

Tipps & Informationen
für gesundes Wohnen

Richtig heizen und lüften



mühl
heim
am
main

Wohnbau



Richtig wohlfühlen

Unsere Wohnung ist erst dann ein gemütliches Zuhause, wenn wir uns dort rundherum wohlfühlen. Ganz wichtig dabei ist das richtige Raumklima.

Behaglichkeit hängt nicht allein vom persönlichen Empfinden ab, sondern vielmehr von den Umgebungsbedingungen wie Raumtemperatur und Luftqualität. Mit dieser Broschüre Ihrer Wohnbau Mühlheim erhalten Sie eine Reihe von Ratschlägen und Tipps, wie

Sie die Wohnqualität durch sachgerechtes Heizen und Lüften optimal gestalten können. Wir legen großen Wert darauf, dass Sie sich in Ihrem Heim so richtig wohlfühlen und möchten Sie anregen, behaglich und gesund zu wohnen.

Die Raumtemperatur

Die von uns wahrgenommene Raumtemperatur ergibt sich aus der Lufttemperatur und dem Wärmegrad der unsere Wohnräume umgebenden Wand-, Decken- und Fußbodenoberflächen.

Je kühler diese Oberflächen sind, umso höher muss die Lufttemperatur sein, um ein angenehmes Wohnklima zu gewährleisten. Einen wesentlichen Beitrag für die Wohnqualität leisten gut

gedämmte Außenwände. Sie verhindern nicht nur vermeidbare Wärmeverluste, sondern führen bei gleicher Lufttemperatur zu höheren Temperaturen an den Wandoberflächen.

Die Luftfeuchtigkeit

Ein weiterer Einflussfaktor fürs Wohnklima ist der Feuchtigkeitsgehalt der Raumluft. Kalte Luft kann deutlich weniger Feuchtigkeit aufnehmen als warme Luft. Gerade im Winter kann sich dieser natürliche Vorgang in Wohnräumen nachteilig auswirken, wenn sich die Luftfeuchtigkeit an kalten Gebäudestellen, z. B. Außenwänden, niederschlägt. In ungünstigen Fällen kann dies sogar zu Schimmelbildung führen. Nach Untersuchungen von Fachleuten werden in einem Vierpersonenhaushalt pro Tag bis zu zwölf Liter Feuchtigkeit in Form von Wasserdampf an die Raumluft abgegeben.

Bei nicht ausreichender Belüftung reichert sich diese Luftfeuchte stetig an, kondensiert an kalten Bauteilen und bildet einen idealen Nährboden für Schimmelpilze.



Das richtige Lüften

Eigentlich ist es ganz einfach, die überschüssige Feuchtigkeit erfolgreich aus den Wohnräumen „herauszulüften“. Je nachdem, wie lange Sie sich in den Räumen aufhalten, sollten Sie drei- bis fünfmal am Tag die Fenster weit

aufsperrn. Wenn Sie das Lüften in Ihren Tagesablauf integrieren, gewöhnen Sie sich am leichtesten daran. Gleich nach dem Aufstehen lüften Sie Ihr Schlafzimmer gut durch. Das vertreibt die Feuchtigkeit, die sich über Nacht in der Luft und an den Möbeln und Wänden angereichert hat.

Direkt nach dem Duschen, Baden, Kochen oder z. B. Fußbodenwischen sollten Sie kurz stoßlüften: Fenster auf, Türen zu - so gelangt die feuchte Luft am schnellsten nach draußen. Besonders wirkungsvoll ist das Querlüften über weit geöffnete gegenüberliegende Fenster.

Lüften an kalten Tagen

Während der Heizperiode sollten Sie die Fenster keinesfalls für längere Zeit gekippt offen lassen. Dieses Dauerlüften verschwendet Energie und lässt die angrenzenden Wandbereiche verstärkt auskühlen, was wiederum das Schimmelpilzrisiko erhöht.

Zulässige Ausnahme: Wer lieber bei geöffnetem Fenster schläft, sollte die Kippstellung des Fensters auf ein Minimum reduzieren – z. B. mittels eines Fensterfeststellers („Kindersicherung“) – und unbedingt den Heizkörper abstellen.

Außerdem sollten die Türen zu anderen Zimmern geschlossen bleiben, um ein Auskühlen dieser Wohnbereiche zu verhindern. Nach dem Aufstehen bitte nicht versäumen, das Fenster wieder zu schließen, sonst heizen Sie sprichwörtlich zum Fenster hinaus.

