

# Richtig heizen und lüften und Schimmelbildung vermeiden

Räumlichkeiten müssen unterschiedlich beheizt und temperiert werden:

**Wohnräume:** 20 °C – 22 °C

**Schlafräume:** 16 °C – 18 °C

Das Problem ist, dass die Raumluft Feuchtigkeit in Form von Dampf in sich aufnimmt und sich das Wasser an kalten Oberflächen wieder niederschlägt.

Auf diesem kaltfeuchten Flächen vermehrt sich Schimmel außergewöhnlich gut.

Durch optimales Heizen und Lüften werden die Wände, Decken und Böden trocken gehalten.

Es ist nicht ungewöhnlich, dass für eine vierköpfige Familie ungefähr 12 Liter Wasser am Tag an die Raumluft abgegeben werden. Dies erfolgt durch die Atmung, Duschen, Waschen, Putzen, Kochen, Pflanzbewässerung, etc., wobei besonders in Küche, Bad und Fenstersimsen die als Abstellfläche für Blumen und Gewächse genutzt werden, die Höhe der abgegebenen Luftfeuchtigkeit deutlich größer ist. Deshalb muss hier öfter gelüftet werden.

→ Lüften Sie Ihre Räume mindestens drei- bis viermal täglich um Schimmelbildung zu vermeiden!! ←



Man unterscheidet folgende **Lüftungsarten**:

**Stoßlüften:** Öffnen des ganzen Fensters

**Querlüften:** Um einen Durchzug zu erzeugen werden sich gegenüberliegende Fenster und Türen geöffnet. Diese Lüftungsart ist deutlich effizienter als das Stoßlüften.

In Abhängigkeit von der Jahreszeit haben sich folgende **Lüftungsdauren und -häufigkeiten** bewährt:

- Dezember bis Februar: 5 Minuten pro Lüftungsvorgang
- März bis April: 10 bis 15 Minuten pro Lüftungsvorgang
- Mai bis August: 20 bis 25 Minuten pro Lüftungsvorgang
- September bis Oktober: 20 bis 15 Minuten pro Lüftungsvorgang
- November: 10 Minuten pro Lüftungsvorgang
- Es sollte wenigstens drei Mal täglich in allen Räumen für Durchzug gesorgt werden.
- Am Wochenende oder bei durchgehender Anwesenheit von Personen ist dies entsprechend auf mindestens vier bis fünf Mal täglich zu erhöhen.
- Insbesondere dann, wenn das Gebäude gedämmt oder neue dichte Fenster besitzt, muss der Luftaustausch verstärkt durchgeführt werden.
- In Küche und Bad muss immer nach dem Kochen und Duschen die Luftfeuchtigkeit durch Lüften ausgetauscht werden.
- im Schlafzimmer sollte nach dem Aufstehen eine ausgewogene Lüftung stattfinden.

#### **Faustregeln:**

- **Ständig gekipptes Fenster vermeiden, da dies den Energieverbrauch sowie die Heizkosten enorm erhöht!**
- **Mehr lüften wenn Wäsche getrocknet wird! Vorhandene Wäsche- und Trockenräume nutzen!**
- **Wenn die Fenster geöffnet sind, die Heizung abschalten!**
- **Nachts die Heizung drosseln!**
- **Alle Raume ausreichend heizen (auch ungenutzte Räume, das Schlafzimmer im Winter) um Schimmelbildung zu vermeiden!**
- **Nach einer Modernisierung/ Sanierung das Lüftungsverhalten überprüfen und ggf. häufiger bzw. länger lüften!**
- **Nicht genutzte Räume ebenfalls Lüften und deren indirekte Beheizung durch offene Türen vermeiden, sondern Türen schließen und für ausreichende Wärme sorgen.**