

Richtiges Lüften und Heizen

Egal, ob zu Hause oder am Arbeitsplatz: Richtiges Lüften und Heizen hilft, die Innenraumlufte zu verbessern, Schimmelbildung zu vermeiden und ein gesundes Raumklima zu erhalten.

Verunreinigungen der Innenraumlufte sind einerseits bedingt durch die bloße Anwesenheit von Menschen, die Sauerstoff verbrauchen und Kohlendioxid ausatmen sowie Körpergerüche abgeben. Andererseits entstehen sie bei einer Reihe von Aktivitäten, wie Tabakrauchen, Kochen oder Heizen. Durch Kochen, Waschen und Baden freigesetzte Feuchtigkeit sowie durch Feuchtigkeit im Mauerwerk kann die Schimmelbildung begünstigt werden, was zu weiteren gesundheitlichen Problemen führen kann.

Bessere Wärmedämmung an den Fassaden sowie dicht schließende Fenster und Türen helfen, Energie einzusparen und "kalte" Außenwände, an denen Wasserdampf aus der Luft kondensieren kann, zu vermeiden. Die Eigenschaft der Baumaterialien, Luft nicht eindringen zu lassen, führt aber auch dazu, dass sich Stoffe, die im Innenraum freigesetzt werden, in der Raumluft anreichern können. Begegnen kann man diesem Problem im Haushalt dadurch, wenn das Lüftungsverhalten geändert wird. Auch das richtige Heizen spielt eine wichtige Rolle.

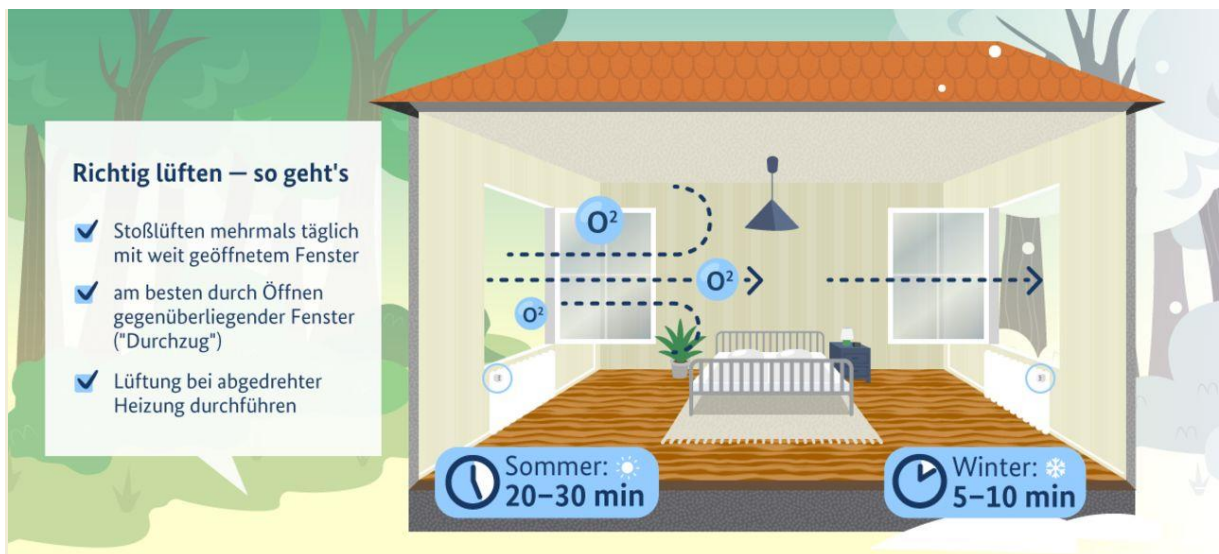
Wie lüfte und heize ich richtig? Wie kann ich Schimmelbildung vorbeugen?

Das BMU gibt Tipps zum richtigen Lüften und Heizen.

