VELUX®
Fleißiger Max
GmbH & Co. KG
Robert-Bosch-Str. 4b | 89331 Burgau
08222/9669634 | info@fleissiger-max.de

Richtiges Lüften und Heizen

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

Verunreinigungen der Innenraumluft 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.

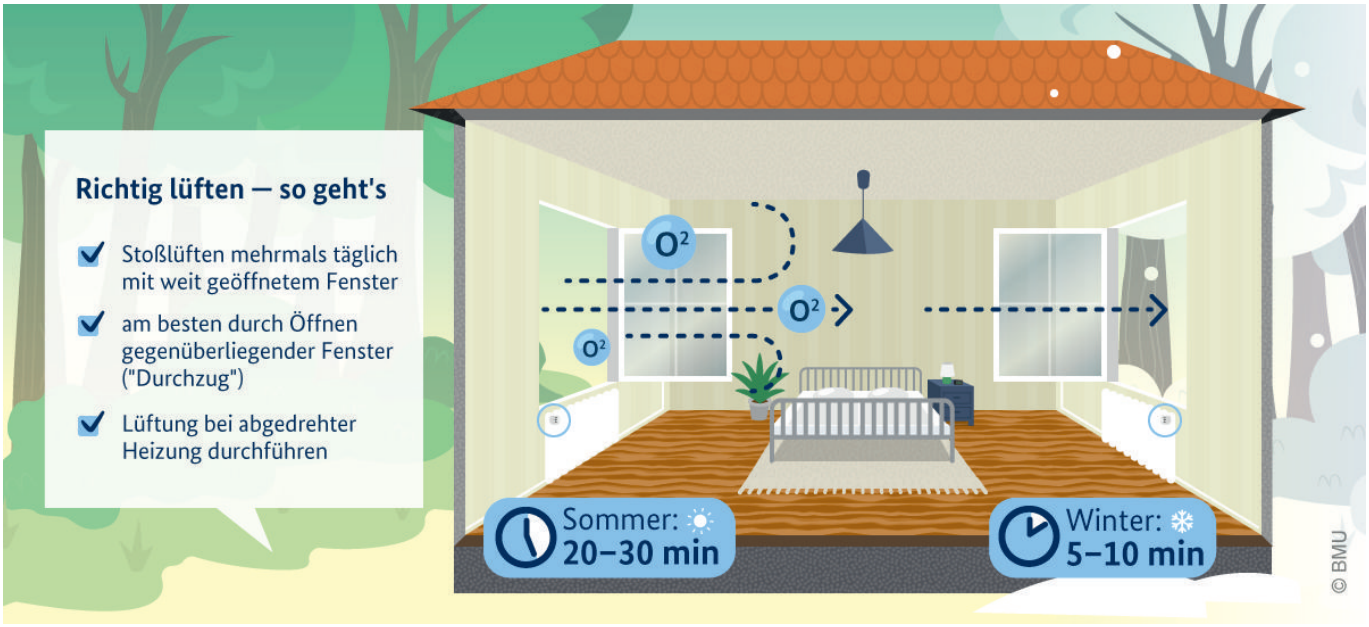
Bessere Wärmedämmung an den Fassaden sowie dicht schließende Fenster und Türen helfen, Energie einzusparen und „kalte“ Außenwände, an denen Wasserdampf aus der Luft kondensieren kann, zu vermeiden. Die Eigenschaft der Baumaterialien, Luft nicht eindringen zu lassen, führt aber auch dazu, dass sich Stoffe, 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? Wir geben Tipps zum richtigen Lüften und Heizen.

