

Infoblatt Heizen & Lüften



E-Mail: [info@metroc.de](mailto:info@metroc.de)

[www.metroc.de](http://www.metroc.de)



# HEIZEN & LÜFTEN

## Richtiges Heizen und Lüften

Die intelligenteste Art zu lüften ist die sogenannte Stoßlüftung – bei weit geöffnetem Fenster und möglichst auch mit Durchzug von einem Fenster zum anderen quer durch die ganze Wohnung. In der kalten Jahreszeit reichen so fünf Minuten für den Luftaustausch, im Hochsommer sollten es eher 25 Minuten sein.

Machen Sie die Stoßlüftung zum Pflichtprogramm Ihres Tagesablaufs. Morgens nach dem Aufstehen, mittags nach dem Essen, nachmittags zur Kaffeezeit und abends vor dem Zubettgehen. Drei- bis viermal am Tag sollte es schon sein. Bei Bedarf – zum Beispiel nach dem Duschen oder Kochen – sollten Sie das Fenster auch zwischendurch öffnen, um große Mengen Wasserdampf sofort zu entfernen, bevor sich diese irgendwo nieder schlagen.

Moderne Fenster und voll gestellte Fensterbretter verleiten zur Lüftung in Kippstellung. Die Wirkung ist jedoch bescheiden. Um den gleichen Effekt wie bei der Stoßlüftung zu erzielen, müsste das Fenster mindestens fünfmal so lange offenbleiben. In der kalten Jahreszeit ist das problematisch: Während die Frischluft in einige Wohnbereiche kaum vordringt, kühlen Wand und Boden in Fensternähe bedenklich aus, so dass hier die Feuchte aus der Luft anschließend erst recht kondensiert.

Um viel Feuchtigkeit aus der Wohnung zu befördern, muss die Luft ausreichend warm sein, denn warme Luft kann viel mehr Wasser aufnehmen als kalte.

Empfehlenswert sind Temperaturen um 20 Grad in Bade- und Wohnzimmer etwas mehr, im Schlafzimmer etwas weniger, aber nie unter 17 Grad.

Die Türen zu kühleren Nebenräumen sollten möglichst immer geschlossen bleiben, damit feucht-warme Luft dort nicht kondensieren kann. Beim Lüften gilt: Nebenräume sind keine Nebensache.

Die kalte Jahreszeit ermöglicht besonders effizientes Lüften. Lässt man die Kaltluft ins Haus, so ist diese naturgemäß recht trocken. Ein Kubikmeter Luft enthält bei 0 Grad Celsius maximal fünf Gramm Wasser. Erwärmt sich diese Luft im Haus auf 20 Grad Celsius, liegt die relative Luftfeuchtigkeit bei 35 Prozent. Das heißt, sie kann in der Wohnung viel Feuchtigkeit aufnehmen, so dass sie dann zum Beispiel bei 60 Prozent Luftfeuchtigkeit das Doppelte an Wasser enthält. Die aufgeheizte Winterluft zieht die Nässe also geradezu aus den feuchten Wänden.

Auch nasse Kellerwände lassen sich bei so kühlen Außentemperaturen wirksam entfeuchten. Andersherum funktioniert es im Sommer: Wenn an schwülen Sommertagen tagsüber das Fenster eines kühlen Kellers offenstehen lässt, provoziert Feuchteschäden. Die Feuchtigkeit kondensiert an den Wänden ähnlich wie an einer Flasche, die man aus dem Kühlschrank holt und auf dem Tisch stehen lässt.

Mit einem Hygrometer (erhältlich schon ab etwa 10 Euro) lässt sich die relative Luftfeuchtigkeit leicht selbst kontrollieren. In der Wohnung sind 40 bis 60 Prozent erstrebenswert.

E-Mail: [info@metrocc.de](mailto:info@metrocc.de)

[www.metrocc.de](http://www.metrocc.de)

