

Gesundes Klima in Haus und Wohnung

- Tipps zum richtigen Lüften und Heizen -



Neubauten und sanierte Gebäude sind heute standardmäßig „dichter“ als früher. Gummidichtungen in Fenstern und Türen und effektiver Wärmeschutz verhindern die „unfreiwillige“ Lüftung, wie sie zu Großmutterns Zeiten üblich war. Infolgedessen kommt es in Wohnräumen heute häufiger zu Feuchtigkeitsschäden wie Schimmelpilz und sog. „schwarzen Flecken“; zumeist weil die Räume von ihren Nutzern zu wenig oder falsch gelüftet und zu wenig beheizt werden.

Macht man sich einmal bewusst, welche Wassermengen im Laufe eines einzigen Tages innerhalb einer normal genutzten Wohnung an die Raumluft abgegeben werden können, erkennt man leicht, wie wichtig richtiges Heizen und Lüften ist. Lebensweise und Wohnraumnutzung der Menschen sind sehr individuell, aber die folgenden Durchschnittsrichtwerte gelten als gesichert:

- **Ca. 1,0 Liter Wasser wird beim Kochen der Mahlzeiten,**
- **ca. 1,0 Liter beim Duschen bzw. Baden (pro Person),**
- **ca. 3,5 Liter durch trocknende Wäsche/pro Waschgang und**
- **ca. 0,5 bis 1 Liter durch Zimmerpflanzen**

an die Raumluft abgegeben. Auch ein Mensch gibt nicht unbeträchtliche Mengen Wasser - pro Tag bis zu 2 Liter - an seine Umgebungsluft ab.

Durch sinnvolles Heizen und Lüften beugen Sie eventuellem Schimmelpilzbefall vor und vermeiden Belastungen der Raumluft durch andere Schadstoffe. Ihre Instrumente für richtiges Wohnklima sind Fenster, Heizkörper - z. B. mittels (funk-)gesteuerten Heizungsreglern - und/oder Lüftungsanlagen.

Wie lüfte ich also „richtig“?

- Allgemeine Faustregeln -

- **Ständig angekippte Fenster** - gerade im Winter - möglichst **vermeiden**, da sonst nicht nur die Räume, sondern auch die Raumwände stark auskühlen und unnötig viel Wärme verloren geht. Nutzen Sie die unten beschriebenen Lüftungsvarianten. Sind Sie es jedoch gewohnt, stets bei angekipptem Fenster zu schlafen, können Sie diese Angewohnheit ohne schlechtes Gewissen beibehalten, da dies für das Schlafzimmer den Vorteil hat, dass die feuchte Atemluft, die sich aufgrund der langen Zeit nachts entwickelt, entweichen kann. Bleibt das Fenster dagegen nachts geschlossen, sollten Sie nach dem Aufstehen mit weit geöffnetem Fenster lüften (Stoßlüftung, siehe unten).
- **Je kühler** ein Zimmer ist, **desto öfter** muss es gelüftet werden.
- **Auch bei Regenwetter** lüften. Wenn es nicht gerade zum Fenster hereinregnet, ist die kalte Außenluft trotzdem trockener als die warme Zimmerluft.
- **Alle Räume** abhängig von ihrer Funktion und Nutzung lüften.

Die beiden folgenden Lüftungsverfahren sind sozusagen Standard:

A. Beim Stoßlüften werden die Fenster eines Zimmers bei geschlossener Zimmertür für 5 bis 15 Minuten ganz geöffnet. Optimal sind drei Stoßlüftungen täglich (morgens, mittags und abends) pro Zimmer. Sind Sie tagsüber abwesend ist das - natürlich - nicht möglich, aber auch nicht nötig. In dem Fall reichen zwei Durchgänge ein Mal morgens und ein Mal abends. **Wichtig: Nur ein Mal täglich lüften genügt nicht!**

B. Für das Querlüften, wobei in der Wohnung gezielt Durchzug zwecks gründlichem Luftaustausch erzeugt wird, gibt es zwei Varianten:

- Das Fenster eines Raumes und die gegenüberliegende Tür werden für 1 bis 5 Minuten ganz geöffnet.
- Die Fenster zweier gegenüber liegender Räume werden gekippt und die dazwischenliegenden Türen geöffnet, das Ganze für ca. 15 bis 30 Minuten.



