

Tipps für ein gesundes Raumklima mit dem richtigen Heizen & Lüften:

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

Jeder Raum muss seiner Nutzung entsprechend beheizt und temperiert werden. Es gelten folgende Richtwerte:

Wohnräume: 20 °C bis 22 °C

Schlafräume: 16 °C bis 18 °C

Folgendes sollte beachtet werden:

- Heizen allein nützt nichts, um Feuchteschäden zu vermeiden. Es muss zudem laufend gelüftet werden. Früher war eine Grundlüftung durch die nicht dicht schließenden Fenster und Türen gewährleistet. Die Bautechnik hat die Energiesparvorschriften überzogen und umgebaute Altbauwohnungen wie auch die Neubauwohnungen entbehren daher oft – sogar meist – der Grundlüftung. Zugscheinungen sind daher erwünscht und müssen, wenn sie noch nicht vorhanden sind, geschaffen werden.
- Neben der Grundlüftung ist auch in einer von der Jahreszeit abhängigen Art und in einem davon abhängigen Umfang zu lüften. Einfaches Schrägstellen von Fenstern über längere Zeit führt nur zur Auskühlung des Raumes; insbesondere in den Bauteilen an den Fenstern. Dies führt nicht nur zu unnötigen Wärmeverlusten, sondern auch zu Tauwasserbildung an diesen Bauteilen. Richtiges Lüften erfordert daher Stoß - oder Querlüftung.
Stoßlüften: öffnen des ganzen Fensters.
Querlüften: gleichzeitiges öffnen der sich gegenüberliegenden Fenster und Türen. Dadurch wird ein Durchzug im Raum bzw. in allen Räumen erreicht. Der eintretende Luftaustausch gewährleistet eine schnelle Entfeuchtung des Raumes ohne einen großen Energieaustausch.
- Ist die erwähnte Grundlüftung des Raumes gegeben, genügt es meist, wenn:
im Winter mindestens dreimal täglich (morgens, mittags und abends) eine Stoßlüftung von fünf Minuten erfolgt;
im Sommer morgens und abends mindestens zweimal täglich 30 Minuten quergelüftet wird;
in der Übergangszeit mindestens dreimal täglich (morgens, mittags und abends) 15 Minuten quergelüftet wird.
- Wird ein Raum nicht ständig genutzt und beheizt, sondern nur zeitweilig - z.B. am Wochenende - erwärmen sich während des Anheizens die Wandoberflächen nur langsam. Um die Bildung von Tauwasser zu vermeiden, muss in solchen Fällen vorübergehend stärker gelüftet werden. In keinem Fall sollten nicht beheizte Räume durch Öffnen von Türen zu beheizten Räumen temperiert werden.
- Die Art und Anordnung der Heizkörper und des Mobilars in einem Raum beeinflussen dessen Luftumwälzung und damit die Erwärmung der Außenflächen. Sorgen Siedaher durch entsprechende Anordnung der Möbel dafür, dass diese umlüftet werden. Gegenstände sollten nur mit mindestens sechs Zentimeter Abstand zur Wand aufgestellt und aufgehängt werden. Bilder sollten schräg gehängt oder mit Abstandshaltern (z.B. Korkscheiben) versehen werden.

Um Schimmelbildungen an den Wänden und in bzw. an Möbeln zu vermeiden, muss sowohl unter als auch über Schränken bzw. Regalen genügend Luftdurchzug vorhanden sein. Aus diesem Grund sollten Schränke auf dem Boden und unter der Decke nicht bündig abschließen.

- Die durch die Nutzung der Räume entstehende Feuchtigkeit sollte möglichst bereits während deren Entstehung nach außen ins Freie abgeführt werden.

Küche: während des Kochens lüften bzw. die Dunstabzugshaube aktivieren.

Badezimmer: mehrmaliges Stoßlüften nach dem Duschen bzw. Baden. Die entstandene Oberflächenfeuchtigkeit wird somit abgeführt. Außerdem sollte sichtbarer Tauwasserniederschlag an den Wandfliesen abgewaschen werden. Feuchtigkeit, die auf diese Weise beseitigt wird, muss schon nicht mehr durch verdunsten und lüften abgeführt werden. Bitte beachten Sie, dass in Badezimmer, in denen nach der Nutzung die Heizung reduziert und nicht ausreichend gelüftet wird, die Gefahr der Feuchtigkeitsanreicherung und Schimmelbildung besonders groß ist.

Schlafzimmer: die Feuchtigkeitsbelastung in Schlafzimmern wird oftmals unterschätzt; ein schlafender Mensch gibt in acht Stunden rund 300 Gramm Wasser ab. Zum Teil wird dies von der Luft, überwiegend aber von den Raumbooberflächen aufgenommen. Um diese Feuchtigkeit wieder abzugeben, ist es unerlässlich, nach dem Schlafen ausreichend zu lüften. Die Temperatur im Schlafzimmer darf in keinem Fall unter 16 °C absinken, da sonst Feuchtigkeitsschäden unvermeidlich sind.

- **Zimmerpflanzen** verursachen durch die Verdunstung des Gießwassers eine zusätzliche Feuchtigkeitsbelastung. Daher wird empfohlen, in Räumen, in denen viele Pflanzen vorhanden sind, noch häufiger zu lüften.

Bedenken Sie, dass es über 100.000 verschiedene Schimmelpilze und ca. 20 Pilzarten gibt, die sich unter Umständen überall in Ihrer Wohnung verbreiten können. Feuchtigkeitsniederschlag an Decken und Wänden bietet Pilzen optimale Lebensbedingungen. Es hat wenig Zweck, die Schimmelpilze mit Pilzgiften zu bekämpfen.

Schimmelbefall kann zu erheblichen Sach- und Gesundheitsschäden führen. Beachten Sie die darum vorstehend gegebenen Ratschläge für richtiges Heizen und Lüften! Die Pilze werden es Ihnen zwar nicht danken, wohl aber Ihre Gesundheit und Ihr Geldbeutel.