

Richtiges Heizen und Lüften – Richtiges Wohnverhalten

1. Wer nicht sicher ist, dass er die relative Luftfeuchtigkeit ohne Hilfsmittel kontrollieren kann, sollte sich ein [Hygrometer](#) kaufen. Damit kann überwacht werden, dass die relative Feuchte der Raumluft möglichst zwischen 40 und 60 % liegt.
2. Die Lüftungsdauer über die Fenster muss sich am Außenklima orientieren und sollte wesentlich vom Frischluftbedarf bestimmt werden.
3. Die sogenannte Stoßlüftung bei ganz geöffnetem Fenster darf aus Energiespargründen nur kurzzeitig erfolgen. Ausreichend sind im Winter 4-6 Minuten und in den Übergangszeiten 12-15 Minuten. Da die Luft um so weniger Feuchtigkeit (absolut) enthält, je kälter sie ist, sind bei tiefen Temperaturen die Fensteröffnungszeiten geringer zu wählen.
4. Alle Räume sollten möglichst auf gleicher Raumlufttemperatur gehalten werden. Unbedingt ist zu vermeiden, dass ungeheizte Räume zeitweise durch Raumluft anderer Räume mit höherer Temperatur mitbeheizt werden.
5. Möbel sollten nicht an Außenwänden aufgestellt werden. Ist das dennoch nicht zu vermeiden, muss ein ausreichender Abstand (ca. 10cm) zwischen Außenwand und Möbelstück vorgesehen werden, damit die Luft hinter den Möbeln in Bewegung bleiben kann.
6. Sind Thermostate zur Steuerung der Heizungsanlage vorhanden, so sind diese vor dem Lüften abzuschalten. Erfolgt das nicht, öffnen sich die Ventile der Thermostate nach Absinken der Raumlufttemperatur voll. Nach dem Schließen der Fenster soll die Luft langsam und gleichmäßig wieder auf die gewünschte Temperatur erwärmt werden.
7. Besonderes Augenmerk muss der Lüftung im Schlafzimmer geschenkt werden, da hier in der Regel weniger geheizt wird. Dagegen ist aus Energiespargesichtspunkten auch nichts einzuwenden. Niedrige Raumlufttemperaturen bedeuten jedoch auch niedrigere innere Oberflächentemperaturen der Außenwände. Wer nachts bei offenem Fenster schläft, sollte die Tür zum Schlafzimmer geschlossen halten. Werden nachts die Fenster geschlossen gehalten, ist folgendes zu beachten: Die im Verlauf durch Atmen abgegebene Feuchtigkeit bleibt nicht in der Luft, sondern wird von den Oberflächen der saugfähigen Stoffe (z.B. Gardinen, Vorhänge, Möbel, Holzverkleidungen, Tapeten, Teppiche) des Raumes aufgenommen. Wird die Raumluftfeuchte gesenkt, geben diese Stoffe Feuchtigkeit wieder an die Raumluft ab. Dieser Vorgang verläuft jedoch sehr langsam. Eine Stoßlüftung am Morgen reicht dafür nicht aus. Deshalb sollte folgendermaßen verfahren werden: am Morgen sollte zunächst durch Lüften über einen kurzen Zeitraum Frischluft hereingelassen werden. So kann anschließend bei geschlossenen Fenstern die Feuchtigkeit von den Oberflächen der im Raum befindlichen Objekte an die Raumluft abgegeben werden. Nach etwa einer Stunde ist die nun feuchte Raumluft mittels Stoßlüftung durch trockene Frischluft zu ersetzen.
8. Kellerräume werden im Winter ebenso gelüftet wie die Wohnräume der Geschosse über Erdreich. Anders verhält es sich im Sommer und in den Übergangszeiten. Insbesondere im Frühjahr, wenn die Temperaturen der Außenluft und damit auch die absolute Luftfeuchtigkeit entsprechend hoch sind, setzt sich die Feuchtigkeit der noch kalten Kelleraußenwände als Tauwasser ab. Auch im Sommer werden die Kelleraußenwände durch das angrenzende Erdreich immer etwas kühler gehalten. Deshalb sollten Kellerräume in den wärmeren Jahreszeiten weniger, am besten nur nachts, gelüftet werden, da zu dieser Zeit die Außenluftfeuchte geringer ist als tagsüber