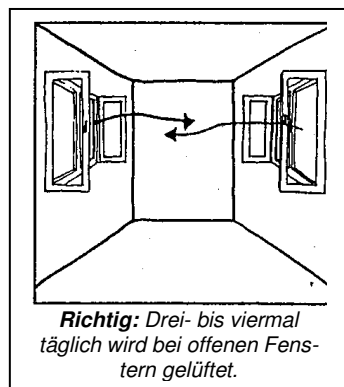


RICHTIG HEIZEN UND LÜFTEN

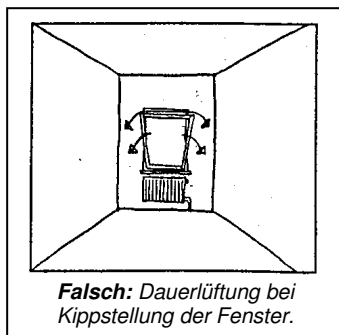
So mancher hat Schwierigkeiten, richtig zu heizen und zu lüften. Aus falsch verstandener Sparsamkeit lüftet man zu wenig oder falsch. Der Erfolg: in Küchen, Bädern und Schlafzimmern bildet sich Schimmelpilz. Das muss nicht sein - in den meisten Fällen ist nämlich die Ursache des Schimmels hausgemacht und liegt nicht an Baufehlern.

Früher, als die Energiekosten niedrig waren, wurde kräftig geheizt - und wenn es zu warm war, machte man einfach das Fenster auf. Außerdem waren Fenster und Außenwände lange nicht so gut isoliert wie heute. An den einfach verglasten Fenstern lief - weil sie die kälteste Stelle im Raum waren - das Wasser runter (darum gab es im Winter auch die schönen Eisblumen). Durch die Ritzen der Fenster und durch dünnere Wände wurde Raumfeuchtigkeit nach außen transportiert - die Feuchtigkeit geht ja immer dorthin, wo es am Kältesten ist.

Heute schließen isolierverglaste Fenster dicht und die Wände sind wärmegeklämmt. Energiesparen ist in aller Munde, wird aber oft falsch verstanden. Wer hin und wieder fünf bis zehn Minuten lang kräftig lüftet, spart mehr Energie, weil sich die frische Luft besser erwärmt und die Feuchtigkeit buchstäblich zum Fenster hinausgeblasen wird.



Auch sind heute nicht mehr alle Räume gleich warm - die Schlafzimmer zum Beispiel sind eher



kühl. Wenn man weiß, dass jeder Mensch im Laufe der Nacht - einfach durchs Atmen - einen Liter Feuchtigkeit produziert, wird man einsehen, dass hier am Morgen gelüftet werden muss. Falsch allerdings wäre es, während einer Kälteperiode die ganze Nacht das Fenster geöffnert zu lassen. Die Fensterlaibung kühlt aus, hier setzt sich Feuchtigkeit ab, der Schimmel kann kommen.

Durch den gestiegenen Komfort wird auch viel mehr geduscht und gebadet als früher. Das bedeutet: mehr Luftfeuchtigkeit. Lassen Sie in die Wanne immer erst kaltes und dann das heiße Wasser laufen - dann dampft es nicht. Und auch hier gilt die Regel: Nach dem Duschen und Baden den Raum kräftig durchlüften.

Auch wenn sich in der Küche einmal viel Wasserdampf bildet, sollte man lüften, die Dunstabzugshaube hilft da überhaupt nichts. Denn eines sollte man unbedingt berücksichtigen: Wenn Luftfeuchtigkeit nicht aus den Räumen abgeführt wird, durchfeuchten die Wände. Und feuchte Wände leiten die Wärme schnell nach draußen. Was also eigentlich als Energiesparen gedacht war - das mangelnde Lüften - führt schließlich zu Energieverschwendung.

• Das behaglichste Raumklima liegt bei 19 - 22 ° C und bei einer relativen Luftfeuchtigkeit von 45 - 65 %. Ältere Menschen mögen aber manchmal höhere Raumtemperaturen - das schadet gar nichts.

- Unter 18 ° C sollten die Räume auch nachts nicht abkühlen. Denn es braucht mehr Energie, kalte Räume aufzuheizen, als eine Mindesttemperatur zu halten.
- Während der Heizperiode sollte Dauerlüften durch ständig gekippte Fenster vermieden werden.
- Dafür sollte man mindestens dreimal täglich fünf bis zehn Minuten richtig kräftig bei offenen Fenstern durchlüften.
- Während dieser Lüftungszeit dreht man die Ventile der Heizkörper auf Nullstellung. Wenn beim Baden, Duschen oder Kochen viel Dampf entsteht, muss er sofort durch Lüften abgeleitet werden.
- Zusätzliche Luftbefeuchtung braucht nur bei extrem trockener Raumluft eingesetzt zu werden. Nur ein Hygrometer kann diese Luftfeuchtigkeit messen.
- Vor die Heizkörper dürfen keine Möbel gestellt oder schwere Vorhänge gehängt werden. Sonst wird der Raum nicht warm. Auch eine offene Tür vor der Heizung kann stören.
- Die Türen zu Räumen, in denen die Temperaturen niedrig sind (Schlafzimmer, Speisekammer usw.) müssen geschlossen bleiben.
- Wenn man große Möbel, wie etwa einen Schrank, an eine Außenwand stellt, empfiehlt sich ein Abstand von mindestens 5 cm. Nur so kann hinter dem Möbel die Luft zirkulieren und die Wand bleibt trocken.

Wer sich an diese wenigen einfachen Regeln hält, der verbraucht nicht nur weniger Energie, sondern lebt auch in einem gesunden Raumklima.