Luftbefeuchter und Hygrometer

Luftbefeuchter sind Geräte zur Erhöhung der Luftfeuchtigkeit in geschlossenen Räumen. In unseren Regionen und bei Beachtung der hier aufgeführten Lüftungstipps kann man gut darauf verzichten. Denn sollte die Luft einmal zu trocken sein, lüften Sie einfach weniger. Durchaus sinnvoll ist die Anschaffung eines Thermo-Hygrometers,

das den Feuchtigkeitsgehalt der Luft anzeigt. Mit diesem schon für kleines Geld im Fachhandel erhältlichen Messgerät können Sie Ihr Heiz- und Lüftungsverhalten ganz einfach kontrollieren. Die relative Luftfeuchtigkeit in der Wohnung sollte mindestens 35 Prozent betragen und 60 Prozent nicht übersteigen.

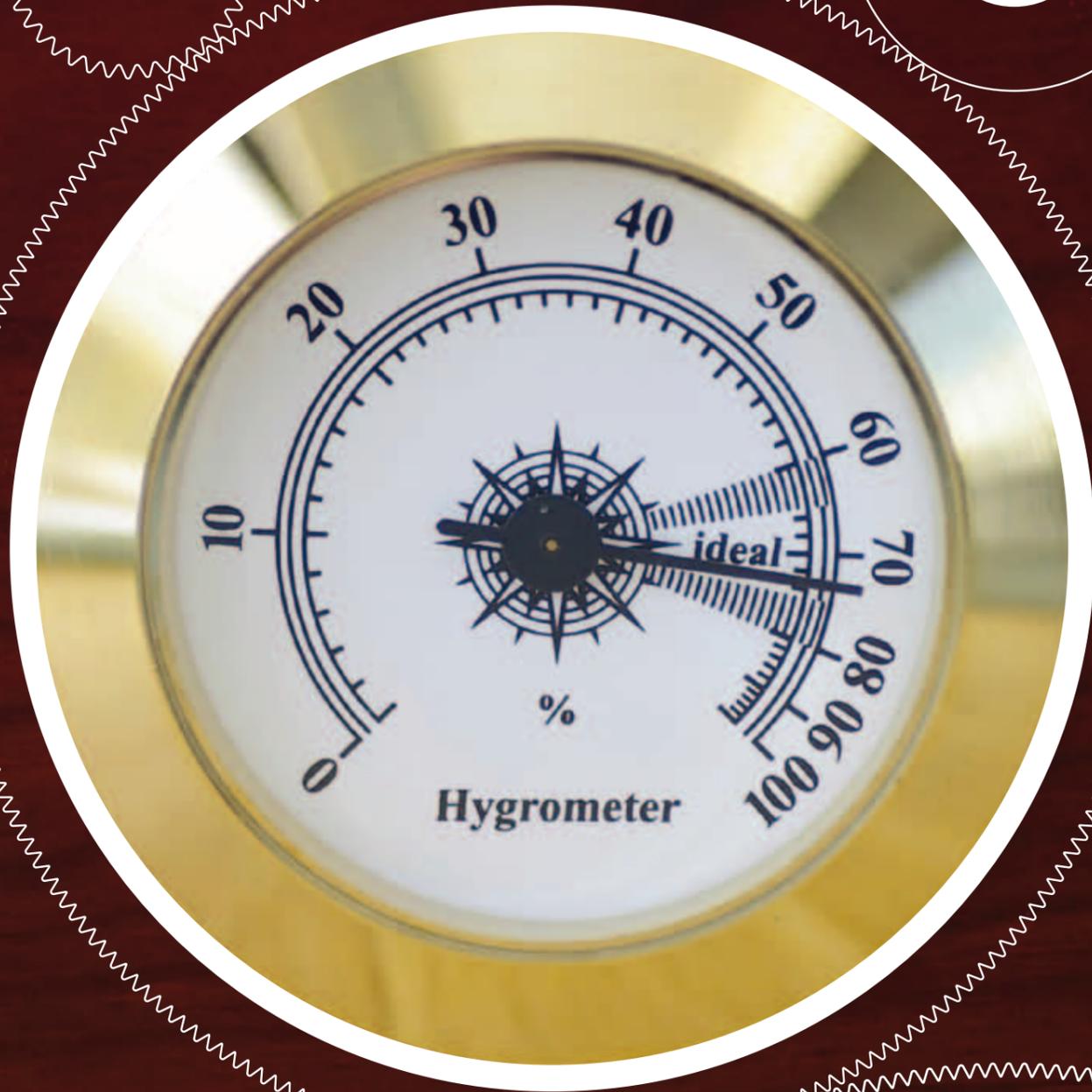


Das richtige Heizen

Lüften und Heizen stehen in enger Verbindung, um dem Wunsch nach einem gesunden Raumklima gerecht zu werden. Daher sind auch beim Heizen einige Punkte zu beachten.

