

Informationen vom Schimmelnetzwerk Münster

Tipps zum richtigen Heizen und Lüften

Richtig Lüften:

Öffnen Sie drei- bis viermal am Tag alle Fenster weit für 5 – 10 Minuten, bei längerer Abwesenheit vorher und nachher. Besonders effektiv ist es, quer zu lüften. Werden gegenüberliegende Fenster gleichzeitig weit geöffnet, wird die warme, feuchte Raumluft durch kühlere, meist trockenere Außenluft schnell ausgetauscht, ohne dass Wände und Möbel auskühlen. Die Räume sind anschließend wieder schnell angenehm warm.

Kipplüftung ist reine Energieverschwendung – und kann Schimmel sogar begünstigen.

Sofort Lüften:

Lüften Sie sofort nach dem Duschen oder Baden und in der Küche schon während des Kochens.

In fensterlosen Bädern die Lüftung kontrollieren und wenn nötig, Absauggitter und Luftöffnungen in der Tür reinigen. Unterstützt ein Gebläse die Lüftung, muss es nach dem Duschen ausreichend lange laufen.

Spritz- und Kondenswasser auf den Fliesen mit einem Abzieher in den Abfluss befördern.

Auch die Schlafräume ausreichend lüften: Nach dem Aufstehen kurz stoßlüften, die Fenster schließen und den Raum wieder aufheizen, dann nach ca. 30 Minuten nochmals stoßlüften. Pro Nacht gibt jede Person etwa 300 - 500 Gramm Wasser an die Raumluft ab. Durch das Aufheizen kann mehr Feuchtigkeit von der Luft aufgenommen und anschließend wieder nach draußen gelüftet werden. Die Temperatur in Schlafräumen sollte nicht unter 16°C sinken, da es sonst zur Kondensation von Feuchtigkeit an den Wänden kommen kann.

Luft zirkulieren lassen:

Möbelstücke, vor allem solche mit geschlossenem Sockel, möglichst nicht direkt an Außenwände stellen, weil dadurch die Luftzirkulation behindert wird. Die Möbel sollten etwa fünf Zentimeter von der Wand abgerückt werden. Notfalls müssen Lüftungsöffnungen in den Sockelleisten angebracht oder die Sockelleisten gar entfernt werden. Verstellen oder verdecken Sie Ihre Heizkörper nicht durch Möbel, Vorhänge oder Gardinen. Die Heizkörper müssen frei in den Raum strahlen können. Sonst entsteht ein Hitzestau und ein großer Teil der Energie geht durch die Außenwände ungenutzt verloren.

Türen schließen:

Die Türen zwischen unterschiedlich beheizten Räumen müssen geschlossen sein. Sonst kann die Feuchtigkeit aus der wärmeren Luft an den kühlen Wänden der kühleren Zimmer kondensieren – Schimmel droht. Besonders gilt dies für Küche und Bad, da hier viel Feuchtigkeit entsteht. Also immer ohne Umwege nach draußen mit der feuchten Luft!

Keine Feuchtigkeit reinlassen:

Trocknen Sie keine Wäsche in der Wohnung. Dies führt zu unnötiger Erhöhung der Luftfeuchtigkeit. Wäsche nach Möglichkeit draußen trocknen – auch im Winter. Auch Aquarien, Pflanzen und zum Beispiel Dampfbügel erhöhen die Luftfeuchtigkeit – passen Sie Ihre Lüftungsgewohnheiten der Raumnutzung an.

Gleichmäßig Heizen:

Heizen Sie Wohnräume auf 18 °C - 21 °C. Auch bei Abwesenheit und in der Nacht sollte die Temperatur nicht unter ca. 16 °C - 18 °C sinken. Das Aufheizen einer ausgekühlten Wohnung kostet mehr Energie als die Beibehaltung einer Mindesttemperatur. Temperieren Sie auch Räume, die kaum bzw. nicht genutzt werden. Sie vermeiden das Auskühlen der Wände und die Kondensation von Feuchtigkeit an kalten Oberflächen. Thermostatventile hinter Gardinen, Heizkörperverkleidung und Möbeln können die Zimmertemperatur nicht richtig regulieren. Können die Möbel nicht anders gestellt werden, sollten Fernfühler installiert werden.

Kontrollieren:

Thermometer und Hygrometer – auch als Kombi-Geräte erhältlich – helfen, das Raumklima im Griff zu behalten. Steigt die relative Luftfeuchtigkeit über 60%, ist ein Luftwechsel angesagt!

Quelle: Schimmelnetzwerk Münster, Stand 26.07.2011 (Dorothee Wißen, Umweltberatung der Stadt Münster)