

# Richtiges Heizen und Lüften als Wohlfühlfaktor

Heizung und Lüftung sind wesentliche Faktoren der Nutzung von Räumen. Von diesen beiden Faktoren hängt es maßgebend ab, ob die Räume ohne Feuchteschäden und Pilzbefall bleiben.

Im Einzelnen:

1. Jeder Raum sollte seiner Nutzung entsprechend beheizt oder temperiert werden. Es gelten folgende Richtwerte:

- Wohnräume 20 Grad Celsius bis 22 Grad Celsius,
- Schlafräume 16 Grad Celsius bis 18 Grad Celsius.

2. Heizen allein jedoch nützt nichts, um Feuchteschäden zu vermeiden, neben dem Heizen muss außerdem wirksam gelüftet werden. Früher war eine Grundlüftung insbesondere durch nicht dicht schließenden Fenster und Türen gewährleistet. Die Energiesparvorschriften verlangen heute, die Regeln der Bautechnik einzuhalten. Sowohl sanierte Altbauwohnungen wie auch Neubauten entbehren daher oft – sogar meist – der Grundlüftung. Neben der Grundlüftung ist daher in einer von der Jahreszeit abhängigen Art und in einem davon abhängigen Umfang zusätzlich zu lüften.

Einfaches Schrägstellen von Fenstern über längere Zeit führt zur Auskühlung des Raumes, insbesondere in den Bauteilen an dem Fenster. Dies führt nicht nur zu unnötigen Wärmeverlusten, sondern auch durch die Auskühlung der Bauteile zur Tauwasserbildung an diesen. Richtige Lüftung erfordert daher **Stoß- oder Querlüftung**.

Stoßlüftung ist das kurzzeitige Öffnen des ganzen Fensters.

Querlüftung bedeutet auch das Öffnen gegenüberliegender Fenster oder Türen, um einen Durchzug im Raum bzw. in allen Räumen zu erreichen. Dadurch tritt ein schneller Luftaustausch ein, der zur schnellen Entfeuchtung führt, ohne dass allzu großer Energieverlust eintritt.

3. Wenn die vorerwähnte Grundlüftung gegeben ist, genügt es meist, im Winter mindestens dreimal täglich (morgens, mittags, abends) eine Stoßlüftung von fünf Minuten durchzuführen, wenn im Sommer morgens und abends mindestens zweimal 30 Minuten quergelüftet wird und wenn in der Übergangszeit mindestens dreimal (morgens, mittags, abends) 15 Minuten quergelüftet wird.

Nochmals: Querlüftung heißt: Alle Fenster und Türen auf Durchzug stellen.

Stoßlüftung heißt: Ein Fenster im Raum ganz öffnen.

4. Wird ein Raum nicht ständig benutzt und beheizt, sondern nur zeitweilig- z.B. am Wochenende – dann erwärmen sich während des Anheizens die Wandoberflächen nur langsam, weshalb sich dort Tauwasser bilden kann. Daher muss dann vorübergehend stärker gelüftet werden als in einem ständig beheizten Raum! Auf keinen Fall sollen nicht beheizte Räume durch Öffnen von Türen zu beheizten Räumen temperiert werden.

5. Die Art und Anordnung der Heizung und die Möblierung in einem Raum beeinflussen sehr oft die Luftumwälzung und damit die Erwärmung der Außenflächen. Sorgen Sie daher durch entsprechende Aufstellung der Möbel, dass diese umlüftet werden. An Außenwänden dürfen daher Gegenstände nur mit mindestens 5 Zentimetern Abstand zur Wand aufgestellt und aufgehängt werden, damit eine genügende Umlüftung vorhanden ist.

Bilder sollten daher schräg gehängt oder mit Abstandhaltern (z.B. Korkscheiben) versehen werden. Schränke dürfen auf dem Boden und an der Decke nicht bündig abschließen.

Es muss auch unter und über dem Schrank genügend Luftdurchgang sein, da sonst keine Umlüftung erfolgen kann. Schimmelbildung an der dahinter liegenden Wand, am Gegenstand und eventuell sogar im Gegenstand (z.B. Schrank) selbst sind sonst vorprogrammiert.

6. Die durch die Nutzung der Räume entstehende Feuchtigkeit ist möglichst bereits während dem Entstehen nach Außen ins Freie abzuführen.

In der Küche ist dies am besten möglich, indem man während des Kochens und danach gut lüftet.

Im Bad wird man – um unangenehme Zugluft zu vermeiden – in der Regel erst nach dem Baden oder Duschen lüften. Man muss aber dann durch mehrmalige Stoßlüftung oder längere Spalllüftung (Schrägstellen des Fensters) gründlich lüften, um die entstandene Oberflächenfeuchtigkeit wieder abzuführen. Wenn sich an den Wandfliesen ein sichtbarer Tauwasserniederschlag gebildet hat, ist es zweckmäßig diesen abzuwischen.

Feuchtigkeit, die auf diese Weise beseitigt wird, muss nun nicht mehr durch Verdunsten und Lüften abgeführt werden.

In Badezimmern, in denen insbesondere nach dem Duschen die Heizung heruntergedreht - und nicht ausreichend gelüftet wird (was sehr oft bei Berufstätigen der Fall ist), ist die Gefahr der Feuchtigkeitsanreicherung und Schimmelbildung besonders groß.

Unterschätzen Sie nicht die Feuchtigkeitsbelastung des Schlafzimmers. Ein schlafender Mensch gibt in acht Stunden über 300 Gramm Wasser ab, welches zum Teil von der Luft, aber überwiegend von den Raumbooberflächen aufgenommen wird. Um diese Feuchtigkeit wieder abzuführen, ist es daher notwendig, nach dem Schlafen längere Zeit gut durchzulüften.

Die Temperatur darf in Schlafzimmern auf keinen Fall unter 16 Grad Celsius absinken!  
Zimmerpflanzen sowie Aquarien verursachen durch die Verdunstung eine zusätzliche Feuchtigkeitsbelastung. Hier muss öfter gelüftet werden.

7. Bedenken Sie, dass es über 100 000 verschiedene Schimmelpilzarten gibt und ca. 20 Pilzarten mit ihren Sporen in unseren Räumen überall verbreitet sind.

Feuchtigkeitsniederschlag an Decken und Wänden bietet Pilzen eine optimale Lebensbedingung. Es hat wenig Zweck, die Schimmelpilze mit Pilzgiften örtlich zu bekämpfen.

Beachten Sie bitte die vorstehend gegebenen Ratschläge für richtige Heizung und Lüftung!  
Früher waren meist kalte und ungedämmte Außenwände und Keller die Ursache dieser schädlichen kleinen Kolonien. Heute liegen die Gründe für Schimmelpilzbefall leider meistens im unsachgemäßen Heizen und Lüften. Extrem sparsames Heizen kann leicht sehr teuer werden.

Nasse Zimmerdecken, Schimmel im Fensterbereich, in Zimmerecken und hinter Schlafzimmermöbeln – Schimmelpilze in den Wohnungen bereiten uns nach wie vor große Sorgen. Schimmelpilze sind zumeist hausgemacht, gerade in der kalten Jahreszeit.  
In den seltensten Fällen liegt es an mangelhaften Außenwänden des Gebäudes.

**Fazit: Richtig Heizen und Lüften schmeckt Pilzen nicht! Geben Sie durch richtiges Heizen und Lüften dem Schimmel keine Chance!**

Sollten Sie trotzdem einmal einen Schimmelpilz in ihrer Wohnung entdecken, reden Sie rechtzeitig mit uns. Wir finden eine gemeinsame Lösung.