

Sie haben's in der Hand

Lüften und Heizen: für Ihr Wohnklima

Mit richtigem Lüften und Heizen können Sie die Luftqualität in Ihrer Wohnung ganz einfach optimieren. Ihre Instrumente sind Fenster und Thermostat (Heizung). Oder Lüftungsanlagen, die Ihr Wohnklima weitgehend „automatisch“ regeln. Probieren Sie einige der Tipps und Tricks aus, die diese Broschüre bietet – und genießen Sie die Vorteile Ihres neuen, behaglichen Wohnklimas:

- hohe Luftqualität
- Vermeidung von Schimmelpilzbefall
- gesundes Wohnklima
- Erhalt der Bausubstanz
- Heizkosten sparen durch richtiges Lüften und Heizen

Machen Sie einfach mit: Lüften und heizen Sie Ihre Wohnung „nach Fahrplan“.

Ein gesundes Wohnklima

Wetter und Klima hängen von verschiedenen Faktoren ab, die wir nicht verändern können. Wir stellen unser Leben darauf ein – und kleiden uns wettergerecht. Das Klima in Ihrer Wohnung hingegen können Sie selbst bestimmen! Die wesentlichen Einflüsse auf Ihr Wohlbefinden sind: Temperatur, Feuchte, Zugluft und Gerüche sowie Schadstoffe.

Die Zeiten ändern sich

Neubauten bzw. sanierte Gebäude sind heute „dichter“ als früher. Gummidichtungen in Fenstern wie Türen und effektiver Wärmeschutz verhindern eine unfreiwillige Lüftung, wie sie zu Großmutter's Zeiten üblich war. Für Sie heißt das: Mehr und richtig dosiert zu lüften, damit Schimmelpilzbefall und Schadstoffbelastungen vermieden werden. Durch moderne Lüftungsanlagen, die sowohl für den Neubau als auch für den zu modernisierenden Bestand zu empfehlen sind, wird das Lüften einfacher und komfortabler und Sie können mit optimierten Anlagen auch noch Heizenergie einsparen.

Folgen für die Gesundheit: Schimmelpilz, Milben und Co.

Schimmelpilzbefall ist ein ernst zu nehmendes Problem. Die Hauptursache ist eine zu hohe Feuchte. Als Nahrung reicht eine Papiertapete oder der Staub auf der Wand. Schimmelpilz sieht nicht nur unappetitlich aus und riecht muffig. Er kann das Bauwerk schädigen und sich negativ auf die Gesundheit auswirken. Eine hohe Feuchte verbessert zudem die Lebensbedingungen von **Milben**, die z.B. in Polstermöbeln oder Matratzen vorkommen. Für Allergiker sind auch diese „Hausstaubmilben“ gefährlich. Die Quellen für **Schadstoffe und Gerüche** sind sehr vielfältig: Baumaterialien, Einrichtungsgegenstände – z.B. Fußbodenbeläge oder Möbel –, Tabakrauch oder intensiver Einsatz von chemischen Reinigungsmitteln verschlechtern die Raumluftqualität. Dies kann Unwohlsein, Kopfschmerzen und Müdigkeit aber auch Allergien, Atemwegserkrankungen oder Vergiftungen auslösen.

Den Dreh raushaben

Effektiv Heizen und Geld sparen

Ihr Wohnklima wird neben der Feuchte von der Temperatur bestimmt, die in der Wohnung herrscht. Heizen und Lüften bedingen sich gegenseitig. Wenn Sie dies beim Heizen beachten, können Sie mit wenig Aufwand eine hervorragende Luftqualität erzeugen – und dabei auch Heizkosten sparen. Dieser Effekt kann mit modernen Wärmeschutzmaßnahmen noch erhöht werden.

Immer wichtiger: Wärmeschutz

Bei Neubauten sind die Wärmeverluste über die Gebäudefassade nur etwa halb so groß wie noch vor 15 Jahren. Dazu haben u.a. Dämmstoffe wie Mineralwolle und Polystyrol, moderne Leichthochlochziegel und Wärmeschutzfenster beigetragen. Früher spielte der Wärmeschutz beim Bauen kaum eine Rolle. Die Folgen spüren wir in älteren Gebäuden:

- hohe Heizkosten durch Wärmeverluste*
- ungemütlich niedrige Temperaturen an Außenwänden oder am Fußboden*
- Schimmelpilzgefahr durch kalte Wände in Verbindung mit zu geringer Lüftung*

Dies hat sich geändert.

