

# **Empfohlenes Heiz- Lüftungsverhalten**

## **Richtige Temperaturen**

Die Raumtemperatur in Wohnbereich und Küche sollte etwa bei ca. 20 °C ; im Bad bei ca. 21 °C; im Schlafzimmer tags bei ca. 18 °C und nachts bei ca. 14-16 °C liegen.

Die Luftfeuchtigkeit sollte sich dabei bei etwa 45 – 55 % bewegen. Eine Überschreitung der Luftfeuchtigkeit bis zu einem Anteil von 65 % bei entsprechenden Tätigkeiten wie Bügeln oder Wäsche trocknen, ist bis zu einer Dauer von 2 Stunden üblich und nicht bedenklich.

Die Temperatur der Wandoberflächen der Außenwände sollte im allgemeinen 15 °C nicht unterschreiten. Bei Unterschreitung kann dies zu einer sogenannten Wärmebrücke mit der Folge eines Kondenswasserniederschlages und Schimmelbildung führen.

Die Heizung sollte auch bei Abwesenheit nie ganz abgestellt werden. Das Halten einer abgesenkten Durchschnittstemperatur ist sparsamer.

Innentüren zwischen unterschiedlich beheizten Räumen, sollten tags und nachts geschlossen bleiben, da die unterschiedlichen Raumtemperaturen zu einem ungünstigen Temperatur- und Luftfeuchtigkeitsaustausch führen können.

Ein üblicher Fehler ist das Mitheizen des kälteren Schlafzimmers von einem wärmeren Wohnraum.

## **Richtig querlüften**

Unter dem Querlüften versteht man das Lüften durch die Wohnung, also das gleichzeitige Öffnen der Fenster gegenüberliegender Wohnräume. Der Luftaustausch kann dabei wesentlich schneller und effektiver erfolgen. Dabei kann auch bei Regenwetter gelüftet werden, da kalte Außenluft immer trockener als warme Innenluft ist.

Je kühler die Zimmertemperatur ist, um so öfter muss gelüftet werden.

Je kälter es draußen ist, um so kürzer muss gelüftet werden.

Die Fenster sind immer ganz zu öffnen, wobei einige Minuten in den meisten Fällen ausreichend für eine effektive Lüftung sind.

Die Kippstellung der Fenster ist relativ wirkungslos und dient im Wesentlichen der Verschwendung von Heizenergie. Eine dauerhafte Kippstellung kann unter Umständen sogar die Schimmelbildung fördern.

Innen liegende Räume sind regelmäßig über eine elektrische Zwangsentlüftung zu entlüften. Diesen Fall findet man besonders in sanierten Altbauten.

### **Lüftungszeitpunkt**

Morgens sollte in sämtlichen Räumen ein kompletter Luftwechsel durch weites Öffnen aller Fenster durchgeführt werden.

Sollten sich tagsüber Personen in der Wohnung aufhalten, so ist die Lüftung der Zimmer am Vormittag und Nachmittag zu empfehlen.

Bei Abwesenheit z.B. durch Berufstätigkeit ist es ausreichend die Räume morgens und abends einmal vollständig zu lüften.

### **Lüftungsdauer**

Die nötige Lüftungszeit ist vom Unterschied zwischen Innen- zur Außentemperatur und der Windstärke abhängig. Selbst bei Windstille und geringen Temperaturunterschied reichen in der Regel wenige Minuten Stoßlüftung aus.

Bäder sind grundsätzlich auf dem kürzesten Weg nach draußen zu lüften (außer innen liegende Bäder).

Beim Kochen, Wäschetrocknung, Bügeln sind die entsprechenden Räume geschlossen zu halten und möglichst sofort oder öfter nach draußen zu lüften.