

RICHTIGES HEIZEN UND LÜFTEN

Bis zu 10 Liter Wasser werden täglich in einem Haushalt mit vier Personen an die Raumluft abgegeben: Duschen, kochen, baden, atmen, Wäsche trocknen oder Zimmerpflanzen, viele Dinge und Tätigkeiten in Ihrem Haushalt tragen dazu bei. In der Regel reicht es aus, wenn zweimal am Tag eine "Stoßlüftung" vorgenommen wird. Bei einer Stoßlüftung werden die Fenster für ungefähr 5-10 Minuten geöffnet. Diese Zeit reicht aus, um einen raschen Luftwechsel zu erzielen, ohne die Räume auskühlen zu lassen. Natürlich hängt der benötigte Luftaustausch stark von dem Zustand des Gebäudes ab. Hier finden Sie sechs Grundregeln für das richtige Lüften im Alltag:

- ❖ Auch im Herbst und Frühjahr sollten (bei Anwesenheit) folgende Temperaturen eingehalten werden: Im Wohnzimmer, Kinderzimmer und in der Küche 20°C, im Bad 21°C, nachts im Schlafzimmer 18°C. Als Faustregel gilt; je kühler die Zimmertemperatur, desto öfter muss gelüftet werden.
- ❖ Die Heizung auch bei Abwesenheit tagsüber nie ganz abstellen. Ständiges Auskühlen und Wiederaufheizen sind teurer als das Halten einer abgesenkten Durchschnittstemperatur.
- ❖ Innentüren zwischen unterschiedlich beheizten Räumen tags und nachts geschlossen halten. Nicht vom Wohnzimmer das Schlafzimmer mitheizen. Das "Überschlagenlassen" des nicht geheizten Schlafzimmers führt nur warme, d. h. feuchte Luft ins Schlafzimmer; diese schlägt dort ihre Feuchtigkeit nieder.
- ❖ Richtig lüften bedeutet: Die Fenster kurzzeitig (5 Minuten reichen oft schon aus) ganz öffnen (Stoßlüften). Kippstellung ist wirkungslos und verschwendet Heizenergie. Die Mindestzeit für die Lüftung hängt von dem Unterschied der Zimmertemperatur zur Außentemperatur und davon ab, wie viel Wind weht. Selbst bei Windstille und geringem Temperaturunterschied reichen in der Regel 15 Minuten Stoßlüftung aus.
- ❖ Morgens in der Wohnung einen kompletten Luftwechsel durchführen. Am besten Durchzug machen, ansonsten in jedem Zimmer das Fenster weit öffnen. Je kälter es draußen ist, desto kürzer muss gelüftet werden.
- ❖ Einmal täglich lüften genügt nicht. Vormittags und nachmittags nochmals die Zimmer lüften, in denen sich Personen aufgehalten haben. Abends einen kompletten Luftwechsel inkl. Schlafzimmer vornehmen. Nicht von einem Zimmer in ein anderes, sondern nach draußen lüften.
- ❖ Bei innen liegendem Bad ohne Fenster auf dem kürzesten Weg (durch ein anderes Zimmer) lüften. Die anderen Türen geschlossen halten. Besonders nach dem Baden oder Duschen soll sich der Wasserdampf (z. B. durch Kochen) möglichst sofort nach draußen ablüften.
- ❖ Auch bei Regenwetter lüften. Wenn es nicht gerade zum Fenster hereinregnet, ist die kalte Außenluft trotzdem trockener als die warme Zimmerluft. Bei neuen, besonders dichten Isolierglasfenstern häufiger lüften als früher. Auch dann spart man im Vergleich zum alten Fenster Heizenergie.
- ❖ Große Schränke sollten nicht zu dicht an kritische Wände angerückt werden. Aber: Zwei bis vier Zentimeter Abstand sollten reichen.

Die Raumluft kann nur eine bestimmte Menge von Wasserdampf aufnehmen. Ist die Grenze der Aufnahmefähigkeit erreicht, fällt der überschüssige Wasserdampf an den kühleren Stellen eines Raumes in Form von Tauwasser aus. So beschlagen nach dem Duschen beispielsweise die Spiegelflächen im Badezimmer oder auf einfachverglasten Fenstern bilden sich im Winter Tauwassertropfen. Kritisch wird es, wenn der Wasserdampf auf Bauteiloberflächen oder innerhalb von Bauteilen abkühlt und zu flüssigem Wasser kondensiert. Dann besteht die Gefahr, dass Bauteile durchfeuchtet werden und Schimmelpilze entstehen.

Die Angst vor zu hohen Energiekosten führt bei vielen Menschen dazu, dass Sie nicht oft genug das Fenster öffnen. Ein nicht ausreichendes Lüften kann - je nach den baulichen Gegebenheiten Ihres Hauses oder Ihrer Wohnung - Schäden an der Bausubstanz zur Folge haben, die oft sehr teuer in der Beseitigung werden. Wer allerdings zu oft und häufig die Fenster aufreißt, verursacht hohe Heizkosten. Der maßvolle Mittelweg ist sicherlich die klügste Lösung und ohne viel Aufwand im Alltag durchzuführen.