Problem „Wärmebrücken“

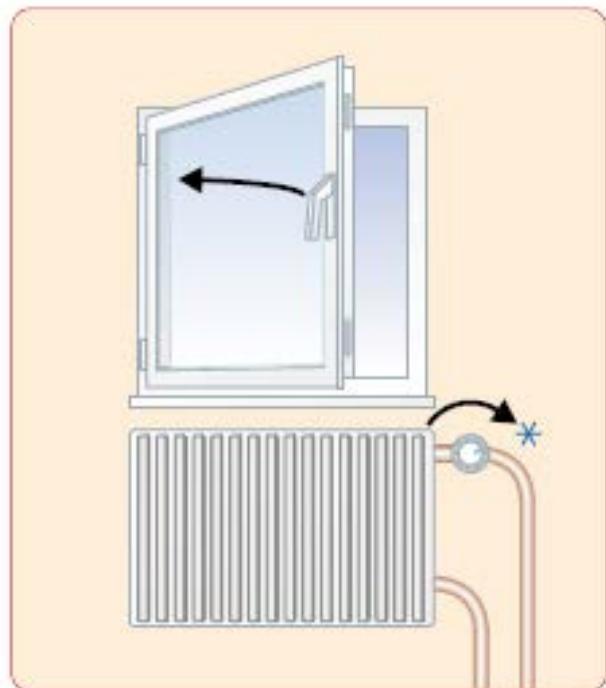
Kopfzerbrechen bereiten die so genannten „Wärmebrücken“. Diese Stellen sind weniger als die übrige Wand gegen Wärmeverluste geschützt. Vor allem in Gebäudeecken, im Bereich um die Fenster und bei Balkonanschlüssen ist das Risiko einer feuchten Wand sehr hoch – Schimmelpilzgefahr!

Schalten Sie den Heizkörper ab, wenn Sie das Fenster öffnen.

Bleibt das Ventil offen, lüften Sie die Wärme und damit Ihr Geld zum Fenster hinaus. Ein weiterer Vorteil des Abschaltens: Die Abkühlung im Raum erinnert Sie daran, das Fenster nach der gewünschten Lüftungsdauer wieder zu schließen.

Schalten oder drosseln Sie die Heizung nachts ab.

Wenn Sie nachts die Raumtemperatur verringern, sparen Sie Energie und schonen Ihren Geldbeutel. Ein Griff an das Heizkörperventil genügt! Oder Sie nutzen den Raum- bzw. Heizungsregler. Beachten Sie: In einem abends ziemlich feuchten Raum (mehr als 60% relative Feuchte) sollte man die Temperatur nur absenken, wenn vorher ausreichend gelüftet wurde, um die Raumluft zu trocknen.



Den Dreh raus haben

Wo und wann lüften

Das Klima in Ihrer Wohnung ist abhängig von der Feuchte und Temperatur in den jeweiligen Räumen: Schlaf-, Wohnräume, Küche und Bad. Die vorhandene Feuchte sowie Geruchsbelastung sollte am Entstehungsort und während bzw. unmittelbar nach ihrer Entstehung „weggelüftet“ werden.

Lüften Sie die Räume abhängig von deren Funktion und Nutzung. Beachten Sie beim Fensterlüften Luftfeuchte und Geruchsbelastung.

Wohnräume: Hier können Sie nach „Nase“ lüften. Wenn die Luftqualität schlecht ist („es riecht“), empfiehlt sich eine Stoßlüftung. Befinden sich im Wohnzimmer sehr viele Pflanzen oder andere Feuchtequellen (Aquarium, Zimmerspringbrunnen), sollten Sie die Luftfeuchte regelmäßig überprüfen, z.B. mit einem Hygrometer.

Küche/Bad: In diesen Räumen kann kurzzeitig sehr viel Feuchte entstehen, z. B. beim Duschen, Baden (etwas weniger), Essenkochen und auch beim Wischen von gefliesten Fußböden. Lüften Sie diese „Feuchtespitzen“ unmittelbar weg. Öffnen Sie während bzw. nach dem Duschen oder nach dem Kochen ein Fenster, um intensiv durchzulüften. Wenn diese Räume fensterlos sind, kann das dann notwendige Lüftungssystem diese Aufgabe erledigen.