Bei geöffneten Fenstern sollten Sie Heizkörper grundsätzlich komplett abschalten, indem Sie die Thermostatventile auf die

Nullstellung (Frostsicherung) drehen. Geschieht dies nicht, bewirkt die einströmende kalte Luft ein Aufheizen der betreffenden Heizkörper – mit der Folge, dass Sie direkt nach draußen heizen. Das ist nicht nur unsinnig, sondern erhöht unnötigerweise die Heizkosten.





Jedes Grad kostet bares Geld

Fürs kostenbewusste und umweltgerechte Heizen gilt ein einfaches Prinzip: Das Absenken der Raumtemperatur um ein Grad Celsius senkt die Heizkosten um rund sechs Prozent. Sehr anschaulich wird diese Regel in der konkreten Anwendung: Verringern Sie die Raumtemperatur Ihrer Wohnung von 24 auf 20 Grad, sparen Sie zwischen 20 und 25 Prozent der Heizkosten, also bis zu einem Viertel!

Wohnräume sollten ohnehin nicht überheizt werden, weil dann sehr schnell ein Gewöhnungseffekt einsetzt – genau wie bei einer ausreichend niedrigeren Temperatur. Im Wohnzimmer und in der Küche reichen 20 Grad für ein behagliches Raumklima völlig aus. Im Bad kann es gern etwas wärmer sein (ca. 21 Grad), während im Schlafzimmer maximal 18 Grad für einen angenehmen Schlaf ange-

messen sind. Nachts und auch tagsüber, wenn sich für längere Zeit niemand zu Hause aufhält, kann die Temperatur insgesamt etwas gesenkt werden. Allerdings sollte man die Heiztemperatur auch bei Abwesenheit nicht zu stark absenken, weil die Wohnung sonst auskühlen und das erneute Aufheizen länger dauern und erheblich mehr Energie erfordern würde.

Heizen und Lüften gegen Feuchtigkeit

Grundsätzlich sollte die Temperatur nicht unter 14 bis 16 Grad sinken, auch in wenig genutzten Räumen, da es sonst zur Kondensation (Niederschlag) von Feuchtigkeit kommen kann. Zu beachten ist: Je kühler die Zimmertemperatur, umso häufiger muss gelüftet werden.

Heizen Sie kühle Bereiche Ihrer Wohnung nicht mit der Luft aus wärmeren Räumen. Dabei gelangt nämlich wenig Wärme, aber viel Feuchtigkeit in den kühlen Raum. Die Luftfeuchtigkeit steigt dann schnell über ein

gesundes Maß und erhöht die Gefahr von Schimmelbildung. Türen zwischen unterschiedlich beheizten Räumen sollten aus diesem Grund stets geschlossen bleiben.

Einrichtung und Wohnklima

Auch bei Einrichtung Ihrer Wohnung können Sie ungünstige Einflüsse fürs Raumklima vermeiden. Außenwände sollten nicht über die gesamte Fläche mit Möbeln zugestellt werden, zumindest dürfen sie nicht direkt an den Wänden anliegen. Zu Außenwänden sollte ein Mindestabstand von etwa zehn Zentimetern gewährleistet sein. Bei zu dicht an einer Außenwand stehenden Möbelstücken wird die Wand durch die Raumluft und die Wärmestrahlung der Heizung weniger beheizt und kühlt ab. Dort könnten

versteckte Feuchtigkeitsherde entstehen, die Schimmelbildung fördern. Auch sollten Ihre Heizkörper nicht durch Verkleidungen, Möbel, Gardinen oder Vorhänge abgedeckt werden, damit die Leistung des Heizkörpers voll genutzt werden kann. Außerdem wird die korrekte Funktion des Thermostatventils sichergestellt.

Wenn Sie Fragen zu diesen Themen haben oder Probleme beim Heizen Ihrer Wohnung auftreten sollten, zögern Sie bitte nicht, uns anzusprechen.

Erfahrene und speziell geschulte Mitarbeiter der Wohnbau Mühlheim stehen Ihnen gern mit Rat und Tat zur Seite. Denn natürlich wollen auch wir, dass Sie gesund und behaglich wohnen.



Ihr Partner fürs Wohnen

Die Wohnbau Mühlheim ist Ihr moderner Wohnungsdienstleister in Mühlheim am Main. Unser Unternehmen betreut derzeit über 1.600 Mietobjekte und bietet damit mehr als 3.500 Menschen Lebensräume mit hoher Wohnqualität. Darüber hinaus verwalten wir weitere Wohnungen im Auftrag der Stadt Mühlheim am Main und engagieren uns als Bauträger bei der Errichtung attraktiver Wohnhäuser und Eigentumswohnungen für alle Generationen und Ansprüche.

**Wohnbau
Mühlheim am Main GmbH**

Dietesheimer Straße 68
63165 Mühlheim am Main
Tel. 06108 – 910630
Fax 06108 – 1325
info@wohnbau-muehlheim.de
www.wohnbau-muehlheim.de