Fleißiger Max®
AUGSBURG | MÜNCHEN | ULM
Wir modernisieren Ihre Fenster & Türen

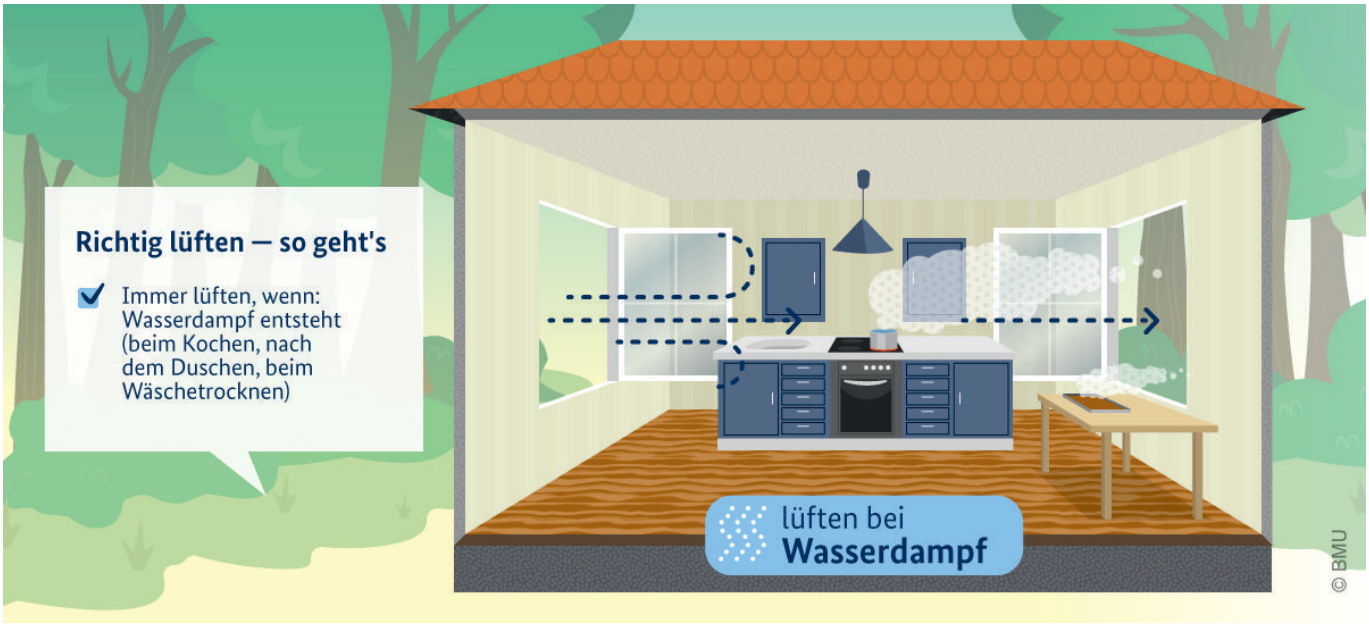
Quelle: Bundesministerium für Umwelt und Verbraucherschutz, www.bmuv.de/WS550

Stoßlüften



- 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
- Lüftung bei abgedrehter Heizung durchführen

