

Hinweise zum richtigen Heizen und Lüften

Das eigene Lüftungsverhalten prüfen!

Empfehlung: Wir wissen aus Erfahrung, dass jeder meint richtig zu heizen und zu lüften! Bitte probieren Sie unseren Vorschlag dahin erst aus! Sie werden den Erfolg dieser Methode bei konsequenter Anwendung sehen.

1. Lüften in der kühlen Jahreszeit

Das Ablüften des Feuchtepolsters aus der Schlafphase muss unmittelbar nach dem Aufstehen erfolgen. Hierzu ist das Fenster im Raum für ca. 5 bis 10 Minuten komplett zu öffnen (sogenanntes Stoßlüften). Die Heizung bleibt dabei zugelehrt.

Lüften Sie mindestens 5 Minuten bei Minusgraden im Winter und bis ca. 10 Minuten und länger bei Plusgraden in der Übergangszeit mit **voll geöffnetem Fenster!** Die feuchte Luft wird hierbei gegen trockene Luft ausgetauscht.

Im Anschluss wird das Fenster wieder geschlossen. Die Heizung wird ca. 15-30 Minuten voll aufgedreht. Die kalte trockene Außenluft wird erwärmt und nimmt jetzt die Restfeuchtigkeit, die vom ersten Lüften übriggeblieben ist von den Fenstern, von Wand, Mauerwerk und aus dem Bett (Bettdecke, Kissen, etc.) auf.

Empfohlen wird nochmal kurz die Heizung ausmachen und für ein paar Minuten für einen kräftigen Luftaustausch über das **voll geöffnete Fenster** sorgen. Im Anschluss den Raum normal beheizen. Dadurch wird auch noch der Diffusionsvorgang der normal üblichen Restfeuchte im Mauerwerk beschleunigt.

Über den restlichen Tag sollte natürlich ebenfalls noch mindestens zweimal ausreichend gelüftet werden. Hier reicht jedoch aus, die Heizung auszustellen und kräftig über das geöffnete Fenster mind. 5 bis 10 Minuten je nach Außentemperatur zu lüften. Im Anschluss ist der Raum wieder aufzuheizen.

Ein Lüftungszyklus sollte auf jeden Fall unmittelbar vor der Schlafphase stattfinden. Die frische Luft kann die während der Schlafphase frei werdende menschliche Feuchtigkeit gut aufnehmen.

2. Lüften in der warmen Jahreszeit

In der warmen Jahreszeit enthält die erhitze Außenluft deutlich mehr Luftfeuchtigkeit als die Innenluft in der Wohnung. Es gilt daher den Anstieg der relativen Luftfeuchtigkeit in der Wohnung durch Lüften zu verhindern.

Aus diesem Grunde ist das Lüftungsverhalten dahingehend zu ändern, dass die Lüftungszeiten auf die kühlen Morgen- und Abend-/Nachtstunden zeitlich beschränkt werden.

Die übrigen Hinweise (Stoßlüften) zum richtigen Lüften bleiben jedoch gleich.

3. Unterlassen des Lüftens durch gekippte Fenster

Eine Lüftung über gekippte Fenster oder geöffnete Zimmertüren ist nicht effektiv und stellt im Hinblick auf den Schimmelpilzbefall im Alt- sowie im Neubau eine große Gefahr durch das Auskühlen von Massivbauteile und der Feuchteübertragung in nebenliegende und gering beheizte Räume dar.

Mit Zierrat vollgestellte Fensterbretter bewirken meistens, dass die Lüftung nur über „Kippe“ erfolgt. Ein Querlüftung über mehrere Fenster innerhalb der Wohnung ist mit zugestellten Fensterbrettern nicht möglich. (Mind. Ein Fensterbrett je Raum für gute Frischluftdurchspülung frei lassen.)

Das Badfenster darf nicht auf Kippe stehen, da ansonsten ein Schimmelbefall an den Fensterlaibungen auftreten kann.

4. Lüften von Bade- und Duschräumen

Es ist außerdem zu beachten, dass nach einem Dusch- oder Wannenbad keinesfalls die warme und intensiv mit Feuchtigkeit geladene Raumluft über die geöffnete Badtüre in die restliche Wohnung entweichen kann.

Die feuchte und warme Badluft soll nur über das geöffnete Badfenster oder den Ventilator entlüftet werden!

Die Feuchtefracht aus der Badluft erhöht beim Entweichen in andere Räume dessen Luftfeuchtigkeit und kann ebenfalls an kalten Flächen (Außenwände, Fenster etc.) ungewollt kondensieren und ein Schimmelpilzwachstum ermöglichen.

