

GESUNDES WOHNEN – BESSER DURCH DEN WINTER



Richtiges Heizen und Lüften spart Energie und vermeidet Feuchtigkeitsschäden und Schimmelpilzbildung

Kleine Regелеmpfehlungen, zusammengestellt von der



in Kooperation mit der



Zur Erreichung eines behaglichen Wohnklimas muss der Wohnung während rund zwei Drittel des Jahres Wärme zugeführt werden.

Im Winterhalbjahr treten in vielen Wohnungen vor allem an der Zimmerecke der Außenwand, am

Übergang von Außenwand zur Zimmerdecke, im Fensterbereich und oft auch hinter größeren Möbelstücken, feuchte Stellen und Stockflecken zu Tage.

Fortschreitend bildet sich Schimmelpilz, der sich rasch ausbreitet.

DIE URSACHE: **Hohe Feuchtigkeit**

Hohe Feuchtigkeit in der Raumluft entsteht, bis auf ganz wenige Ausnahmen, fast immer innerhalb der Wohnung.

Beim Kochen, Baden, Duschen, aber auch beim vollen Wäscheständer oder durch das Gießen von Zimmerpflanzen verdunstet Wasser, das an die Raumluft abgegeben wird. Nicht zuletzt erzeugt auch der Mensch selbst durch Atmen oder Schwitzen Wasserdampf. Allein während des Schlafes im Schnitt etwa einen halben Liter pro Nacht.

DAS PROBLEM: **Geringer Luftaustausch und größere Temperaturschwankungen**

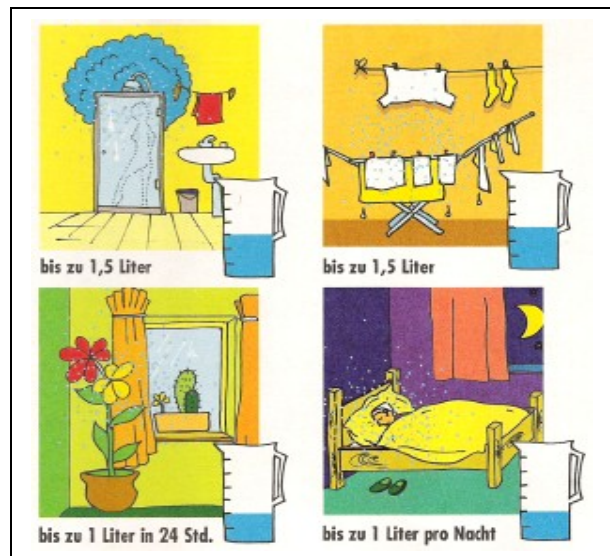
Unsere Luft hat die Eigenschaft und die Fähigkeit, in direkter Abhängigkeit von der Lufttemperatur, Wasser aufzunehmen.

Je wärmer die Luft ist, desto mehr kann sie von dem meist unsichtbaren Wasserdampf binden. Sinkt die Temperatur, wird die gespeicherte Feuchtigkeit wieder abgegeben. Sie kondensiert zu Wasser und setzt sich an den kältesten Oberflächen der Räume, z.B. im Decken-, Außenwand und Fensterbereich ab.

DIE FOLGE: **Schimmelpilzbildung**

Sporen von Schimmelpilzen, die in der Luft schweben, finden auf den feuchten Flecken einen Nährboden, auf dem sie zum Ärgernis der Bewohner wachsen und gedeihen.

Deshalb für alle Mieter, die ein angenehmes Raumklima wünschen, energie- und kostenbewusst sind, gelten folgende **Heizregelempfehlungen** für wärmegeämmte Häuser mit dichten Fenstern:



DIE LÖSUNG: **Aktives Heizen und Lüften – im Zusammenspiel**

HEIZEN

in einem Mehrfamilienhaus mit geregelter Heizungsanlage und Heizkörpern mit Thermostatventilen.

Die Heizungszentrale wird durch die Außentemperatur und die Abnahmemenge gesteuert.

Werden nun laufend Heizkörper „zugeschaltet“, abgeschaltet oder gedrosselt“, indem die Mieter ständig an den Thermostatköpfen „hantieren“, kann sich die Heizungsanlage nicht auf ein gleichmäßiges Niveau einpegeln. Schlagartige Bedarfsänderungen können auch die Anlage „überfordern“, es kann zu Störungen in der Wärmeversorgung kommen.

Unter Berücksichtigung des Wärmespeichereffekts der Hauswände und der Wohnungseinrichtung werden auch keine tatsächlichen Energieeinsparungen erzielt.

