

# Wohlfühlklima im Handumdrehen

## Richtig lüften und heizen.



Zuhause ist der Ort, an dem wir uns wohlfühlen und jede Menge Zeit verbringen. Unser Wohlbehagen hängt dabei auch von einem angenehmen Raumklima ab. Ein ausgewogenes und gesundes Raumklima in Wohnräumen erreicht man zunächst durch richtiges Lüften. Kurzes Stoßlüften eignet sich hier besser als das Fenster lange Zeit zu kippen. Durch das Stoßlüften wird die Luftfeuchtigkeit im Raum reguliert, die neben

der richtigen Raumtemperatur ein weiterer Faktor für ein behagliches Wohnklima ist.

Wie Sie für eine gesunde Raumluft sorgen, eine behagliche Raumtemperatur erreichen und gleichzeitig möglichen Belastungen wie Schimmelbildung und damit verbundenen Gesundheitsrisiken vorbeugen, zeigen wir Ihnen in dieser Informationsbroschüre. Übrigens: ein optimales Raumklima hält nicht nur gesund, es spart auch Energiekosten.

### Tipps für ein behagliches und energiesparendes Raumklima

- Mehrmals täglich lüften (je nach Außentemperatur, siehe Seite 3)
- Verbrauchte, feuchte Luft direkt nach draußen führen
- Mindesttemperaturen von Wohn- (20 °C) und Schlafräumen (16 °C) einhalten
- Konstantes Beheizen der Räume spart Energiekosten



## Regelmäßig lüften für eine angenehme Atmosphäre

Moderne Fenster lassen aufgrund ihrer Beschaffenheit nicht nur sehr viel weniger Lärm in die Wohnung eindringen, sondern schließen auch viel dichter. Aufgrund dieser Eigenschaft verhindern sie allerdings einen, für ein gutes Raumklima notwendigen, Luftaustausch und das

Abführen von feuchter Luft nach draußen. Regelmäßiges Lüften unterstützt den notwendigen Austausch von verbrauchter und frischer Luft und wirkt einer möglichen Schimmelbildung entgegen. Wie Sie richtig und systematisch lüften, zeigen wir Ihnen mit den nachfolgenden Tipps.



Empfohlene Lüftungszeiten in der Mietwohnung je nach Jahreszeit und Außentemperatur	
Empfohlene Lüftungszeiten	im Zeitraum
4 bis 6 Minuten	Dezember bis Februar
8 bis 10 Minuten	März, November
12 bis 15 Minuten*	April, Oktober
16 bis 20 Minuten*	Mai, September
25 bis 30 Minuten*	Juni bis August

\*nicht im Keller



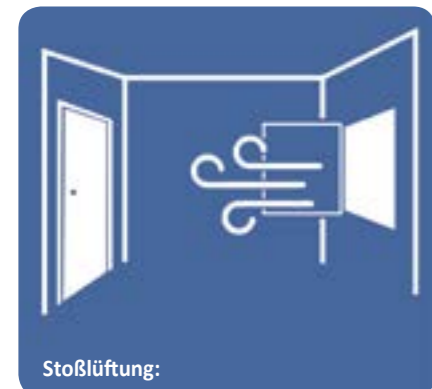
### Tipps für richtiges Lüften I

In genutzten Räumen sollte im Idealfall alle drei bis vier Stunden die Luft erneuert werden. Richtig lüften heißt dabei, die Fenster kurzzeitig ganz zu öffnen (Stoßlüftung). Auch eine Querlüftung, bei der die Fenster im Raum und im gegenüberliegenden Zimmer geöffnet sind, ist

ideal. Eine Kippstellung der Fenster ist nahezu wirkungslos, verschwendet Heizenergie und kann aufgrund von Wärmebrücken zu Schimmelbildung führen. Die Mindestzeit für die Lüftung ist abhängig vom Unterschied der Zimmertemperatur zur Außentemperatur sowie von den

Windverhältnissen. In der Regel reichen selbst bei Windstille und geringen Temperaturunterschieden 15 Minuten Stoßlüftung aus.

**Bitte beachten Sie: Je kälter es draußen ist, desto kürzer kann gelüftet werden.**



Stoßlüftung:

4 - 10 Minuten lang das Fenster ganz öffnen.



