

Tipps für das Heizen und Lüften während der Heizperiode

Mit Beginn der kalten Jahreszeit steigt die Gefahr, daß bei fehlender oder falscher Beheizung und Belüftung der Wohnung sich Schimmelpilz bildet und ausbreitet. Seine Sporen verteilen sich in die ganze Raumluft und können besonders bei empfindlichen oder erkrankten Menschen ihre gesundheitsgefährdende Wirkung entfalten. Deshalb einige Empfehlungen für das "richtige" Heizen und Lüften in Gebäuden.

Richtig bedeutet: Es sollten **alle** Räume einer Wohnung beheizt werden. Nur so können die Raumwände die Wärme speichern. Wer tagsüber während seiner Abwesenheit die Heizung ausschaltet oder zu stark reduziert (Raumtemperatur unter 18 Grad C), findet am Abend eine ausgekühlte Wohnung vor. Wird dann die Heizung kräftig hochgefahren, erwärmt sich zunächst nur die Raumluft, nicht aber die Wände. Kalte Wände jedoch bringen die im Raum befindliche Luftfeuchtigkeit zum Kondensieren und schaffen damit gute Bedingungen für den Schimmel.

Häufig wird ein Aufenthaltsraum innerhalb einer Wohnung stark beheizt und andere Räume nur mäßig oder gar nicht. Zimmertüren sollten dann verschlossen bleiben. Bei geöffneten Türen sollte der Temperaturunterschied in den einzelnen Räumen nicht mehr als 4 Grad C betragen.

Eine Dauerlüftung mit gekipptem Fenster ist während der Heizperiode nicht zu empfehlen. Es besteht einmal die Gefahr der Tauwasserbildung an den dadurch ständig unterkühlten Bauteilen. Zum anderen wird viel Heizenergie verschwendet. Ebenfalls sollte die verbrauchte Luft eines Zimmers nicht in andere, nicht beheizte Innenräume geführt werden. Die Luftfeuchtigkeit würde sich sofort an den kühleren Wandflächen niederschlagen.

Als richtiges Heizen wird empfohlen:

Thermostate mindestens auf Stufe 3 stellen. Dort belassen, denn Aufheizen ist teurer als die Temperatur halten. Raumtemperatur von mindestens 21 Grad und Luftfeuchtigkeit von maximal 55 % einhalten.

Als richtiges Lüften wird empfohlen:

Mehrmals am Tag alle Fenster weit für ca. fünf bis 10 Minuten öffnen. Durch den entstehenden Durchzug findet ein rascher Austausch der warmen, feuchtigkeitsbeladenen Raumluft mit der Außenluft statt, ohne daß sich Möbel und Wände zu stark abkühlen.