Natürlich ist das Lüftungsverhalten auch abhängig von der Jahreszeit:

- **Je kälter es draußen ist, desto kürzer muss gelüftet werden.**

Als ungefähre Richtwerte für das Stoßlüften über ein Jahr hinweg können hier genannt werden:

Januar, Februar, Dezember:	4 bis 6 Minuten
März, November:	8 bis 10 Minuten
April, Oktober:	12 bis 15 Minuten
Mai, September:	16 bis 20 Minuten
Juni, Juli, August:	25 bis 30 Minuten

Sonderfall „Badezimmer“:

- Insbesondere innen liegende Badezimmer (ohne Fenster) sollten - direkt nach der Nutzung durch baden oder duschen - auf dem kürzesten Weg über ein anderes Zimmer mit geöffnetem Fenster gelüftet werden. Die Türen zu den anderen Räumen der Wohnung hält man währenddessen besser geschlossen, damit sich der entweichende Wasserdampf nicht gleichmäßig in der ganzen Wohnung verteilen kann.
- Bei einer evtl. eingebauten Schachtlüftung sollte man regelmäßig kontrollieren, ob diese einwandfrei funktioniert.
- Nasse Handtücher und Wände im Badezimmer enthalten auch nach kurzzeitiger Lüftung noch viel Wasser. Handtücher trocknet man daher am besten gleich auf dem warmen Heizkörper und lässt das Fenster so lange geöffnet, bis die Handtücher sich einigermaßen trocken anfühlen (die Heizung im Bad soll im Winter nicht abgeschaltet werden).

Weitere Hinweise:

Wäschetrocknen im Zimmer? Häufig lüften! Muss in einem Zimmer Wäsche getrocknet werden, weil z.B. ein Trockenraum fehlt, dann bitte die Zimmertür geschlossen halten und des Öfteren Stoßlüften.

Nach Renovierungen verstärkt heizen und oft lüften. Bei Renovierungsarbeiten gelangt, z. B. durch feuchtes Ablösen von Tapeten und die Verwendung von Kleister, Farben usw., im Allgemeinen eine Menge Feuchtigkeit in eine Wohnung, die schnellstmöglich durch verstärktes Heizen und Lüften beseitigt werden sollte.

Nach Sanierungen: Lüftungsgewohnheiten prüfen und gegebenenfalls anpassen!

Beispielsweise sollten Sie nach dem Einbau neuer und daher dichter Isolierglasfenster, der oben beschriebenen Gründe wegen, öfter lüften als vorher.

Möbel nicht zu dicht an die Außenwand stellen. Bei möglicherweise unzureichender Wärmedämmung der Außenwände Möbel, Bilder oder schwere Gardinen nicht unmittelbar an die Wand stellen bzw. daran aufhängen. Der Abstand der Möbel zu Außenwänden sollte ca. 4 bis 10 cm betragen. Eventuelle Wandverkleidungen an Außenwänden müssen hinterlüftet werden.

Luftbefeuchter überlegt nutzen, denn in der Regel kann auf ihren Einsatz ganz verzichtet werden. Lediglich in der kalten Jahreszeit kann die zusätzliche Befeuchtung der Raumluft sinnvoll sein. Die ideale relative Luftfeuchtigkeit liegt bei 40 bis 50 %. Den Grad der Luftfeuchtigkeit in Ihren Wohnräumen können Sie mit einem handelsüblichen Hygrometer, wie Sie es auch in jedem Baumarkt bekommen, überprüfen und im Auge behalten.

Richtiges Heizen



Ständiges Auskühlen lassen und wieder Aufheizen der Wohnräume ist vor allem **teurer**, als das Halten einer abgesenkten Durchschnittstemperatur. Achten Sie deshalb bitte darauf, dass die Raumtemperaturen - auch wenn Sie abwesend sein sollten – möglichst nicht unter 17 °C fallen.

