



ADLERSHORST

Gutes Klima – gesunde Luft

*Energiesparend
heizen und lüften*

Lust aufs Leben



// Gute Nachrichten zum Klimawandel

Die verstärkte Wärmedämmung von Außenwänden und der Einbau von Fenstern mit hohen Dämmeigenschaften haben in den letzten Jahren das Raumklima in unseren Adlershorst-Wohnungen maßgeblich verändert.

Der Wohnkomfort ist gestiegen und der Energieverbrauch gesunken. Damit leisten Adlershorst und unsere Mieterinnen und Mieter einen wichtigen Beitrag zur Senkung des CO₂-Ausstoßes. Die Bedeutung der Lüftung hat in den heute nahezu luftdichten Wohngebäuden jedoch stark zugenommen. Bei Neubauten sorgen automatische Lüftungsanlagen oder Fensterlüftungssysteme für einen kontinuierlichen Austausch der Raumluft. In energetisch modernisierten Wohngebäuden ohne Lüftungssysteme müssen hingegen die Bewohner bewusst heizen und aktiv lüften. Die Fenster im Winter regelmäßig zu öffnen und die Heizung laufen zu lassen, auch wenn sich niemand in der Wohnung aufhält – das ist kein Widerspruch zum sparsamen Umgang mit Heizenergie! Es kommt lediglich auf das richtige Heizen und Lüften an. Damit vermeiden Sie Schäden durch Feuchtigkeit und Schimmelbildung in Ihrer Wohnung. In unserem Ratgeber finden Sie wichtige Informationen und Tipps für ein gesundes und energiesparendes Raumklima.

// Wetterbericht für Ihre vier Wände

Warme Luft nimmt Wasserdampf auf und steigt nach oben. In den höher gelegenen, kühleren Luftschichten kühlt die Luft ab, der Wasserdampf kondensiert und es bilden sich Wolken und Regen. Genau das passiert auch in Ihrer Wohnung. Wasserdampf wird täglich in die Raumluft abgegeben, beispielsweise beim Duschen, Kochen, Wäsche trocknen oder durch Zimmerpflanzen. Auch der Mensch verdunstet täglich ca. einen Liter Wasser über die Haut und die Atemluft. In einem Haushalt mit vier Personen fallen pro Tag rund zwölf Liter Wasser in Form von Wasserdampf an. Kühlt die mit Feuchtigkeit angereicherte Raumluft an kälteren Oberflächen wie Wänden, Fenstern oder Möbeln ab, bilden sich feuchte Stellen. Sie sind der ideale Nährboden für die in der Luft vorhandenen Schimmelsporen. Um den gesundheitsgefährdenden Schimmel aus der Wohnung zu halten, muss deshalb gerade im Winter die Feuchtigkeit aus der Raumluft abtransportiert werden. In Wohnungen ohne automatische Lüftungssysteme muss dies durch aktives Lüften der Bewohner passieren.

Tipps

Am besten Sie überprüfen Ihr Raumklima regelmäßig mit einem handelsüblichen Thermo-Hygrometer. Bei einer relativen Luftfeuchtigkeit von 35 bis 60 Prozent werden Temperaturen zwischen 19 und 22 Grad Celsius als angenehm empfunden. Im Winter sollte die relative Luftfeuchtigkeit nie über 55 Prozent steigen!



// Wohlfühl- temperaturen

Unsere Empfehlung für die kalte Jahreszeit lautet: 19 bis 21 Grad Celsius im Wohnbereich und in der Küche reichen für ein angenehmes Wohlfühlklima aus.