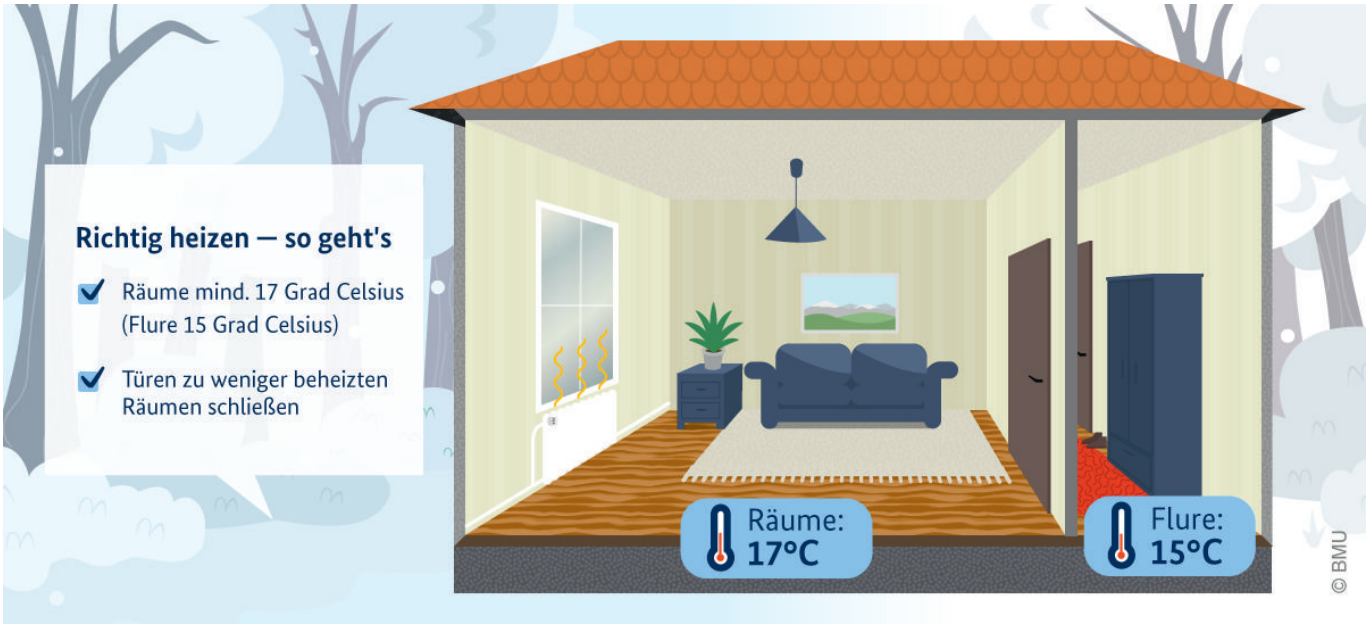
Lüften bei Wasserdampf



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

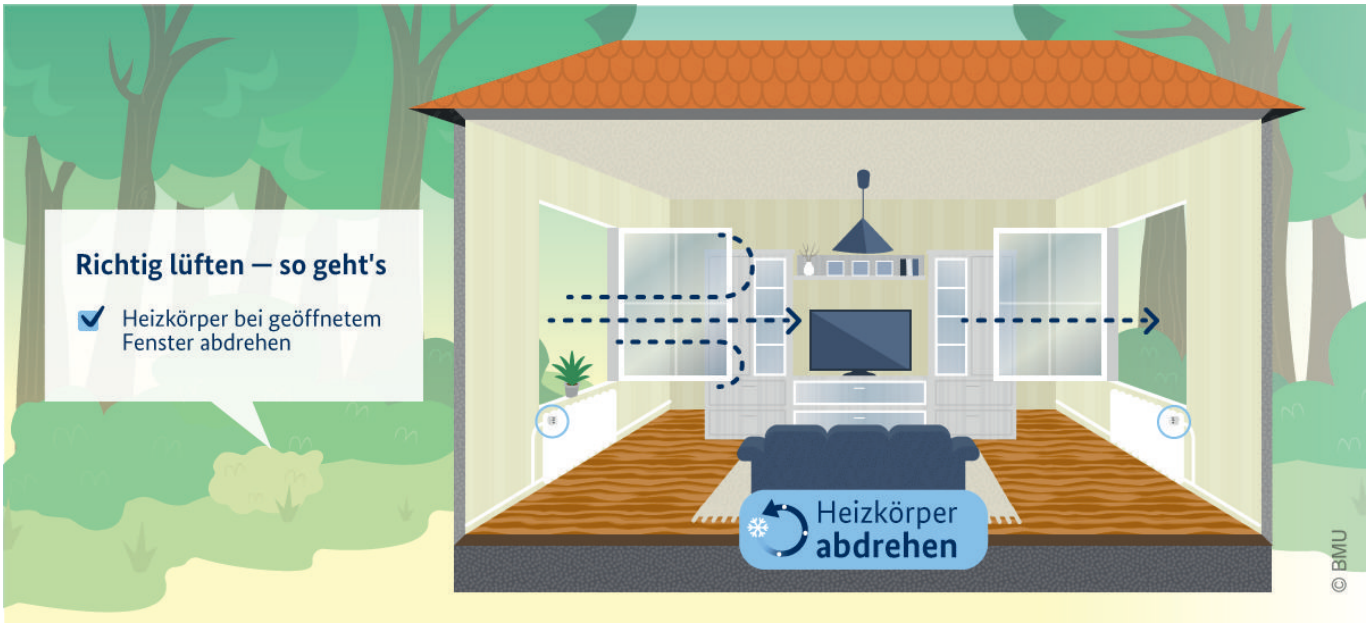
Quelle: Bundesministerium für Umwelt und Verbraucherschutz, www.bmuv.de/WS550

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 bei geöffnetem Fenster abdrehen

Quelle: Bundesministerium für Umwelt und Verbraucherschutz, www.bmuv.de/WS550

Wechsel zwischen Tag und Nacht

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

Weitere Tipps

- Arbeiten mit geruchsintensiven Stoffen nur bei gleichzeitiger guter Lüftung durchführen
- Auf kontinuierlichen Luftaustausch beim Heizen und Kochen mit Kohle oder Gas sowie beim Gebrauch von Kaminöfen achten
- Auch selten genutzte Räume regelmäßig lüften

Fleißiger Max®
AUGSBURG | MÜNCHEN | ULM
Wir modernisieren Ihre Fenster & Türen

Quelle: Bundesministerium für Umwelt und Verbraucherschutz, www.bmuv.de/WS550