

Richtig Heizen und Lüften

Vorbeugende Maßnahmen sind auf die Dauer wirkungsvoll und einfach einzuhalten. Dient es doch an erster Stelle der eigenen Gesundheit und dem eigenen Wohlbefinden.

Richtige Temperaturen

- In Wohnbereich und Küche 20°C, im Bad 21°C, im Schlafzimmer tagsüber 18°C, nachts 14-16°C.
- Luftfeuchte 45 – 55% rel. (bis 65%, nur kurzzeitig bis 2 Std.)
- Bei Abwesenheit, Heizung nie ganz abstellen. Das Halten einer abgesenkten Durchschnittstemperatur ist sparsamer.
- Innentüren zwischen unterschiedlich beheizten Räumen tagsüber und nachts geschlossen halten.
- Das kalte Schlafzimmer niemals vom Wohnraum aus mitheizen. Dies kann Schimmel zur Folge haben.

Richtiges Querlüften

- Von drinnen nach draußen lüften. (wärmere = feuchtere Luft raus, dafür kältere = trocknere Luft hinein)
- Quer durch die Wohnung lüften (Querlüften, min. zwei gegenüberliegende Fenster)
- Bei jedem Wetter, auch bei Regen lüften. Kalte Außenluft ist trockener als die warme Zimmerluft.
- Je kühler die Zimmertemperatur, desto öfter muss gelüftet werden.
- Je kälter es draußen ist, desto kürzer muss gelüftet werden.
- Die Fenster kurzzeitig (wenige Minuten sind ausreichend) ganz öffnen (Stoßlüften).
- Kippstellung der Fenster ist wirkungslos, verschwendet Heizenergie und kann u.U. Schimmelbildung fördern.
- Bei dichten Isolierglasfenstern häufiger lüften.
- Innenbäder brauchen regelmäßig eine Zwangslüftung (Lüfter z.B. ans Licht gekoppelt).

Richtiger Lüftungszeitpunkt

- Morgens einmal kompletten Luftwechsel durchführen, Durchzug machen, in jedem Zimmer das Fenster weit offen.
- Vormittags und nachmittags die Zimmer lüften, in denen sich Personen aufgehalten haben.
- Abends wieder einen kompletten Luftwechsel inklusive Schlafzimmer vornehmen.
- Bei Abwesenheit (Berufstätigkeit) am Tag reicht es, morgens und abends zu lüften.

Richtige Lüftungsdauer

- Die nötige Lüftungszeit ist vom Unterschied von der Innen- und Außentemperatur und dem Wind abhängig. Selbst bei Windstille und geringem Temperaturunterschied reichen in der Regel wenige Minuten Stoßlüftung aus. (Wenn Sie an entferntester Stelle am nassen Finger einen kühlen Luftzug verspüren, reicht die Zeit völlig aus.)
- Bäder auf dem kürzesten Weg in Richtung nach draußen lüften.
- Beim Kochen, Wäschetrocknen und Bügeln: Raum geschlossen halten und möglichst sofort oder öfters nach draußen ablüften.

Kalte Außenwand

- Möbel (Schrankwand, ect.) mit einigen Zentimetern Abstand zu Wand und Boden aufstellen (Umlüftung).
- Die Oberflächentemperatur von Außenwänden sollte nicht unter 15°C liegen.

Zusätzliche Feuchtigkeit

- Auf zusätzliche Feuchtigkeit sollte durch übermäßig viele Zimmerpflanzen, Zimmerspringbrunnen, Verdunster an den Heizkörpern ect. verzichtet werden.
- Wäsche möglichst im Freien oder Waschräumen trocknen. Wenn Sie die Wäsche unbedingt in der Wohnung trocknen müssen, sollten Sie dafür einen geschlossenen Raum verwenden, in dem Sie das Fenster etwas kippen.