Und Sie sparen Heizkosten. Denn als Faustregel gilt: Die Absenkung der Raumtemperatur um 1 Grad Celsius verringert die Heizkosten um rund 6 Prozent. Deshalb sollten Sie Ihre Räume nicht überheizen. Wenn Sie beispielsweise die Raumtemperatur von 24 auf 20 Grad Celsius verringern,

sparen Sie zwischen 20 und 25 Prozent Heizkosten ein. Andersherum müssen Sie darauf achten, dass die Raumtemperatur in ungenutzten Räumen oder tagsüber, wenn niemand zu Hause ist, nicht unter 18 Grad Celsius sinkt. Sonst kommt es zur Kondensation der in der Luft enthaltenen Feuchtigkeit.



So heizen Sie richtig:

// Die Heizung muss richtig eingestellt sein. Bei Heizkörpern mit Thermostatventilen regeln die Ventile selbstständig die Raumtemperatur. Wählen Sie als Einstellung die 3. Dann heizt der Heizkörper so lange, bis eine Raumtemperatur von 20 Grad Celsius erreicht ist. Danach schließt sich das Ventil im Thermostat automatisch und der Heizkörper kühlt ab. Sobald die Raumtemperatur wieder unter 20 Grad Celsius fällt, öffnet sich das Ventil wieder.

// Wenn Sie tagsüber die Wohnung verlassen, können Sie die Heizung etwas reduzieren. Aber stellen Sie die Heizung nicht ganz ab. Denn sonst kühlen auch die Wände aus. Ständiges Auskühlen und Wiederaufheizen ist teurer als das Halten einer Durchschnittstemperatur von ca. 18 Grad Celsius.

// Decken Sie Heizkörper nicht durch Möbel, Gardinen oder Vorhänge ab. Nur so kann der Heizkörper seine Wärmeleistung voll abgeben und der Temperaturfühler im Thermostatventil die Raumtemperatur richtig messen.

// Heizen Sie kühle Räume nicht mit der Luft aus wärmeren Räumen. Dadurch gelangt Feuchtigkeit in den kühleren Raum und kondensiert. Halten Sie die Türen zwischen unterschiedlich beheizten Räumen tagsüber und nachts geschlossen.

// Wenn Sie nachts gerne kühl schlafen, können Sie das Fenster einen Spalt breit offen lassen. Stellen Sie aber unbedingt die Heizung ab und schließen Sie die Schlafzimmertür.

Wichtig bei Erstbezug:

// Neubauwohnungen müssen in den ersten 12 Monaten „trocken geheizt“ werden. Zusätzlich ist auf eine Luftfeuchtigkeit von maximal 55 Prozent zu achten. Die Räume sollten dann kontinuierlich entsprechend unserer Temperatur-Empfehlung beheizt werden. Auch wenn in Ihrer Neubauwohnung ein automatisches Lüftungssystem vorhanden ist, müssen Sie zusätzlich die Feuchtigkeit nach außen lüften. Beachten Sie hierzu unsere Tipps zum richtigen Lüften auf der nächsten Seite.



// Heizen und Lüften richtig kombiniert

Kühle Luft nimmt weniger Feuchtigkeit auf als warme. Deshalb muss öfter gelüftet werden, je kühler die Raumtemperatur ist. Während der Heizperiode ist jedoch ständiges oder häufiges Lüften nicht sinnvoll, weil Sie dann im wahrsten Sinne des Wortes „zum Fenster hinaus heizen“.

Einmal täglich lüften reicht aber auch nicht aus. Deshalb ist es wichtig, dass Sie in Ihrer Adlershorst-Wohnung – ohne automatisches Lüftungssystem – unsere Tipps zum richtigen Heizen und zum richtigen Lüften miteinander kombinieren.

Als Faustregel gilt hier: Lüften Sie mindestens zwei- bis viermal täglich durch. Auch wenn es draußen neblig ist, regnet oder schneit, enthält die Frischluft weniger Feuchtigkeit als die Raumluft.