Die erneute Verwendung der warmen Badezimmerluft darf auf keinen Fall zur Beheizung der restlichen Wohnung verwendet werden!!!

5. Unterlassen von Trocknen der Wäsche in der Wohnung

Das Trocknen von Wäsche innerhalb der Wohnung sollte unterbleiben. Durch den Trockenvorgang wird die Raumluft zusätzlich befeuchtet und wird generell als kritisch im Hinblick auf die Kondensationsgefahr an kalten Bauteilen beurteilt.

Nach Möglichkeit ist für die Wäschetrocknung bevorzugt die Terrasse/Balkone zu verwenden.

6. Kein Energiemehrverbrauch durch richtiges Lüften

Ein intensives Lüften eines Raumes stellt keinen Energiemehrverbrauch dar!

Im Gegenteil: Es wird für das permanente Aufheizen von feuchter Raumluft mehr Heizenergie benötigt, als für das kurzzeitige Aufheizen von kalter und trockener Außenluft nach dem Lüften!

Außerdem sollte die gesamte Wohnung, auch Nebenräume gleichmäßig auf mind. 20 °C beheizt werden, um Feuchtigkeits- bzw. Kondensatfallen zu vermeiden.

In unbeheizten oder gering beheizten Räumen kann die feuchtegeladene Raumluft schnell an kalten Bauteilen (Außenwände und Fenster) kondensieren und Schimmelpilzbildung verursachen.

Außerdem müssen geometrisch bedingte Wärmebrücken (Innenseiten von Außenwandecken, Decken und Bodenecken, etc.) durch die Raumbeheizung immer „warm“ gehalten werden um hier ebenfalls Kondensatfallen zu verhindern.

7. Erläuterung des richtigen Lüftens im Hinblick auf die Beseitigung der Luftfeuchtigkeit

Luftfeuchtigkeit in Wohnräumen wird zu 98% durch Lüftung über die Fenster abgeführt. Der verbleibende Wasserdampfanteil von 2% durch die Wandkonstruktion (Diffusion) ist ungefährlich.

Die Beseitigung der Feuchtigkeitsursachen ist die einzige Möglichkeit, die Entstehung von Schimmelpilz dauerhaft zu verhindern.

Eine rel. Raumluftfeuchte von 45 - 55 % bei 20 °C Raumtemperatur in Wohnräumen ist normal. Während der Schlafphase darf die rel. Feuchte darüber hinaus ansteigen, sollte jedoch anschließend sofort durch intensives Lüften und Heizen des Raumes bzw. der gesamten Wohnung wieder auf Normalmaß abgesenkt werden.

Die Wichtigkeit über ein intensives Lüften von Wohnräumen soll die nachfolgende Tabelle darstellen.

Abgeführte Feuchtigkeitsmengen aus dem Raum in Abhängigkeit der Außenlufttemperatur:

Außenlufttemperatur in °C	Aus dem Raum abgeführte Feuchtigkeitsmenge in (g/h)	
	durch Diffusion durch die Wand	durch einen einfachen Luftwechsel
-20	5,5	436
-10	4,8	378
0	3,2	242
+10	0,4	15

Ein einfacher Luftwechsel bedeutet, dass das Raumluftvolumen einmal je Stunde ausgewechselt wird. Bei voll geöffnetem Fenster stellt sich ein ca. 5 bis 10-facher Luftwechsel je nach Windsituation ein.

Aus der Tabelle ist zu erkennen, dass durch Lüften der größte Teil der Raumluftfeuchtigkeitsmenge bei unterschiedlichen Außentemperaturen im Vergleich zur Mauerwerksdiffusion abgeführt werden kann.

Ein kleines Raumhygrometer vom Baumarkt stellt eine sinnvolle Investition dar. Damit ist die rel. Raumluftfeuchte sofort sichtbar. Ab 55 % rel. Luftfeuchte sollte der Raum gelüftet werden.

8. Unbedingt einzuhaltende Empfehlungen

- Die Heizung während der Heizperiode nie für längere Zeit ganz abdrehen, sondern auf Stufe 1 oder Frostschutz stellen.
- Die Wärmeabgabe von Heizkörpern nicht durch Verkleidungen oder lange Vorhänge behindern.
- Die Innentüren zwischen unterschiedlich beheizten Räumen tags und nachts geschlossen halten.
- Nach Möglichkeit große Möbelstücke mit ca. 10 cm Abstand zur Außenwand aufstellen.