

Richtiges Heizen und Lüften im Wohnraum

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 Rauchen, Kochen oder Heizen. Durch Kochen, Waschen und Baden freigesetzte Feuchtigkeit sowie durch Feuchtigkeit im Mauerwerk kann Schimmelbildung begünstigt werden, was zu 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 durch angepasstes Lüftungsverhalten. Auch das richtige Heizen spielt eine wichtige Rolle.

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

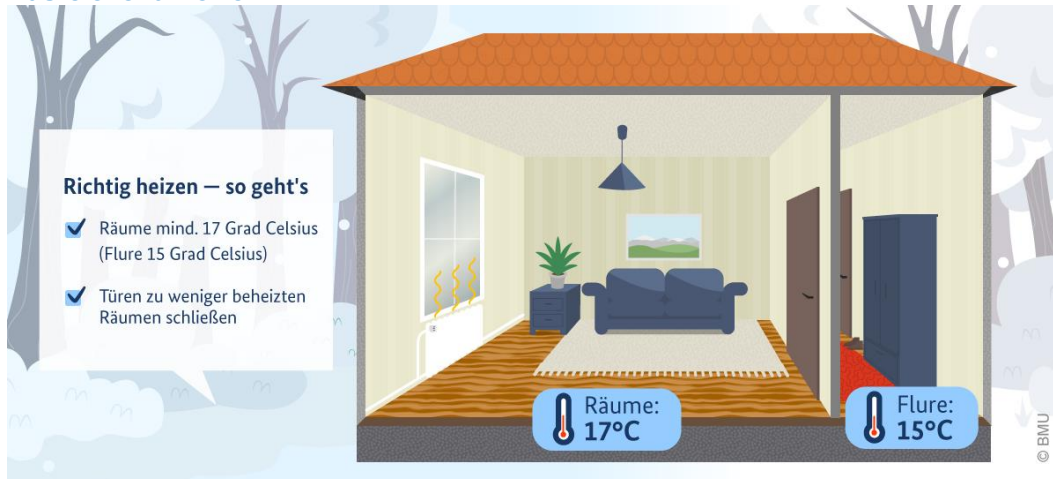
Stoßlüften:



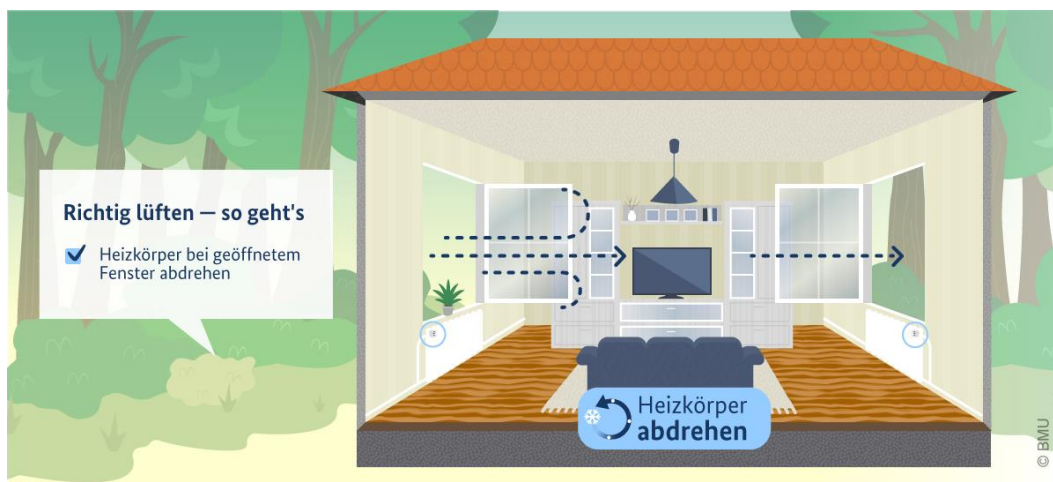
Lüften bei Wasserdampf:



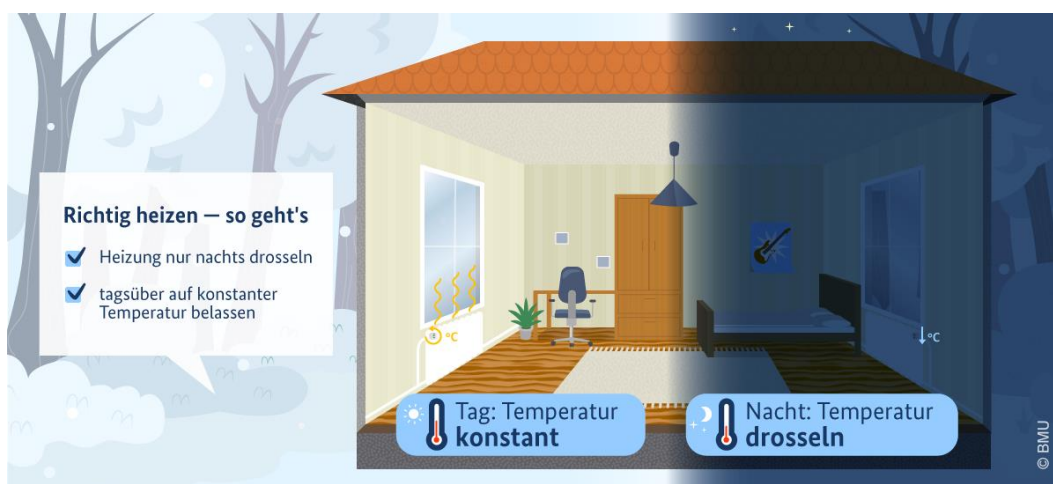
Ausreichend Heizen:



Heizkörper abdrehen:



Wechsel zwischen Tag und Nacht:



Text- und Grafikquelle (Stand: 27.10.2020): <https://www.bmu.de/themen/gesundheit-chemikalien/gesundheit-und-umwelt/innenraumluft/richtiges-lueften-und-heizen/>