Tipp

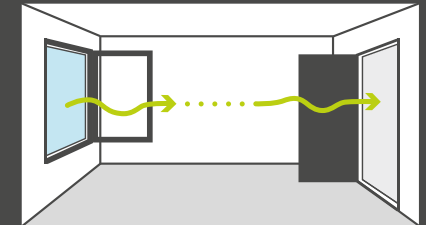
Luftbefeuchter sind in der Regel überflüssig. Kontrollieren Sie die Luftfeuchtigkeit mit einem Hygrometer. Sollte die Luft dennoch zu trocken sein, lüften Sie einfach weniger.

So lüften Sie richtig:

- // Lüften Sie mindestens zwei- bis viermal täglich, je nachdem wie lange Sie sich in den Räumen aufhalten. Ihr Schlafzimmer sollten Sie direkt morgens nach dem Aufstehen gut durchlüften.
- // Öffnen Sie die Fenster für kurze Zeit ganz weit (Stoß- oder Querlüftung, siehe Abbildungen).
- // Große Mengen Wasserdampf, beispielsweise nach dem Duschen, Kochen oder Bodenwischen, sofort nach draußen ablüften.
- // Lüften Sie bei einem innen liegenden Bad ohne Fenster auf kürzestem Weg durch ein anderes Zimmer nach draußen. Halten Sie die anderen Zimmertüren geschlossen, damit sich der Wasserdampf nicht in der Wohnung verteilt.
- // Wenn Sie Wäsche in der Wohnung trocknen oder einen Wäschetrockner benutzen, müssen Sie häufiger lüften. Das gilt auch, wenn Sie viele Pflanzen oder ein Aquarium haben.
- // Schränke und große Einrichtungsgegenstände wie ein Sofa sollten Sie nur mit einem Abstand von mindestens 5 cm an Außenwände stellen. Stehen die Möbel zu dicht an der Außenwand, wird die Wand nicht ausreichend erwärmt und belüftet. Hier kann sich leicht Schimmel bilden.
- // Zuluft-Öffnungen in Außenwänden oder Fenstern funktionieren feuchteabhängig. Sie dürfen auf keinen Fall verdeckt oder abgeklebt werden.

So wird's gemacht:

Mindestens zwei- bis viermal täglich Quer- bzw. Stoßlüften. Stellen Sie die Fenster nicht dauerhaft auf Kipp. Damit verschwenden Sie Heizenergie!



Querlüftung

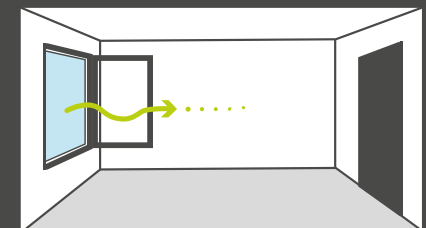
Fenster und gegenüberliegende(s) Tür/Fenster ganz öffnen

Lüftungsdauer

Winter 2-4 Min.

Frühjahr/Herbst 4-10 Min.

Sommer 12-20 Min.



Stoßlüftung

Fenster und gegenüberliegende(s) Tür/Fenster schließen

Lüftungsdauer

Winter 4-6 Min.

Frühjahr/Herbst 8-15 Min.

Sommer 25-30 Min.

// Neubauwohnung oder modernisierte Wohnung?

Wenn Sie Fragen zur Heizungs- und Lüftungstechnik in Ihrer Wohnung haben, wenden Sie sich direkt an Ihren Quartiersbetreuer bei Adlershorst. Die Kontaktdaten finden Sie auf www.adlershorst.de oder auf dem Aushang in Ihrem Treppenhaus.



// Vorsicht bei feuchten Stellen!

Sie haben unsere Tipps zum richtigen Heizen und Lüften befolgt und trotzdem feuchte Stellen an Wänden, Decken oder Fenstern entdeckt? Dann informieren Sie bitte sofort Ihren Quartiersbetreuer, um das weitere Vorgehen abzustimmen!



ADLERSHORST Baugenossenschaft eG

Ochsenzoller Straße 144 // 22848 Norderstedt // Tel. 040 528030 // Fax 040 52803-200

www.adlershorst.de // info@adlershorst.de