



WOHNUNGSBAU  
GENOSSENSCHAFT  
REMSCHIED E.G.

Heizen und Lüften

... **aber richtig!**

*zukunftsicher wohnen*

Informationen  
und Tipps  
für das Leben  
in Ihrer Wohnung!

# Prima Klima

Wollen wir ein angenehmes und behagliches Wohnklima in unseren Wohnungen haben, sind wir gezwungen, während eines großen Teils des Jahres Wärme zuzuführen. Das erreichen wir in der heutigen Zeit überwiegend durch Zentralheizungen.

Oft werden im Winterhalbjahr in Wohnungen, besonders an den Innenseiten der Außenwände, feuchte Stellen oder Stockflecken entdeckt.

Immer wieder tritt das auch hinter großen Möbelstücken auf. Im weiteren Fortgang bildet sich Schimmelpilz, der sich rasch ausbreiten kann. Dann können sich die Tapeten lösen und ein muffiger Geruch entstehen.

Das Wohlbefinden in der Wohnung und die Gesundheit der Bewohner leiden darunter. Aber auch die Bausubstanz wird beschädigt.

## Wie kommt es dazu?

Bis auf ganz wenige Ausnahmen kommt die Feuchtigkeit von innen aus der Raumluft.



Der Wasseranteil der Luft ist meistens nicht sichtbar. Nur wenn wir heiß duschen oder kochen sehen wir den Wasserdampf.

Je wärmer die Luft ist, desto mehr Wasser kann sie aufnehmen (relative Luftfeuchte). Wenn diese erwärmte und mit Wasser angereicherte Luft abkühlt, gibt sie einen Teil des Wassers in Form von Kondensat ab. Es kommt immer dann zu Wasserdampfausscheidungen, wenn der Feuchtigkeitsgehalt der Luft im Verhältnis zu deren Temperatur zu hoch ist.

An den Stellen im Raum mit der geringsten Oberflächentemperatur setzt sich dieses Kondensat ab, in den Zimmerecken an den Außenwänden, an den Übergängen von Außenwänden zu Zimmerdecken und in den Fensterstürzen.

## Früher gab es diese Probleme weit weniger häufig

Das sind die oft genannten „Wärmebrücken“. Aber auch Zonen mit geringer Luftbewegung, wie es zum Beispiel hinter großen Möbelstücken der Fall sein kann, sind davon betroffen.

Wir nehmen Schwankungen der Lufttemperatur sehr schnell wahr. Ändert sich die Luftfeuchtigkeit, können wir diese jedoch, durch unser Empfinden, fast nie feststellen. Deshalb wird uns nicht bewusst, wie groß die Wassermengen sind, die bei normaler Benutzung in einer Wohnung freigesetzt werden.

Etwa einen Liter Wasser geben wir allein beim Schlafen über die Haut und die Atmung an die Luft ab. Kochen, baden, duschen, waschen und geschirrspülen reichert die Luft weiter an.

Dieser, von der Luft aufgenommene Wasserdampf, muss aus der Wohnung abgeführt werden. Das geschieht durch regelmäßiges, ausreichendes Lüften. Dann kommt es nicht zur Bildung der feuchten Flecken, nicht zu Schimmelpilz und auch nicht zu Bauschäden.

Einer der Gründe sind sicher die gestiegenen Energiekosten. Früher war Heizen billiger und es wurde häufiger und länger gelüftet als heute. Auch sorgten in Altbauten undichte Fensterfugen für eine „Dauerlüftung“.



An den einfach verglasten Fenstern bildete sich häufig Schwitzwasser das ganz einfach nach außen geleitet wurde. Heute haben wir isolierverglaste Fenster, die zudem exakt schließen. Es gibt keine „Fugenlüftung“ mehr.

Durch die gestiegenen Heizkosten wird häufig extrem sparsam geheizt und nur noch spärlich gelüftet. Und genau das führt dann zu den geschilderten Problemen mit Feuchtigkeit und Schimmel.



**Wer beim Heizen und Lüften die technischen und physikalischen Zusammenhänge beachtet, erweist seiner Gesundheit einen guten Dienst und erspart seinem Vermieter Kosten.**

## Ganz Konkret –

### Empfehlungen für energie-sparendes Heizen und richtiges Lüften

#### **Wärmeabgabe nicht behindern**

Heizkörper sollten nicht an der Wärmeabgabe gehindert werden. Verkleidungen, lange Vorhänge oder vorgestellte Möbel verursachen Wärmestaus und führen zu Wärmeverlusten nach außen.