Schlafräume: Wenn Sie bei angekipptem Fenster schlafen, kann die feuchte Atemluft sofort entweichen. Bleibt das Fenster nachts geschlossen, sollten Sie nach dem Aufstehen mit weit geöffnetem Fenster lüften (Stoßlüftung). Im Winter reichen dafür 5 bis 10 Minuten, im Frühjahr und Herbst kann länger gelüftet werden. Mit einem Hygrometer stellen Sie fest, ob die „relative Feuchte“ geringer als 60% ist. Falls dieser Richtwert überschritten wird, sollten Sie länger oder öfter lüften (z. B. zusätzlich am Abend).

Zu viel Feuchte? – Lüften!

*Sie können die Entstehung von Feuchte selbst regulieren. Das heißt nicht, dass Sie weniger duschen oder kochen dürfen. Aber in einem relativ feuchten Raum sollten Sie weder Wäsche trocknen noch einen Zimmerspringbrunnen aufstellen. **Lüften ist die einzige effektive Maßnahme, um Feuchte aus der Wohnung zu bekommen.***

Woher kommt die Feuchte?

Die meiste Feuchte verursachen wir selbst z.B. beim Duschen, Baden, Wäschetrocknen und Kochen. Aber auch durch Atmen und Schwitzen. Eine weitere Feuchtequelle sind Zimmerpflanzen: praktisch das gesamte Gießwasser kommt letztendlich in die Raumluft. Daneben erhöhen Aquarien (vor allem ohne Abdeckung) und Zimmerspringbrunnen die Luftfeuchte.

Die Fenster im Griff

Lüften für alle Fälle

Achten Sie beim Stoßlüften auf die Innentüren.

Wenn Sie morgens die Schlafräume lüften, können die Innentüren offen bleiben. Der Luftwechsel wird dann wesentlich größer, vor allem bei weiteren geöffneten Fenstern in der Wohnung. Wenn Sie in Bad oder Küche lüften, um hohe Feuchtigkeitwerte zu regulieren (z.B. nach Duschen, Kochen), sollten die Türen geschlossen bleiben. Einzige Ausnahme: Querlüften mit geöffnetem Fenster an einer anderen Gebäudeseite. Die vorhandenen Lüftungselemente – wie Türschlitze – sollten in jedem Fall offen bleiben.

Vermeiden Sie ständig angekippte Fenster.

Sie erhöhen den Energieverbrauch und Ihre Heizkosten drastisch, wenn Fenster über längere Zeit oder immer angekippt bleiben. Also lüften Sie besser nach Bedarf; ein nachts im Schlaf- oder Kinderzimmer angekipptes Fenster ist tagsüber zu schließen.

Lüften Sie bitte mehr, wenn Wäschetrocknen unvermeidlich ist.

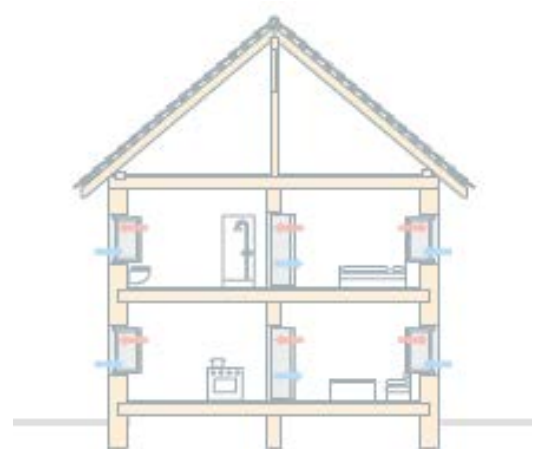
Nutzen Sie vorhandene Wäscheplätze oder Trockenräume. Eine Alternative sind Wäschetrockner. Wenn Sie einen Ablufttrockner verwenden, wird der Abluftschlauch nach außen gelegt, damit die Abluft entweichen kann. Wenn Sie dennoch in der Wohnung Wäsche trockne sollten Sie unbedingt zusätzlich lüften. Kippen Sie während dieser Zeit ein Fenster an und halten die Tür geschlossen. Die Heizung sollte in Betrieb sein. Unbeheizte Kellerräume sind zum Wäschetrocknen nicht geeignet.

