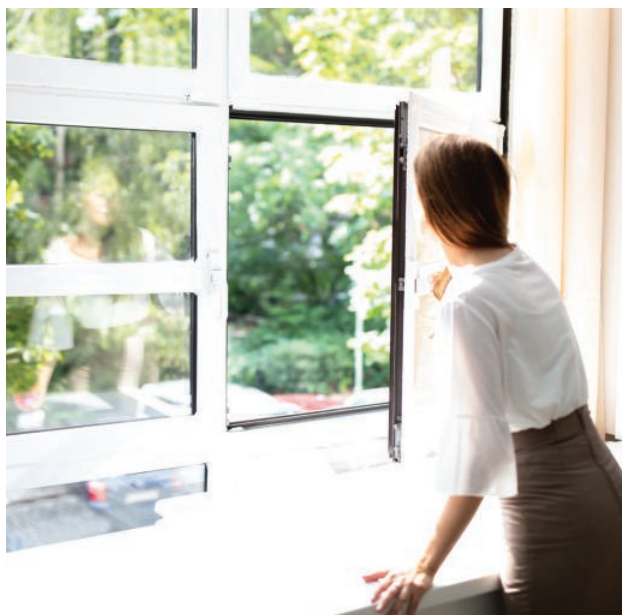


Heizen & Lüften



1 Richtiges Heiz- und Lüftverhalten beugt Feuchteschäden und Pilzbefall vor. Mit den folgenden Empfehlungen sparen Sie also nicht nur Energie, sondern tun auch etwas für Ihre Gesundheit!

Als optimal gilt dabei eine Temperatur der Wandoberflächen von mindestens 16 °C und eine relative Luftfeuchtigkeit zwischen 50% und 60%.

Bitte beachten Sie, dass die folgenden Handlungsempfehlungen ein grober Richtwert sind und je nach Wohnraumnutzung und Gebäude abweichen können. Wenn Sie beispielsweise viele Grünpflanzen in der Wohnung haben, müssen Sie öfter lüften.

2 Grundsätzliche Empfehlungen:

- Temperatur in Wohnräumen: 20 °C - 22 °C
- Temperatur in Schlafräumen: 18 °C - 20 °C
- Gleichmäßig heizen, damit Möbel und Wände die Temperatur annehmen können
- Lüften bei vollständig geöffnetem Fenster (keine Kippstellung) und abgestellten Heizkörpern für mindestens 10 Minuten
- Öffnen Sie beim Lüften sich gegenüberliegende Fenster und Türen
- Wenig beheizte Räume geschlossen halten (außer beim Lüften)
- Räume mit hoher Luftfeuchtigkeit geschlossen halten, um zu verhindern, dass die feuchte Luft in andere Räume gelangt (z. B. beim Duschen oder Kochen)

- 3**
- Heizkörper freihalten, damit sie ungehindert Wärme abgeben können (keine langen Vorhänge oder Verkleidungen)
 - Keine großen Möbelstücke direkt an Außenwände stellen, damit die Luft dahinter zirkulieren kann

4 Empfehlungen zur Häufigkeit:

- Lüften in der Heizperiode: mindestens zwei Mal täglich für je 10 Minuten, besser morgens, mittags und abends
- Lüften im Sommer: mindestens zwei Mal täglich für 30 Minuten
- Lüften Sie zusätzlich bei Bedarf, z. B. nach dem Duschen im Badezimmer oder nach dem Kochen in der Küche



5 Die wichtigsten Ursachen für Schimmel: Schimmelsporen befinden sich fast überall in der Luft. Problematisch wird es dann, wenn sie sich an den Wänden ansiedeln und vermehren. Das passiert vor allem an feuchten Stellen. Deswegen gilt die Faustregel: Je feuchter die Luft, desto höher ist das Schimmelrisiko. Kritisch wird es ab einer relativen Luftfeuchtigkeit von 65 - 70%.

Je wärmer die Luft ist, desto mehr Wasser kann sie halten. Deswegen macht es Sinn, zu heizen. So reduzieren Sie die Luftfeuchtigkeit, auch wenn sich die gleiche Menge Wasser in der Luft befindet.

Die Entstehung von Wasser in der Luft lässt sich nicht verhindern. Sie entsteht beim Duschen, Kochen oder Schwitzen.



bündig mit dem Boden, den Wänden und der Decke abschließen. Es sollten mindestens sechs Zentimeter Abstand vorhanden sein. Hinterlegen Sie Ihre Bilder mit einem kleinen Abstandshalter (z. B. aus Kork), damit die Luft auch hinter dem Bild zirkulieren kann.



Durch das Lüften kann die Feuchtigkeit aus der Wohnung entweichen. Die feuchte Luft wird gegen die trockenere Außenluft ausgetauscht. Früher passierte der Austausch meist ganz automatisch. Die feuchte Innenluft gelang durch undichte Fenster nach außen. Heutzutage sind die Fenster so dicht, dass Sie verstärkt von Hand lüften müssen. Wenig gedämmte Immobilien mit neuen hochdichten Fenstern sind daher besonders häufig von Schimmelproblemen betroffen.

Auch wenig genutzte und/oder wenig geheizte Räume sind gefährdet, weil sich die Wände nach längerer Abwesenheit (z. B. werktags) beim Aufheizen am Wochenende nur langsam erwärmen und sich dadurch Tauwasser bilden kann.

Schließlich entsteht Schimmel bevorzugt dort, wo die Luft nicht gut zirkulieren kann. Sorgen Sie daher dafür, dass Schränke und Regale nicht