Regel1: *Thermostatköpfe einregeln und „gleichmäßig“ heizen!*

Die Heizung bei Abwesenheit tagsüber oder auch nachts nie ganz abstellen. Ständiges Auskühlen und Wiederaufheizen ist teurer als das Halten einer abgesenkten Durchschnittstemperatur.

Regel2: *Relativ gleichmäßige Temperatur in ganzer Wohnung!*

Alle Räume der Wohnung werden beheizt, wobei individuell gewollte Temperaturunterschiede zwischen den Räumen nicht mehr als 2-3 Grad betragen sollten.

Regel3: *Türen zu weniger beheizten Räumen geschlossen halten!*

Die Temperierung dieser Räume ist Aufgabe des im Raum befindlichen Heizkörpers. Durch die geöffnete Tür wird nur die warme und feuchte Luft ins weniger beheizte Zimmer geführt; diese schlägt dort ihre Feuchtigkeit nieder!

Regel4: *Raumtemperaturempfehlungen beachten!*

Angenehme Raumtemperatur entspricht ca. **21°C** für Wohn- und Kinderzimmer, ca. **18/19°C** für Schlafzimmer und ca. **22°C** für Bad und WC. Diese Angaben können individuell nach oben/unten abweichen.

Funktionsweise des Heizkörper-Thermostatkopfes



Die Raumlufttemperatur wird durch Drehen des Einstellkopfes vorgewählt. Dreht man den Einstellkopf nach rechts, wird dieser an das Ventilgehäuse herangeschraubt. Die Öffnung des Ventils wird dadurch verkleinert, die Wärmeabgabe wird vermindert und die Raumlufttemperatur sinkt. Bei Linksdrehung öffnet das Ventil mehr, es erhöht sich die Wärmeabgabe. Die Einstellung auf „3“ bedeutet eine Raumtemperatur von etwa 20°C.

Eine Veränderung der Raumtemperatur, etwa durch Sonneneinstrahlung, mehrere Personen im Raum oder sonstige Wärmequellen wird vom Thermostat wahrgenommen. Er regelt diese selbstständig aus und verschließt das Ventil entsprechend. Bei sinkender Raumtemperatur wird das Ventil wieder selbsttätig geöffnet. Jede Veränderung der Einstellung um eine Zahl nach oben oder unten bewirkt eine Temperaturänderung von etwa 2-3°C. Dabei ist jedoch zu beachten, dass Heizkörper und Thermostatkopf nicht durch Möbel oder Vorhänge verdeckt werden.

LÜFTEN

im modernisierten Mehrfamilienhaus mit Wärmedämmung und fugendichten Fenstern

Schenken Sie der Raum- und Wohnungslüftung täglich ihre Aufmerksamkeit. Sie dient nicht nur dazu, verbrauchte Luft durch hygienisch einwandfreie zu ersetzen. Eine

wesentliche Aufgabe des Lüftens ist der Austausch der feuchtigkeitsbeladenen Luftmenge. Die abzuführende Wassermenge in Form von Wasserdampf kann je nach Wohnungsgröße u. Intensität der Nutzung durchaus bis zu 10 Liter pro Tag betragen. Die relative Luftfeuchte sollte nach dem Lüften zwischen 40-60 % betragen. Es sollten deshalb folgende **Lüftungsregelempfehlungen** beachtet werden:

Regel1: *Kurz aber intensiv, und deshalb wirkungsvoll lüften!*

Fenster und Türen kurzfristig weit öffnen und nach Möglichkeit Durchzug schaffen (Querlüftung: 1 bis 5 Minuten). Größere Wasserdampfmengen, etwa nach dem Kochen oder Duschen bei geschlossener Tür sofort nach außen abführen (Stoßlüftung: 5 bis 10 Minuten).

Regel2: *Bedarfsgerecht lüften!*

Wenn sich mehrere Menschen tagsüber in der Wohnung aufhalten öfter lüften. Mindestens 3 x täglich, besser 5 x. Ist tagsüber niemand zu Hause ist natürlich das Lüften nicht möglich – aber auch nicht nötig. Hier reicht es, morgens und abends zu lüften.

Regel3: *Dauerlüften in Kippstellung vermeiden!*

Das Lüften mit gekipptem Fenster während der Heizperiode ist nicht gut. Ein Luftaustausch wird erst nach etwa 30 bis 60 Minuten erzielt. Die Kippstellung führt zur Wandauskühlung und verursacht ein mehrfaches an Wärmeverlusten gegenüber einer gezielten Stoßlüftung.

Regel4: *Nicht die Luftzirkulation unterbinden!*

Möbelstücke nicht zu dicht an Wände stellen. Besonders an Außenwänden soll-te ein Abstand von etwa 5 cm eingehalten werden. Auch lange Vorhänge sollten Abstand halten, hier besser 10cm.