Als Richttemperaturen für die einzelnen Raumarten gelten:

Bad:	23 °C
Wohnzimmer:	21 °C
Esszimmer:	20 °C
Kinderzimmer:	20 °C
Schlafzimmer:	18 °C
Küche:	18 °C
Diele:	17 °C

Türen zu weniger beheizten Räumen geschlossen halten, z. B. nicht vom Wohnzimmer aus das Schlafzimmer mit heizen. Dieses sog. „Überschlagen lassen“ des nicht geheizten Schlafzimmers führt nur warme feuchte Luft ins Schlafzimmer, die sich dann dort niederschlägt.

Heizkörper nicht zustellen oder abdecken. Um eine Beeinträchtigung der Luftzirkulation zu verhindern und die optimale Wärmeverteilung im Raum zu gewährleisten, sollten die Heizkörper nicht mit langen Vorhängen verhängt oder mit Möbeln verstellt werden.

Was tun, wenn ein Schaden eingetreten ist?

Reagieren Sie auf jeden Fall schnell! Mit Schimmelpilzbefall und ähnlichem ist, wegen der möglichen Folgen für die Gesundheit aller Bewohner, keinesfalls zu spaßen. Schlafen Sie keinesfalls in befallenen Räumen, meiden Sie sie am besten ganz, solange der Schaden nicht definitiv beseitigt ist! Pilzsporen verbreiten sich u. U. über die Atemluft und gelangen so in die Lunge.

Die zu treffenden Maßnahmen, von der Bekämpfung und Beseitigung der Pilze und Flechten über die prophylaktische Behandlung betroffener Flächen bis hin zu den erforderlichen Renovierungsmaßnahmen, richten sich nach der Art und dem Umfang des Schadens.

Selbst ist der Mann? Es gibt zwar jede Menge frei erhältliche Mittel und Substanzen zur Bekämpfung von Schimmel und ähnlichem, deren korrekte Handhabung ist aber nicht immer ganz einfach und ungefährlich. **Es empfiehlt sich daher für den Laien in jedem Falle die Hinzuziehung eines ausgebildeten Fachmannes**, z.B. eines Malermeisters, um so schnell wie möglich – im Interesse der Gesundheit aller Familienmitglieder - die richtigen Maßnahmen sicher zu treffen und derart befallene Räume wieder normal bewohnbar zu machen.

Nach Beseitigung des Schadens: Befolgen Sie zukünftig die obigen Ratschläge genauestens und dokumentieren Sie, auch wenn es lästig ist und besonders, wenn der aktuelle Fall nicht der Erste war, die Entwicklung in den nächsten zwölf Monaten möglichst schriftlich. Wenn selbst bei korrektem Lüftungs- und Heizverhalten immer wieder Feuchtigkeitsschäden an bestimmten Stellen auftreten, muss man sich mit anderen möglichen Ursachen, z. B. Baufehlern, beschäftigen.

Tipp: Von Mietern bei Schimmelpilzbefall eingeschaltete **Hausverwaltungen** nehmen regelmäßig, und unserer Erfahrung nach meist zu Recht, den Standpunkt ein, dass die Wohnungsnutzer durch falsches Lüften und falsches Heizen selbst verantwortlich für die Entstehung solcher Schäden sind. Genauso oft teilen die betroffenen Mieter diese Ansicht nicht.

Wie auch immer es letztlich zum Befall gekommen ist - diese Konstellationen führen, da ärgerliche Kosten entstehen, naturgemäß zu unschönen, teils gerichtlichen aber immer langwierigen Auseinandersetzungen. Der Schaden selbst wird davon und dadurch, aller Dringlichkeit zum Trotz, zunächst einmal nicht und schon gar nicht schnell beseitigt. Stellen Sie sich daher die Frage, ob es sich in Ihrem Falle tatsächlich lohnt die Kostenfrage in den Vordergrund zu stellen, **bevor** Sie den Fachmann **Ihres Vertrauens** hinzuziehen. So kann ein der Innung angehörender Malermeister(-betrieb) z. B. eine fachlich fundierte Begutachtung des Schadens und eine Ursachenprüfung vornehmen und schriftlich niederlegen, mit deren Hilfe es gegebenenfalls leichter wird, zu Unrecht entstandene Kosten wieder zu erlangen. Er kann aber auch helfen teure Irrtümer hinsichtlich der Sach- und Rechtslage zu vermeiden.