

Ein gesundes Wohnklima

Wetter und Klima hängen von verschiedenen Faktoren ab, die wir nicht beeinflussen können. Wir reagieren darauf, indem wir uns entsprechend kleiden. Das Klima in Ihrer Wohnung hingegen können Sie selbst bestimmen! Die wesentlichen Einflüsse auf Ihr Wohlbefinden sind: Temperatur, Feuchte, Zugluft und Gerüche.

Feuchte und Temperatur

Die relative Feuchtigkeit ist abhängig von der Temperatur der Luft. Denn warme Luft kann mehr Feuchtigkeit aufnehmen als kalte Luft: Das Wohlfühlklima eines Raumes liegt bei 21 °C Lufttemperatur und 50 % relativer Feuchte. Ein Absenken der Raumtemperatur auf 10 °C führt zu einer relativen Feuchtigkeit von 100 % und damit bereits zur Bildung von Tauwasser.

Hieraus ergeben sich zwei wichtige Konsequenzen:

- Ist es außen kälter als in der Wohnung, können Sie durch Lüften die Raumluft trocknen. Die kalte Außenluft wird in der Wohnung erwärmt und kann Feuchtigkeit aufnehmen.
- In allen kühlen Bereichen der Wohnung kann es zur Bildung von Schwitzwasser kommen, z. B. im Schlafzimmer, in dem man kühl schlafen möchte. (Stellen Sie sich ein kühles Glas vor, dass im Sommer bei hoher Luftfeuchtigkeit sofort beschlägt, weil es kälter ist als die Umgebung)

Lüften und Heizen

Mit richtigem Lüften können Sie die Luftqualität in Ihrer Wohnung ganz einfach optimieren. Die dafür notwendigen Instrumente sind die Fenster und das Heizungsthermostat. Durch ein konsequentes Lüftungsverhalten erreichen Sie:

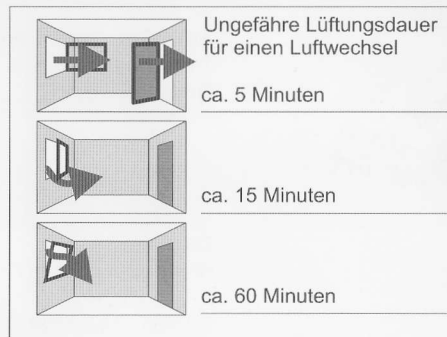
- hohe Luftqualität
- gesundes Wohnklima
- Heizkosten sparen durch richtiges Lüften und Heizen
- Vermeidung von Schimmel

Lüften Sie die Räume abhängig von deren Funktion:

In Küche und Bad kann sehr viel Feuchtigkeit entstehen z. B. durch Duschen, Baden oder Kochen. Lüften Sie diese Feuchtigkeitsspitzen unmittelbar weg. Öffnen Sie z. B. zwei Fenster (Querlüftung) und sorgen Sie für kräftigen Durchzug. Ca. 5 Minuten genügen, um die Feuchtigkeit zu senken. Im Normalfall sollte dies 4–5 mal am Tag durchgeführt werden. Während des Querlüftens sollten die Heizungsthermostate abgestellt werden. Sie können Ihr Lüftungsverhalten aber auch mit einem Hygrometer kontrollieren. Wenn die Luftfeuchtigkeit im Winter 50 % übersteigt, muss gelüftet werden.

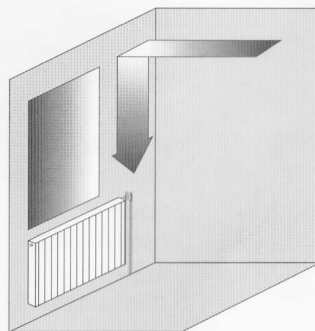
Vermeiden Sie ständig gekippte Fenster. Hiermit erhöhen Sie den Energieverbrauch und die Heizkosten drastisch. Zusätzlich erhöht sich das Schimmelrisiko in den hierbei auskühlenden Mauerbereichen deutlich.

Wirkung verschiedener Lüftungsmethoden:



Heizen Sie alle Räume ausreichend

Kalte Luft kann weniger Feuchtigkeit aufnehmen als warme Luft. Deshalb sollte die Temperatur in Schlafräumen oder in ungenutzten Räumen nie unter 16 °C sinken. Versuchen Sie niemals kühle Räume mit der Luft aus wärmeren Räumen zu heizen. Dadurch gelangt nicht nur warme Luft, sondern auch Feuchtigkeit in die kühleren Räume. Die relative Luftfeuchtigkeit steigt, das Risiko der Schwitzwasserbildung und der Schimmelbildung steigen deutlich. Behindern Sie die Wärmeabgabe von Heizkörpern nicht! Durch Verkleidungen, Fensterbänke, Gardinen oder Vorhänge gelangt weniger Wärme in den Raum. In ungünstigen Fällen wird die notwendige Raumtemperatur nicht mehr erreicht.



Der richtige Standort

Wenn Möbel an kühlen Außenecken oder Wänden stehen, sinkt die Wandtemperatur um so stärker, je näher sie an der Wand stehen. Hierdurch wird die Schwitzwasserbildung und das Schimmelrisiko deutlich erhöht. Am besten ist es, in diesen Bereichen keine Schränke oder Betten mit geschlossenen Bettkästen aufzustellen. Sollte es nicht anders möglich sein, müssen ca. 5–10 cm Abstand zur Wand eingehalten werden.

Vorhänge auf Abstand halten

Um eine freie Zirkulation der Luft zu gewährleisten, sollten Vorhänge und Gardinen immer eine Handbreite Abstand zu Wand und Fußboden haben.

Das neue Haus

In Neubauten (Massivbauweise) ist mit Baufeuchtigkeit zu rechnen. Durch verstärktes Lüften und Heizen aller Räume lässt sich diese erhöhte Feuchtigkeit innerhalb von 1–2 Jahren entfernen. Während dieser Zeit ist mit erhöhten Heizkosten zu rechnen.

Woher kommt die Feuchtigkeit in der Luft

Die meiste Feuchtigkeit verursachen wir selbst z. B. beim Duschen, Baden und Kochen. Aber auch durch Atmen oder Schwitzen. Eine weitere Feuchtigkeitsquelle sind Zimmerpflanzen: Praktisch das gesamte Gießwasser gelangt letztendlich in die Raumluft. Auch Aquarien oder Zimmerspringbrunnen erhöhen die Luftfeuchtigkeit erheblich.

Beispiel:

Bei einer Temperatur von 20 °C und einer Luftfeuchtigkeit von 50 % enthält 1 m³ Luft 8,6 g Wasserdampf. In einer 4 Zimmerwohnung sind das ca. 3 Liter. 4 Personen erzeugen jeden Tag ca. 10–12 Kg Wasserdampf.

Checkliste

- alle Räume abhängig von Funktion und Nutzung lüften
- Luftfeuchtigkeit mit einem Hygrometer kontrollieren
- nach Luftfeuchtigkeit und Geruchsbelastung lüften
- beim Querlüften an Innentüren denken
- ständig gekippte Fenster vermeiden
- bei Baufeuchtigkeit verstärkt heizen und lüften
- alle Räume ausreichend heizen
- Türen zu wenig beheizten Räumen schließen
- Heizkörper bei geöffnetem Fenster abschalten
- Heizung nachts drosseln
- Möbel nicht zu dicht an die Außenwände
- bei Vorhängen und Gardinen für ausreichend Hinterlüftung sorgen
- Anzahl der Zimmerpflanzen begrenzen