärme, sondern auch Feuchtigkeit in den kühlen Raum getragen. Wenn sich die Luft dann abkühlt, steigt die relative Raumluftfeuchte und es besteht die Gefahr, dass Schimmelpilze wachsen.

Heizung kann nachts oder bei längerer Abwesenheit gedrosselt werden.

Durch die Verringerung der Raumlufttemperatur – das geschieht nachts meist zentral über die Heizungsanlage des Hauses – wird Energie gespart. Dabei muss aber der bereits erwähnte Zusammenhang mit der Raumluftfeuchte beachtet werden. Beim Vorliegen erhöhter Raumluftfeuchten sollte die Raumlufttemperatur nur abgesenkt werden, wenn ausreichend gelüftet wurde, um die Raumluft zu trocknen.

Wärmeabgabe der Heizkörper nicht behindern.

Sehr ungünstig ist es, wenn Heizkörper durch falsch angebrachte Verkleidungen oder übergroße Fensterbänke verbaut oder durch Vorhänge bzw. Gardinen zugehängt sind. Im ungünstigsten Fall ist die gewünschte Raumlufttemperatur nicht mehr erreichbar.

Quelle: Umweltbundesamt Dessau, „Leitfaden zur Ursachensuche und Sanierung bei Schimmelpilzwachstum in Innenräumen („Schimmelpilzsanierungs-Leitfaden“), S.11, Dessau, 2005.

Richtiges Lüften

Räume abhängig von deren Funktion und Nutzung lüften.

Beim Fensterlüften die Raumlufftfeuchte und Geruchsbelastung beachten.

Als Grundlage gilt, dass Feuchtigkeit und Schadstoffe möglichst am Entstehungsort und während oder unmittelbar nach ihrer Entstehung durch Lüften entfernt werden sollten.

Im Einzelnen wird empfohlen:

Schlafräume: Fenster – wenn möglich und gewünscht – nachts gekippt (oder ganz geöffnet) halten. Das bringt den größten Luftaustausch. Alternativ sollte nach dem Aufstehen eine intensive Stoßlüftung mit weit geöffnetem Fenster erfolgen.

Wohnräume: Auch im Wohnzimmer ist regelmäßiges Lüften erforderlich, um die Feuchtigkeit zu entfernen. Befinden sich im Wohnzimmer sehr viele Pflanzen oder andere Feuchtequellen (z.B. Wäsche, Zimmerspringbrunnen, etc.), sollten Sie besonderen Wert auf regelmäßiges Lüften legen. Spätestens wenn die Luftqualität als „schlecht“ empfunden wird oder Wassertropfen an den Fensterscheiben zu beobachten sind, sollte eine Stoßlüftung erfolgen.

Küche / Bad: In diesen Räumen kann in kurzer Zeit sehr viel Feuchtigkeit anfallen (z.B. Duschen, Baden, Kochen, etc.). Diese „Feuchtespitzen“ sollten unmittelbar durch intensive Fensterlüftung entfernt werden. Im Bad sollte, insbesondere bei eingeschränkter Lüftungsmöglichkeit, nach dem Duschen das Wasser von den Wänden und dem Boden entfernt werden. Textil Vorhänge sollten im Bad vermieden werden.

Kellerräume: In Kellerräumen weisen die Außenwände oftmals nur niedrige Oberflächentemperaturen zur Raumseite hin auf. In solchen Räumen kann es im Sommer, wenn warme Luft in den Keller gelangt, zu einem Niederschlag von Luftfeuchtigkeit an der kalten Kellerwand und zu Schimmelpilzwachstum kommen. In den Sommermonaten sollte in Kellerräumen daher nicht am Tage, sondern vorzugsweise nachts bzw. in den frühen Morgenstunden gelüftet werden. Selbstverständlich ist auch im Winter in Kellerräumen eine verstärkte Lüftung sinnvoll. Im Winter kann die Lüftung zu jeder Tageszeit erfolgen.

Wenn Wäschetrocknen unvermeidlich ist, mehr lüften.

Grundlegend gilt: Wäsche nach Möglichkeit nicht in der Wohnung trocknen. Wenn Wäscheplätze oder Trockenräume vorhanden sind, sollten diese auch genutzt werden. Bei Wäschetrocknern, bei denen das Wasser aus der Abluft nicht durch Kondensation entfernt wird, sollte der Abluftschlauch ins Freie geführt werden, da sonst die feuchte Abluft im Raum bleibt. Wird Wäsche in der Wohnung getrocknet, sollte unbedingt zusätzlich gelüftet werden. Günstig ist es, in dieser Zeit ein Fenster zu kippen und die Zimmertür geschlossen zu halten. Die Heizung dabei nicht abschalten.

Beim Stoßlüften auf die Innentüren achten.

Beim Stoßlüften auch die Innentüren offen halten. Der Luftwechsel wird dann wesentlich größer, vor allem, wenn Fenster an gegenüberliegenden Fassaden geöffnet sind (Durchzugslüftung).

Zur Entfernung der „Feuchtespitzen“ aus Bad oder Küche durch Lüften ist es jedoch sinnvoll, die Badezimmer- bzw. Küchentür zu schließen, da sich sonst Feuchtigkeit und Gerüche in der übrigen Wohnung verteilen. Nur wenn es keine Lüftungsmöglichkeit im Badezimmer gibt (weder Fenster noch Ventilator), sollte die Tür zu anderen geheizten Zimmern geöffnet und vermehrt gelüftet werden.

Ständig gekippte Fenster vermeiden.

Es erhöht den Energieverbrauch und die Heizkosten drastisch, wenn Fenster über längere Zeit oder dauerhaft gekippt bleiben. Besser ist es, mit Stoßlüftung nach „Bedarf“ zu lüften. Ein nachts im Schlaf- oder Kinderzimmer (bei gedrosselter Heizung) gekipptes Fenster ist tagsüber zu schließen.

Lüftungsverhalten nach der Sanierung der Wohnung überprüfen.

Nach einer Sanierung kann eine kritische Feuchtesituation in der Wohnung entstehen. Dies ist vor allem dann der Fall, wenn die Fenster erneuert werden und die Außenwand nicht wärme gedämmt wird (die Oberflächentemperatur zur Raumseite bleibt dann niedrig.)

In dieser Situation muss das Lüftungsverhalten den neuen Bedingungen angepasst werden und häufiger bzw. länger als bisher gewohnt gelüftet werden. Es wird empfohlen, die relative Raumlufffeuchte in der Wohnung mit einem Hygrometer zu überprüfen.

Auf Baufeuchte durch verstärktes Lüften reagieren.

Baufeuchte kann sowohl im Neubau als auch nach Sanierungen für eine gewisse Zeit auftreten. Entscheidend ist, wie viel Feuchtigkeit beispielsweise bei Putz- und Estricharbeiten in das Gebäude gelangt. Durch die Bauweise bedingt fällt in massiv errichteten Gebäuden mehr Baufeuchte an als in Leichtbauhäusern.

Die Baufeuchte muss durch verstärktes Lüften aller Räume aus dem Gebäude entfernt werden. Man kann davon ausgehen, dass dies im Neubau (Massivbauweise) nach 1 bis 2 Jahren erreicht ist. Für diesen Zeitraum müssen Sie auch mit höheren Heizkosten rechnen.

Quelle: Umweltbundesamt Dessau, *„Leitfaden zur Ursachensuche und Sanierung bei Schimmelpilzwachstum in Innenräumen („Schimmelpilzsanierungs-Leitfaden“)*, S.21-22, Dessau, 2005.