

Richtiges Heizen und Lüften in Mietwohnungen

Moderne Wohngebäude sind gut isoliert und lassen kaum Luft nach innen oder außen – das spart Heizkosten. Allerdings bedeutet das auch, dass die Bewohner durch Luftaustausch für ein **gutes Wohnklima** sorgen müssen – und das wird von zwei Faktoren bestimmt: der **Temperatur und der Luftfeuchtigkeit**.

Im Neubau kann für eine gewisse Zeit Baufeuchte auftreten. Entscheidend ist, wie viel Feuchtigkeit beispielsweise bei Putz- und Estricharbeiten in das Gebäude gelangt. Durch die Bauweise bedingt fällt in massiv errichteten Gebäuden mehr Baufeuchte an als bei Leichtbauhäusern. Die Baufeuchte muss durch verstärktes Lüften aller Räume aus dem Gebäude entfernt werden. Man kann davon ausgehen, dass dies im Neubau (Massivbauweise) nach 1 bis 2 Jahren erreicht ist.

Hier erfahren Sie, wie richtiges Heizen und Lüften in Mietwohnungen gelingt, damit das Raumklima ideal bleibt und Schimmel gar nicht erst entstehen kann.



Jeder Mensch erzeugt Feuchtigkeit, die in Form von **Wasserdampf an die Raumluft** abgegeben wird. Pro Tag können das je nach Aktivität **eineinhalb Liter und mehr** sein. Hinzu kommen Pflanzen, Tiere und Tätigkeiten wie Kochen, Baden sowie Wäschewaschen und -trocknen, die für zusätzliche Luftfeuchtigkeit sorgen. Somit übersteigt die Luftfeuchtigkeit schnell den **empfohlenen Wert von 50 bis 55 Prozent** – es besteht Schimmelgefahr! Feuchtigkeitsschäden sind für Sie als Mieter eine

Gesundheitsgefahr und für uns als Vermieter problematisch, da sie die Bausubstanz angreifen.

Durch regelmäßiges und richtiges Heizen und Lüften Ihrer Wohnung sorgen Sie dafür, dass überschüssige Feuchtigkeit entweichen kann – das ist vor allem im Winter besonders wichtig. Denn in der kalten Jahreszeit ist der Temperaturunterschied zwischen Ihrer Wohnung und dem Außenbereich hoch. Feuchtigkeit aus der warmen Luft innen setzt sich an den kälteren Außenwänden ab und kann zu Schimmelbildung führen. Richtiges **Lüften führt zu einem Luftaustausch**, bei dem trockene, kalte Luft in die Wohnung strömt und feuchte, warme Luft nach außen – wenn Sie unsere Tipps zum Heizen und Lüften weiter unten beherzigen, bleibt Ihre Wohnung trotzdem schön warm!



Wenn wir atmen, wandeln wir den Sauerstoff aus der Luft in Kohlendioxid um. Riecht es in einem Raum muffelig, liegt das wahrscheinlich daran, dass die **Kohlendioxidkonzentration in der Luft hoch** und die **Sauerstoffkonzentration niedrig** ist. Durchs offene Fenster strömt wieder frische Luft hinein – wir fühlen uns wohler, können besser schlafen und uns besser konzentrieren.

Möbel, Baustoffe, Wandfarben, Lacke und vieles mehr, die ein Teil unseres Haushalts sind, können Schadstoffe aussondern und somit die Raumluft belasten. In geringer Konzentration sind die Stoffe meist unbedenklich – richtiges Lüften hilft dabei, die **Schadstoffmengen in der Luft möglichst gering** zu halten. Dies gilt übrigens auch für Krankheitserreger: Wer in der Erkältungssaison öfter mal das Fenster öffnet, **vertreibt Viren und Bakterien** aus der Raumluft.

So heizen Sie richtig

Temperaturen zwischen 18 und 21 Grad sollten in Wohnungen nicht dauerhaft unterschritten werden. Nachts kann die Temperatur insgesamt etwas abgesenkt werden. Stellen Sie Ihre Heizung aber nie ganz ab - auch nicht, wenn Sie z. B. in den Urlaub fahren. Denn Auskühlen und Wiederaufheizen ist in der Regel teurer als das Halten einer abgesenkten Durchschnittstemperatur. Wählen Sie außerdem für jeden Raum die angemessene Temperatur. So ist z. B. für Wohnzimmer und Küche eine Temperatur von 19 bis 21 °C empfohlen. In Bädern kann es mit 21 bis 23 °C gern etwas wärmer sein. In Schlafräumen hingegen, sorgen Temperaturen von ca. 18 °C für ein angenehmes Schlafklima. Auch in Abstellräumen oder Speisekammern sollte die Temperatur nicht unter 14 bis 16 °C sinken, da sonst in diesen Räumen die Feuchtigkeit kondensieren kann.

Achten Sie zudem darauf, die **Türen zwischen unterschiedlich beheizten Räumen geschlossen** zu halten. So kann wärmere, feuchtere Luft beispielsweise aus dem Wohnzimmer nicht ins kühlere Schlafzimmer gelangen. Damit verhindern Sie, dass sich Feuchtigkeit an den kühlen Außenwänden absetzt, was zu Schimmelbildung führt.

So lüften Sie richtig

Empfohlen ist, 2–3 x täglich für ca. 5-10 Minuten an gegenüberliegenden Seiten der Wohnung mit geöffneten (nicht gekippten) Fenstern und mit offenen Innentüren stoß-zulüften. Schlafräume sollten aber direkt nach dem Aufstehen gelüftet werden. Auch sollten Sie Ihr Bad unmittelbar nach dem Duschen oder Baden und Ihre Küche nach dem Kochen lüften. So können Sie die ca. 10 Liter Feuchtigkeit, die durchschnittlich in einem 4-Personen-Haushalt jeden Tag abgegeben werden, effektiv aus der Wohnung abtransportieren. Denn sonst sammelt sich die Feuchtigkeit an kalten Bauteilen (z. B. in kalten Zimmerecken oder an Fensterstürzen). Die Gefahr, dass es dort zu Schimmelbildung kommt, erhöht sich damit erheblich. Grundsätzlich gilt: je niedriger die Außentemperatur ist, desto kürzer muss gelüftet werden.