Quelle:

www.bmu.de/themen/gesundheit-chemikalien/gesundheit-und-umwelt/innenraumlufte/richtiges-lueften-und-heizen/

Stoßlüften



Stoßlüften

Infografik zum Stoßlüften: Im Sommer 20 bis 30 Minuten, im Winter sind fünf bis zehn Minuten ausreichend

Infografik zum Stoßlüften: Im Sommer 20 bis 30 Minuten, im Winter sind fünf bis zehn Minuten ausreichend

- Stoßlüftung mehrmals täglich mit weit geöffnetem Fenster, am besten durch Öffnen gegenüberliegender Fenster ("Durchzug")
- Im Sommer 20 bis 30 Minuten lüften
- Im Winter sind fünf bis zehn Minuten ausreichend

Lüften bei Wasserdampf



- Immer lüften, wenn Wasserdampf entsteht
- Wasserdampf entsteht sichtbar zum Beispiel beim Kochen und nach dem Duschen
- Aber auch beim Wäschetrocknen entsteht feuchte Raumluft

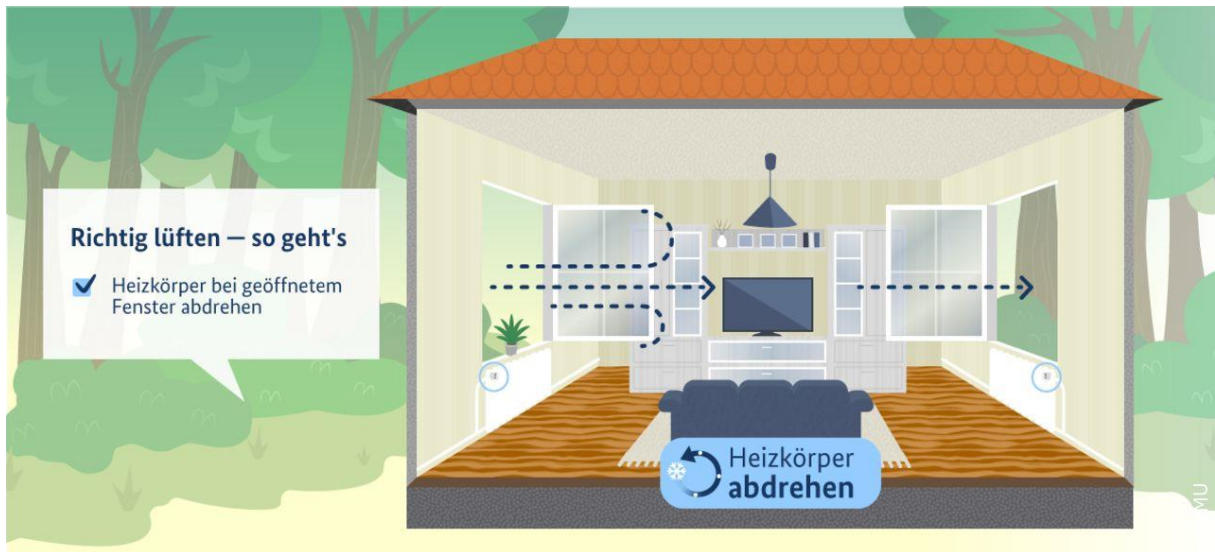
Ausreichend heizen



Ausreichend heizen

- Alle Räume im Haushalt ausreichend heizen
- Die Temperatur dabei konstant auf mindestens 17 Grad Celsius belassen, in den Fluren sind 15 Grad Celsius ausreichend
- Türen zu weniger beheizten Räumen schließen

Heizkörper abdrehen



Heizkörper abdrehen

- Heizkörper bei geöffnetem Fenster abdrehen

Wechsel zwischen Tag und Nacht



Heizkörper abdrehen

Infografik zum richtigen Heizen im Winter - Tag: Temperatur konstant, Nacht: Temperatur drosseln

Infografik zum richtigen Heizen im Winter - Tag: Temperatur konstant, Nacht: Temperatur drosseln

- Die Heizung am besten nur nachts drosseln
- Tagsüber die Heizkörper auf konstanter Temperatur belassen