

# **MERKBLATT - RICHTIGES HEIZEN UND LÜFTEN**

Die Qualität der Raumluft spielt eine Rolle für unsere Gesundheit. Staub, Zigarettenrauch, Bakterien, Gerüche - all dies beeinträchtigt die Qualität der Luft entscheidend. Nur großzügiges Lüften bringt hier Abhilfe.

## **Weiters produziert Wohnen Luftfeuchtigkeit:**

Atemluft: täglich 1-2 Liter Wasser

Kochen: täglich bis zu 2 Liter Wasser, (4-Personen Haushalt)

Baden, Waschen, Blumen gießen: bis zu 3 Liter Wasser

Die Feuchtigkeit steigt noch weiter, wenn die Wäsche in der Wohnung getrocknet wird.

**Somit gesamt ca. 180 lt. pro Monat**

Wenn gleichzeitig nicht für Feuchtabfuhr durch ausreichende Lüftung gesorgt wird, nistet sich diese Feuchtigkeit in Wänden, Möbeln, Teppichen ein und es tritt Kondensatbildung am Fensterglas und eventuell im Falzbereich der Außentüren und Fenster auf. Damit ist auch die Voraussetzung für Schimmelbefall gegeben.

**Dagegen hilft nur ein ausreichender Luftwechsel!**

## **WIE LÜFTET MAN RICHTIG: MEHRMALS AM TAG DIE FENSTER AUF – STOSSLÜFTEN**

Täglich mind. 3 mal 10 min. lang die "schlechte" Luft gegen "gute" austauschen. Optimal wäre es, die Raumluft sogar alle zwei Stunden komplett auszutauschen.

Morgens nach dem Aufstehen ist eine gute Lüftung des Zimmers wichtig, da der Mensch in der Nacht viel Feuchtigkeit verliert. Mittags und abends sollte ebenfalls gelüftet werden, um den Kohlendioxidgehalt der Luft zu senken. Für einen guten und gesunden Schlaf empfiehlt es sich, auch noch kurz vor dem Zubettgehen zu lüften.

Kurzfristiges Öffnen der Fenster (Stoßlüftung, etwa 4-10 Minuten) stellt die effektivste Maßnahme dar, um verbrauchte Luft zu erneuern. Dieses Durchlüften ist übrigens viel ergiebiger, als ein Fenster den ganzen Tag in Kippstellung offen zu lassen. Neben dem Energieverlust kann es bei ständigem Kippen der Fenster durch Kondensation feuchter Innenluft an den ausgekühlten Wänden zu Schimmelbildung kommen.

Es sollte auch zusätzlich bei anfallender Feuchte wie z.B. beim Kochen und Baden gelüftet werden. Immer dort die Feuchte abführen wo sie entsteht.

Nie die feuchte Luft in eventuell kühlere Räume ableiten! Hier entsteht die Gefahr der Kondensatbildung, wenn warme, feuchte Luft auf die kühleren Wände der unbeheizten Räume trifft. Es sind daher Türen zu Wintergärten, Studios usw. geschlossen zu halten. Langes ständiges Lüften durch Kippen ist im Winter zu vermeiden. Es lässt Wände stark abkühlen und birgt dadurch Schimmelgefahr!

## **Richtig heizen**

Es sollten alle Räume der Wohnung gleichmäßig beheizt werden. (Raumtemperatur 20°-22°) Temperaturabsenkungen sollten in der Nacht nie mehr als 5° betragen.

## Weitere wichtige Tipps zur Schimmel- und Kondensatvermeidung

Ein regelmäßiges Wäschetrocken in der Wohnung sollte vermieden werden! Verkleidungen und verbaute Möbelstücke an den Außenwänden sollten tunlichst vermieden werden. Sollten es die Räumlichkeiten nicht zulassen, ist ein gewisser Abstand zwischen Möbelstück und Wand zu empfehlen, um eine Luftzirkulation zu gewähren.

Um die Kondensatbildung an den Fenstern zu verhindern, können auch kleine Tipps zusätzlich helfen:

- die Innenjalousien nie komplett schließen
- keine langen, dicken Vorhänge vor den Fenstern
- keine Heizkörper-Verbauten

Durch all diese Maßnahmen erreichen Sie, dass sich die Glasoberfläche erwärmen kann und somit die Gefahr einer Kondensatbildung um ein Wesentliches minimiert wird. Sollte es zu einer Kondensatbildung kommen, welche bei niedriger Außentemperatur möglich ist, sollte dieses anfallende Wasser regelmäßig **weggewischt** werden. So vermeiden sie eventuelle Folgeschäden am Fenster und Bodenbelag.

## Richtige Werte

Eine relative Luftfeuchtigkeit sollte 50%, als kurzfristigen Spitzenwert 60% nicht übersteigen (tägliche Kontrolle mittels Hygrometer!). Je tiefer die Außentemperaturen, je geringer darf die Luftfeuchtigkeit sein. Ein Anlaufen der Fenster beim Öffnen (Außenscheibe und Wasserbildung an Fensterglasinnenscheibe) ist ein sicheres Zeichen, dass die Luftfeuchtigkeit im Raum zu hoch ist.

Bei einer langanhaltenden überhöhten Luftfeuchtigkeit beginnen Holzfenster und Türen zu schwitzen und es können massive Schäden an den Baukörpern auftreten.

## Was sind Schimmelpilze

Schimmelpilzsporen befinden sich praktisch überall in der Luft. Zum Auskeimen benötigen sie jedoch Feuchtigkeit. In schlecht gelüfteten Räumen passiert es schnell, dass die Feuchtigkeit aus der Luft an Oberflächen kondensiert.

Wenn eine Stelle länger feucht bleibt, bietet sich hier ein Nährboden für Schimmelpilze. Bewusstes, umsichtiges Verhalten kann die Entstehung von Feuchtigkeit minimieren. An erster Stelle steht dabei die ausreichende, richtige Belüftung der Räume: **auf trockenen Wänden können die Pilzsporen nicht gedeihen!**