



## Merkblatt

### für richtiges Wohnverhalten – insbesondere Heizung und Lüftung

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

Im Einzelnen:

1. Jeder Raum muss 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. Heizung allein nützt nichts, um Feuchteschäden zu vermeiden. Es muss außerdem laufend **gelüftet** werden. Früher war eine **Grundlüftung** durch die nicht dicht schließenden Fenster und Türen gewährleistet. Die Bautechnik hat die Energiespar-vorschriften überzogen, und umgebaute Altbauwohnungen wie auch die Neubauwohnungen entbehren daher oft – sogar meist – der Grundlüftung. Zugscheinungen an den Fenstern sind daher erwünscht und müssen, wenn Sie nicht vorhanden sind, geschaffen werden. Neben der Grundlüftung ist jedoch auch in einer von der Jahreszeit abhängigen Art und in einem davon abhängigen Umfang **zusätzlich 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 durch die Abkühlung der Bauteile zur Tauwasserbildung an diesen. Richtige Lüftung erfordert daher **Stoß-** oder **Querlüftung**. Stoßlüftung ist das Öffnen des ganzen Fensters und Querlüftung bedeutet auch das Öffnen gegenüberliegender Fenster und 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 großer Energieverlust eintritt.

3. Wenn die vorerwähnte Grundlüftung gegeben ist, genügt es meist, wenn im **Winter** mindestens dreimal täglich (morgens, mittags, abends) eine Stoßlüftung von fünf Minuten erfolgt, wenn im **Sommer** morgens und abends mindestens zweimal 20 Minuten quergelüftet wird und wenn in der **Übergangszeit** mindestens dreimal (morgens, mittags, abends) 10 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 vorübergehend dann 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 der **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 6 Zentimeter Abstand** zur Wand aufgestellt und aufgehängt werden, damit eine genügende Umlüftung vorhanden ist. Bilder sollen 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 im Gegenstand (z. B. Schrank) selbst, sind sonst unvermeidlich.

6. Die durch die Nutzung der Räume entstehende Feuchtigkeit ist möglich, bereits während dem Entstehen nach außen ins Freie abzuführen. In der Küche ist dies am besten möglich indem man während des Kochens lüftet oder einen ins Freie führenden Dunstabzug einschaltet.

**Im Bad** wird man – um einen Luftzug zu vermeiden – in der Regel erst **nach dem Baden oder Duschen lüften**. Man muss aber dann durch mehrmalige Stoßlüftung 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 dieser Weise beseitigt wird, muss schon nicht mehr durch Verdunsten und Lüften abgeführt werden.

In den **Badezimmern**, in denen nach der Benutzung die Heizung reduziert 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 300 Gramm Wasser ab, das zum Teil von der Luft, aber überwiegend von den Raumbooberflächen aufgenommen wird. Um diese Feuchtigkeit wieder abzuführen, ist es daher notwendig, nach dem Schlafen ein längeres Lüften durchzuführen. Die Temperatur darf in Schlafzimmern auf keinen Fall unter 16 Grad Celsius absinken, da sonst Feuchteschäden **unvermeidlich** sind.

**Zimmerpflanzen** verursachen durch die Verdunstung des Gießwassers eine zusätzliche Feuchtigkeitsbelastung. Wo viele Pflanzen stehen, muss **öfters gelüftet** werden, als oben empfohlen worden ist.

Bedenken Sie, dass es über 100.000 verschiedene Schimmelpilzarten gibt und ca. 20 Pilzarten mit ihren Sporen in unseren Räumen überall verbreitet sind. Feuchtigkeits-niederschlag an Decken und Wänden bietet Pilzen optimale Lebensbedingung. Es hat wenig Zweck, die Schimmelpilze mit Pilzgiften örtlich zu bekämpfen. Beachten Sie die vorstehend gegebenen Ratschläge für richtiges Heizen und Lüften! Die Pilze werden es Ihnen zwar nicht danken, wohl aber Ihre Gesundheit und Ihr Geldbeutel.

**Schimmelbefall kann nämlich zu erheblichen Sach- und Gesundheitsschäden führen.**

**!!! Daher – RICHTIGES HEIZEN UND LÜFTEN tut Not !!!**