

Informationsblatt Heizen und Lüften

Grundsätzliches:

- Durch das Lüften werden alle in der Raumluft angereicherten Stoffe aus dem Gebäude befördert. Die **Schadstoffe** werden verdünnt bzw. bei einem vollständigen Luftwechsel komplett **entfernt** (100% alte Luft raus, 100% frische Luft rein).
- **Wie oft** gelüftet werden sollte, richtet sich nach der **Art der Nutzung**.
Eine vierköpfige Familie produziert ca. 12 Liter Wasser pro Tag im Gebäude, welches als Wasserdampf über den Tag verteilt aus dem Gebäude herausgelüftet werden muss. Einmaliges Lüften reicht nicht, weil die Feuchtigkeit zum großen Teil auch in Textilien, Einrichtungsgegenständen und Bauteilen gespeichert und erst nach und nach wieder an die Raumluft abgegeben wird.
- Beschlagene Fenster oder Wände sind immer ein Zeichen für zu hohe Luftfeuchtigkeit.
- Wenn gelüftet wird, sollte immer ein **kompletter Luftaustausch** durchgeführt werden.

Die wichtigsten Regeln:

- Beim Lüften sollten gegenüberliegende Fenster mindestens 5 Minuten vollständig geöffnet werden (= **Stoßlüften**).
- Die Fenster zum Lüften **NICHT in Kippstellung öffnen** (geringer Luftaustausch, Auskühlung der Fensterleibung, Schimmelpilzgefahr)!
- **Lüftungsdauer** regelmäßig **5-10 Minuten** (im Winter 3-5 Minuten)
- Je nach Nutzung muss öfter gelüftet werden: Ein 4-Personen-Haushalt sollte bei normaler Nutzung ca. **3-4-mal pro Tag** gelüftet werden (bei ständigem Aufenthalt alle 2 Stunden).
- Im **Bad** die Tür beim Duschen und Baden geschlossen halten, anschließend Fliesen mit Gummiabzieher vom Wasser befreien und stoßlüften. Ventilatoren für die Innenraumentlüftung sollte man nach der Badbenützung zumindest einige Zeit weiterlaufen lassen. Sonst tagsüber alle Türen offenlassen und während der Heizperiode gleichmäßig heizen.
- Beim **Kochen**/nach dem Kochen intensiv lüften (Feuchtigkeit und Gerüche entfernen).
- Im **Altbau** sollten die **Möbel an den Außenwänden** mit einem **Abstand von 10-15 cm** aufgestellt werden (Wäsche- und Kleiderschränke regelmäßig weit öffnen). Die **Vorhänge** sollten mindestens 10 cm Luft zur Wand haben, nicht in einer Außenwandecke hängen sowie oben und unten etwa 30 cm Luft haben. Die Raumecken am Fußboden sind freizuhalten.
- **Keller** sollten **im Sommer NICHT tagsüber gelüftet** werden, da die warme Außenluft im Keller abkühlt und sich Tauwasser an den Wänden bilden kann.
- Im **Neubau** muss besonders intensiv geheizt und gelüftet werden, um die **Baufeuchte** zu entfernen.

Richtig heizen und lüften in der Heizperiode (Herbst/Winter/Frühjahr):

- Die Räume speziell **im Altbau nicht unter 20°C Raumtemperatur** auskühlen lassen – warme Luft kann mehr Feuchtigkeit aufnehmen.
- Auch **Schlafzimmer** tagsüber auf mindestens 20°C heizen und in das Lüften einbeziehen. Die Feuchtigkeit der Nacht muss aus den Textilien über den Tag weggelüftet werden (ca. 1 Liter pro Person und Nacht).

- Auch bei täglicher Abwesenheit der Gebäudenutzer die **Wohnung gleichmäßig beheizen** (sonst Schimmelgefahr).
- Auch wenn es draußen nebelig oder regnerisch ist – die Außenluft ist immer noch trockener als die Luft des (beheizten) Innenraumes. Daher trotzdem lüften, denn nach dem Aufheizen der frischen Luft kann diese wieder reichlich Wasser aufnehmen.
- **Beim Stoßlüften Heizkörper-Ventile schließen!**
- In jeder Wohnung und in jedem Haus sollte mindestens ein **Thermohygrometer** zur Messung der relativen Luftfeuchtigkeit und der Raumlufttemperatur installiert werden.
- Im **Altbau** sollte in der Heizperiode die **relative Luftfeuchte nicht über 50%** steigen und die Temperatur der **Raumluft nicht unter 20°C** sinken!
- Im **Neubau** sollte in der Heizperiode die **relative Luftfeuchte nicht über 60%** steigen und die Temperatur der **Raumluft nicht unter 19°C** sinken!
- Bei einem verträglichen Raumklima sollte sich die relative Luftfeuchtigkeit zwischen 40 und 60 % bewegen.

Die größten Fehler beim Heizen und Lüften:

- **Fehler dauerhafte Kipplüftung**

- Im Winter kühlt die Fensterleibung aus und es kann zu Schimmelpilzbefall kommen.
- Es wird bei der dauerhaften Kipplüftung viel Wärmeenergie verschwendet (unnötige Kosten).
- Es kann zu mikrobiellem Befall an der Außenfassade kommen (oberhalb der Fenster).
- Es findet kein ausreichender Luftwechsel in den Räumen statt, weil der offene Querschnitt zu gering ist.

- **Fehler Wäschetrocknen in der Wohnung, zu viele Pflanzen, Aquarien, etc.**

Es wird dadurch übermäßig viel Wasserdampf in der Wohnung produziert und, sofern das Heiz- und Lüftungsverhalten nicht entsprechend angepasst wird, kann es schnell zu Schimmel in der Wohnung kommen.

- **Fehler Schlafzimmer im Winter nicht oder nur sehr wenig heizen**

- Viele Menschen schlafen lieber in kühlen Räumen. Wird dann tagsüber nicht ausreichend geheizt (mindestens 20°C) und gelüftet, kommt es schnell zu einem Schimmelpilzbefall.
- Wird die Tür des unbeheizten Schlafzimmers tagsüber offengelassen, strömt die feuchte und warme Luft aus den anderen Räumen in das Zimmer. Hier kann es dann an den kalten Außenwänden schnell zur Tauwasserbildung und damit zu Schimmelbefall kommen.