

# Heizen & Lüften

Wohnqualität wird vielfach gemindert durch Beeinträchtigung der Raumluft. Ausdünstungen von Einrichtungsgegenständen, lösemittelhaltigen Farben und Lacken, Holzschutzmitteln und Putzmitteln bewirken hohe Belastungen und können die Gesundheit gefährden. Moderne Fenster schließen dicht und vermeiden somit übermäßige Wärmeverluste. Dieser positive Effekt hat jedoch den Nachteil, dass keine Luftzirkulation mehr stattfindet.

Zu den Risiken gehören auch die oft unterschätzten Folgen für die Gesundheit durch Feuchtigkeit. Besonders in fensterlosen Küchen oder Kochnischen, Bädern, Duschräumen, Wasch- und Trockenräumen verursacht das Kondensat aus Wasserdampf immer größere Probleme. Vor allem bei innenliegenden Küchen, Bädern usw. entstehen zunehmend Schäden hervorgerufen durch Wasserdampf mit negativen Auswirkungen auf den bauphysikalischen Zustand der Gebäude.

Aber auch in Wohnräumen ist Feuchtigkeit ein Problem. Zu bedenken ist, dass Pflanzen hohe Feuchtmengen abgeben. Und der Mensch leistet natürlich ebenfalls seinen Beitrag durch den Feuchtigkeitsgehalt der Atemluft. Durch Waschen, Duschen und Kochen entsteht ebenfalls Wasserdampf. Die durchschnittlich in 24 Stunden aus einer Wohnung abzuführende Feuchtigkeitsmenge beträgt je nach Wohnungsgröße und Intensität der Nutzung 10 bis 30 Liter. Insbesondere in Schlafräumen oder in Räumen, in denen nicht regelmäßig geheizt und gelüftet wird, kommt es vielfach zu Schimmelbildung, weil dort im allgemeinen kühlere Temperaturen herrschen, als etwa in Wohnzimmern. Die feuchte Luft kondensiert vor allen an den Außenwänden und ist ursächlich für das Wachstum von Schimmelpilzen verantwortlich.

## **Dagegen hilft nur eins - regelmäßiges, kurzzeitiges Lüften**

Und hier noch einmal die wichtigsten Regeln dazu:

1. Am einfachsten und schnellsten kann die Luftfeuchtigkeit durch Zufuhr kalter Luft verringert werden. Durch die Erwärmung im Raum wird diese trocken und aufnahmefähig für die Feuchtigkeit. Das heißt: Jede Wohnung sollte deshalb mehrmals täglich (in der Regel reichen 3 mal) durch Stoßlüftung, noch besser durch Querlüftung, gelüftet werden. Querlüftung heißt, das Fenster ganz öffnen und zusätzlich für Durchzug sorgen.
2. Sind die Scheiben morgens beschlagen, ist der Luftwechsel besonders am Abend wichtig. Also: Abends, wenn die Heizung bereits gedrosselt ist, nochmals kurz für Durchzug sorgen.

**Achtung!** Niemals die Heizung ganz abdrehen und nur in den Abendstunden anstellen. Das führt keineswegs zu Energieeinsparungen, denn feuchte und abgestandene Luft lässt sich schlechter erwärmen als frische, trockene.

1. Nach Möglichkeit keine Wäsche in den Wohnräumen zum Trocknen aufhängen, denn diese erhöht zusätzlich die Luftfeuchtigkeit.
2. Das Aufstellen sehr vieler Zimmerpflanzen in einem Raum sollte vermieden werden. Die beim Kochen, Baden und Duschen entstehende Feuchtigkeit sollte direkt beim Entstehen oder sofort danach hinausgelüftet werden.
3. Mit Feuchtigkeit übersättigte Luft ist stets nach außen und nicht in andere Räume zu leiten. Dabei sollten Türen von weniger beheizten Räumen geschlossen bleiben, denn sonst zieht die feuchtwarme Luft in den kühleren Raum und setzt sich an dessen kalten Außenwänden ab. Die Lüftungsdauer richtet sich nach den Feuchtigkeitsgehalt der Raumluft, der Jahreszeit und der Lüftungsart. Es ist aber immer besser und wirkungsvoller, das Fenster wenige Minuten weit zu öffnen, als es auf Dauerkippstellung zu lassen.