Freies Lüften: der Klassiker

In Österreich überwiegt nach wie vor das „freie Lüften“ über geöffnete bzw. angekippte Fenster. Man unterscheidet in Stoßlüftung – geöffnetes Fenster – und Spaltlüftung – angekipptes Fenster –, wobei die Stoßlüftung einen wesentlich intensiveren Luftaustausch bewirkt. Die Effektivität des Lüftens ist unter anderem vom Wetter abhängig. Nur bei einem Temperaturunterschied zwischen innen und außen – oder wenn es windig ist –, findet ein Luftaustausch statt. So kann etwa im Frühjahr – bei Windstille und Außentemperaturen von etwa 20°C – das freie Lüften fast wirkungslos sein. Vor allem in Neubauten werden immer öfter mechanische Lüftungssysteme eingesetzt.

Ein Gefühl für Feuchte

Im Gegensatz zum Temperaturempfinden haben wir kein Gefühl für Feuchte. Lediglich extreme Situationen können wir registrieren. Sehr trockene Luft (z.B. im Flugzeug) bemerken wir durch ein Kratzen im Hals – unsere Schleimhäute trocknen aus. Wird es andererseits zu feucht (z.B. im Gewächshaus), fangen wir an zu schwitzen.



Reagieren Sie auf Sondersituationen durch verstärktes Lüften.

Hohe Feuchtigkeitwerte können verschiedene Ursachen haben:

- Baufeuchte
- Wasserrohrbruch
- undichtes Dach
- beschädigte Dachrinne.

Baufeuchte z.B. kann sowohl im Neubau als auch nach Sanierungen auftreten. Durch verstärktes Lüften und Heizen aller Räume kann die Feuchte nach 1 bis 2 Jahren aus einem Neubau (Massivbauweise) entfernt werden. Für diesen Zeitraum müssen Sie mit höheren Heizkosten rechnen.

Überprüfen Sie Ihr Lüftungsverhalten nach der Sanierung Ihrer Wohnung.

Eine Sanierung kann eine besonders kritische Feuchtesituation auslösen: z. B. wenn die Fenster erneuert werden (die Wohnung wird dichter) und an der Außenwand nur Schönheitsreparaturen erfolgen (die Wandtemperatur bleibt niedrig). In diesem Fall müssen Sie häufiger bzw. länger lüften. Mit einem Hygrometer können Sie die relative Feuchte mühelos kontrollieren.



Maßeinheit: relative Feuchte

Luft enthält immer Wasser bzw. Feuchtigkeit. Ein Maß dafür ist die relative Feuchte. Bei 0% relativer Feuchte ist kein Wasser in der Luft enthalten, bei 100% kann keine Feuchte mehr aufgenommen werden. Den zweiten Fall erlebt man bei nebligem Wetter: die Luft scheint regelrecht zu tropfen. Für ein gesundes Wohnklima empfiehlt sich eine relative Luftfeuchtigkeit zwischen 30% und 55%. Je nach Jahreszeit können die Werte für einen begrenzten Zeitraum auch darunter (bis 25% im Winter) oder darüber (bis 65% im Sommer) liegen.

Feuchte und Temperatur

Die relative Feuchte ist von der Temperatur der Luft abhängig. Faustregel: Warme Luft nimmt mehr Feuchte auf als kalte Luft. Das hat zweierlei Konsequenzen:

A. Ist es außen kälter als in der Wohnung, können Sie durch Lüften die Raumluft trocknen. Die kalte Außenluft wird in der Wohnung erwärmt und nimmt Feuchte auf.



B. Überall in der Wohnung, wo niedrige Temperaturen auftreten, kann es kritisch feucht werden. Zum Beispiel im Schlafzimmer, in dem man kühl schlafen will. (Stellen Sie sich ein frisch gezapftes Glas Bier vor, das im Sommer sofort beschlägt, weil es kälter als die Umgebung ist.)



Befeuchten Sie die Raumluft nur, wenn diese tatsächlich zu trocken ist.

An kalten Wintertagen kann die Raumluft sehr trocken werden (unter 25%), da die kalte Außenluft beim Lüften viel Feuchte aufnimmt. Nur für diesen Fall sollten zusätzliche Luftbefeuchter verwendet werden. Beachten Sie dabei, dass die Luftfeuchte nicht dauerhaft über 60% steigt (Hygrometer!).

Weitere Informationen über richtiges Wohnraumklima sowie zur nachhaltigen Schimmelentfernung erhalten Sie unter www.facility-management-rathmanner.at oder unter office@rathmanner.co.at