#### **Die Luftzirkulation nicht behindern**

Möbel sollten in neueren Häusern (nach 1995) mindestens 5 cm von der Wand platziert werden. In älteren Häusern (vor 1995) mindest 10 cm Abstand zur Wand einhalten. Das gilt besonders für Außenwände. Große Möbelstücke stehen am besten an Innenwänden.

#### **Ausreichend und kontinuierlich Heizen**

Auch Räume, die nicht ständig genutzt werden, sollten kontinuierlich und ausreichend beheizt werden. Hier reicht ein niedrigeres Temperaturniveau aus.



### **Türen zu – bei weniger beheizten Räumen**

Bei geöffneter Türe dringt aus den höher beheizten Räumen wärmere Luft ein, die zuviel Feuchtigkeit mitbringt. Diese setzt sich dann als Kondensat im kühleren Raum ab. Das gilt insbesondere für das Schlafzimmer.

### **Regelmäßige Fensterlüftung**

Ihre besondere Aufmerksamkeit sollte der Raum- und Wohnungsbelüftung zu teil werden. Sie dient dazu, die verbrauchte Luft durch frische zu ersetzen und die Luftfeuchtigkeit zu regulieren. Denn je nach Nutzung und Personenzahl entstehen in einer Wohnung am Tag zwischen 10 und 20 Liter Wasserdampf.

## **Hier nun Orientierungswerte**

### **Kalte Witterung (unter +5 Grad °C)**

22–24 °C Raumtemperatur 30–40% rel. F.

19–21 °C Raumtemperatur 40–50% rel. F.

16–18 °C Raumtemperatur 50–60% rel. F.

### **Milde Witterung (+5 °C bis 15 °C)**

22–24 °C Raumtemperatur 40–50% rel. F.

19–21 °C Raumtemperatur 50–60% rel. F.

16–18 °C Raumtemperatur 60–70% rel. F.

Bei ausreichendem Luftwechsel sind diese Empfehlungen problemlos zu erreichen. In Altbauten mit erhöhtem Schimmelrisiko (große Wärmebrücken oder ohne Fassendämmung) sollten Sie diese Empfehlung unbedingt einhalten.

## Lüften aber richtig – darauf kommt es an

Den Verlust an Heizenergie so gering wie möglich zu halten und dennoch gesunde Raumluft genießen, das gelingt durch kurzes intensives Lüften.

**Stoßlüftung** – das ist hier das Zauberwort. Öffnen Sie Fenster und Türen kurzfristig weit, schaffen Sie möglichst Durchzug. Am effektivsten ist das gleichzeitige Öffnen gegenüberliegender Fenster und Türen. Sehr schnell wird die verbrauchte, feuchte Raumluft durch trockene Frischluft ersetzt.

Bei kalter Witterung genügen schon 5 Minuten. In der mildereren Übergangszeit sollten es schon 10 bis 15 Minuten sein.

Diese Stoßlüftung sollten Sie mehrmals täglich wiederholen.

## Money Money

### Dauerlüften ist teuer

Während der Heizperiode verursachen gekippte Fensterflügel ein Vielfaches an Wärmeverlusten und schaden Ihrem Geldbeutel. Außerdem besteht die Gefahr der Schimmelbildung. Denn gerade durch diese Art der Lüftung bildet sich Kondensat an Fensterstürzen und -leibungen. Das ist keine optimale Belüftungsart.



### Ventile schließen

Beim Lüften sollten die Ventile der Heizkörper geschlossen werden. Raumthermostate können heruntergeregelt werden. Vorsicht bei Frost. Heizkörper sollten nur bei kurzer Stoßlüftung zugedreht werden, sonst besteht die Gefahr, dass Wasser im Heizkörper einfriert und der Heizkörper platzt.



### **Große Wasserdampfmengen**

Beim Kochen oder Duschen entstehen häufig große Wasserdampfmengen. Diese sollten unverzüglich durch gezieltes 5 bis 10 minütiges Stoßlüften abgeführt werden. Die Türen zu anderen Räumen sollten während dieser Zeit möglichst geschlossen bleiben, damit sich die großen Wasserdampfmengen nicht in der gesamten Wohnung ausbreiten können.



**Wohnungsbaugenossenschaft Remscheid e.G.**

Wüstenhagener Straße 15a  
42855 Remscheid

Ruf 02191 -31227  
Fax 02191 -343955  
info@wbg-remscheid.de  
www.wbg-remscheid.de

*zukunftsicher wohnen*

Gestaltung | Ausführung  
consulere!formare  
Fotos: Pixelio  
Luedi, Rainer Sturm  
Andreas Morlock  
Joujou