

Merkblatt zum Heizen und Lüften

Ein falsches Lüftungs- und Heizverhalten kann zu Problemen führen. Feuchteschäden und Pilzbefall können auftreten, wenn Wohnungen nicht genug beheizt und belüftet werden.

Die Empfehlungen sollen Ihnen helfen, energiesparend und gleichzeitig gesundheitsfördernd zu Heizen und zu Lüften und zu vermeiden, dass Schimmel- und Feuchteschäden entstehen:

- **Heizen Sie die Wohnung so, dass die Wandoberflächen eine Temperatur von 16° C - 17°C nicht unterschreitet!**
- **Lüften Sie so, dass die relative Luftfeuchtigkeit in der Wohnung 50% - 60% beträgt!**

Die nun folgenden Empfehlungen sollen Ihnen helfen, diese schwer messbaren Ziele zu erreichen. Diese Empfehlungen orientieren sich an einer normalen Wohnraumnutzung in einem durchschnittlichen Gebäude. Es wird darauf hingewiesen, dass sich je nach Art des Gebäudes und der individuellen Nutzung Abweichungen ergeben können, so muss beispielsweise öfter gelüftet werden, wenn viele Grünpflanzen in der Wohnung vorhanden sind.

Empfehlungen:

- Heizen Sie die Wohnräume auf 20°C - 22°C und die Schlafräume auf 18°C - 20°C!
- Dieses Heizen sollte kontinuierlich in allen Räumen erfolgen, auch wenn Sie ein niedrigeres Temperaturniveau einstellen, damit Möbel, Decken und Wände die Temperatur annehmen können!
- Lüften Sie bei weit geöffnetem Fenster (keine Kipplüftung) und abgestellten Heizungen für mindestens 10 Minuten!
- Lüften Sie, wenn möglich, als Querlüftung (gleichzeitiges Öffnen der sich gegenüberliegenden Fenster und Türen)!
- Lüften Sie in der Heizperiode dreimal täglich (möglichst morgens, mittags, abends) für jeweils 10 Minuten!
- Lüften Sie im Sommer zweimal täglich ca. 30 Minuten!
- Lüften Sie bedarfsgerecht, z.B. in Bädern nach dem Duschen und in Küchen nach dem Kochen!
- Halten Sie die weniger beheizten Räume geschlossen (außer beim Querlüften)!
- Vermeiden Sie beim Duschen, Baden, Kochen, Wäschetrocknen, dass die feuchte Luft in andere (kühlere) Räume gelangt und halten Sie dann die Türen geschlossen!
- Vermeiden Sie Verkleidungen von Heizkörpern, lange Vorhänge oder vorgestellte Möbel, damit die Heizkörper die Wärme ungehindert in den Raum abgeben können!
- Vermeiden Sie es, große Möbelstücke dicht an Außenwände (ca. 6 cm) zu stellen, damit dahinter die Luft zirkulieren kann.

Warum erhalten Sie diese Empfehlungen:

In diesem Abschnitt soll erläutert werden, warum wir diese Empfehlungen aussprechen und wie Schimmel in der Wohnung entsteht. Die folgenden Ausführungen sollen Ihnen helfen, ein angemessenes, an Ihr Wohnverhalten angepasstes Heiz- und Lüftungsverhalten zu finden.

Die Ursachen des Auftretens von Schimmel in Wohnräumen liegen darin, dass sich Feuchtigkeit aus der Raumluft auf den Außenwänden und dort auf den kältesten Bereichen niederschlägt. Wenn sich – wie fast überall – Schimmelsporen in der Raumluft befinden, können sich diese an den feuchten Stellen, insbesondere an den Wänden ansiedeln und vermehren.

Hier gilt die Faustformel: je feuchter die Luft ist, umso eher schlägt sich diese Feuchtigkeit auf den Wänden nieder. Maßgebend ist hier die relative Luftfeuchtigkeit. Bereits ab einer relativen Luftfeuchtigkeit von 65-70% kann sich Feuchtigkeit niederschlagen und sich Schimmel bilden.

Luft kann Wasser aufnehmen und zwar gilt hier: je wärmer die Luft ist, desto mehr Wasser kann sie binden. Wenn in einem Kubikmeter Luft 10 g Wasser gelöst sind, beträgt die relative Luftfeuchtigkeit bei einer Temperatur von 17°C hohe 69,1% und bei einer Temperatur von 25°C nur 43,4%. Das bedeutet, genauso viel Wasser in der Luft führt zu weniger Luftfeuchtigkeit in der Wohnung, wenn mehr geheizt wird.

Andererseits kann beim Wohnen nicht verhindert werden, dass Luftfeuchtigkeit entsteht. Diese entsteht beim Duschen, Waschen, Kochen aber auch schlicht beim Schwitzen.

Diese Feuchtigkeit kann nicht nur durch Heizen bekämpft werden, diese muss auch aus der Wohnung transportiert werden, nämlich durch das Lüften. Wenn regelmäßig die Luft der Wohnung ausgetauscht wird, kommt insbesondere im Winter trockenere kalte Luft in die Wohnung und die feuchte warme Luft wird abtransportiert.

Früher kam es seltener zu Schimmelproblemen, weil die Fenster in den Wohnungen nicht so dicht abgeschlossen haben, wie heute. Durch diese durchlässigeren Fenster fand ein permanenter Luftaustausch statt. Moderne Isolierfenster verhindern den Luftaustausch bei geschlossenem Fenster, daher muss auf den Luftaustausch geachtet und mehr gelüftet werden.

Schimmelprobleme tauchen daher typischerweise dort verstärkt auf, wo in wenig gedämmten Gebäuden moderne Fenster eingebaut wurden. Daher muss insbesondere nach dem Austausch von Fenstern das Lüftungsverhalten an die neuen Gegebenheiten angepasst werden.

Auch muss häufiger gelüftet werden, wenn ein Raum nicht ständig genutzt und beheizt wird, sondern nur zeitweilig - z.B. am Wochenende -. Dann erwärmen sich während des Anheizens die Wandoberflächen nur langsam. Hier besteht die Gefahr von Tauwasserbildung.

Um Schimmel an den Wänden und an Möbeln zu verhindern, muss unter und über aber auch hinter Schränken bzw. Regalen genügend Luftdurchzug vorhanden sein. Aus diesem Grund sollten Schränke auf dem Boden und unter der Decke nicht bündig abschließen. Gegenstände sollten – wenn möglich – nur mit mindestens sechs Zentimeter Abstand zur Wand aufgestellt und aufgehängt werden. Bilder sollten schräg gehängt oder mit Abstandshaltern (z.B. Korkscheiben) versehen werden. Wenn es möglich ist, sollten große Möbel nicht an kalte Außenwände gestellt werden. Die Art und Anordnung der Heizkörper und des Mobiliars in einem Raum beeinflussen die Luftbewegung.