Stoßlüftung:

8 - 15 Minuten lang das Fenster halb öffnen.



Querlüftung (Durchzug):

2 - 4 Minuten lang das Fenster, Innentüren und das gegenüberliegende Fenster ganz öffnen.

Einmal täglich lüften genügt normalerweise nicht. Wenn möglich, morgens und abends (einschließlich Schlafzimmer) in der Wohnung einen kompletten Luftwechsel durchführen. Am besten ist Durchzug. Wenn der nicht machbar ist, dann sollte zumindest in jedem Zimmer das Fenster weit geöffnet werden.

### Tipps für richtiges Lüften II

Bei Abwesenheit ist tagsüber das Lüften nicht in jedem Fall sinnvoll und auch nicht nötig. Hier reicht es, die Zimmer morgens und abends richtig zu lüften. Nicht von einem Zimmer in ein anderes, sondern bitte stets direkt nach draußen lüften. Bei einem innenliegenden Bad ohne Fenster bitte auf dem kür-

zesten Weg (durch ein anderes Zimmer) lüften und die anderen Türen geschlossen halten. Besonders nach dem Baden oder Duschen darf sich der Wasserdampf nicht gleichmäßig in der gesamten Wohnung verteilen. **Bitte beachten Sie: Die Außenluft ist fast immer trockener als die warme Zimmerluft.**

Auch bei Regenwetter lüften, natürlich nur, wenn es nicht gerade zum Fenster rein regnet. Bei neuen, besonders dicht schließenden Isolierglasfenstern häufiger lüften als das vorher der Fall war. Kellerräume sind nie im Sommer zu lüften und Kellerfenster in dieser Zeit stets geschlossen zu halten.

Lüften bewirkt zwar einen Wärmeverlust, jedoch senkt der Austausch von warmer, feuchter Luft gegen kalte, trockene Luft die relative Luftfeuchte. Im Übrigen ist es energiesparender bzw. bedarf es weniger Heizenergie, trockene Luft auf Temperatur zu halten als feuchte Luft.



## Optimale Luftfeuchtigkeit für ein gesundes Raumklima

Beim Duschen, Kochen oder Geschirrspülen entsteht Feuchtigkeit, aber auch Zimmerpflanzen und die Atemluft der Bewohner geben Feuchtigkeit an die Raumluft ab. Die relative Luftfeuchtigkeit, der Gradmesser für die Raumfeuchte, steigt.



In einem 4-Personenhaushalt verdunsten alles in allem am Tag ca. 8 bis 15 Liter Feuchtigkeit (siehe Tabelle). Das sind rund 1 ½ gefüllte große Wassereimer, die an die Umwelt (Raumluft) abgegeben werden.

Feuchtquellen in der Wohnung	
Ruhende Person	40 ml/h
Person - wohnungsübliche Tätigkeit	90 ml/h
Person - schwere Arbeit	200 ml/h
Schlafende Person pro Nacht (8 h)	300 ml/h
Waschmaschine (1 h in Betrieb)	300 ml/h
Duschbad (15 min)	650 ml/h
Abwaschen (15 min)	600 ml/h
Kochen	1.000 ml/h
Feuchtes Reinigen	1.000 ml/h
Freie Wasseroberflächen, wie z. B. von Aquarien, Luftbefeuchtern, Wohnzimmerfontänen (je m <sup>2</sup> )	40 ml/h

Wenn die Raumluft zu feucht ist, ist das für unser Wohlbefinden ebenso unkomfortabel wie zu trockene Luft. Richtiges Lüften, wie zuvor beschrieben, hilft, die Luftqualität und damit das Raumklima zu verbessern.

Problematisch wird Feuchtigkeit im Raum, wenn diese nicht nach draußen abgeführt wird und sich an Oberflächen absetzt. An kaum belüfteten, aber auch an kühleren Oberflächen können sich nach und nach feuchte Stellen, Stockflecken und im schlimmsten Fall Schimmel bilden. Dieser sieht nicht nur unschön aus, er ist vor allem auch gesundheitsgefährdend und schädigt zudem die Bausubstanz.

Abgesetztes Kondenswasser und beschlagene Scheiben sind sichere Anzeichen dafür, dass die Luftfeuchtigkeit im Raum zu hoch ist. Gezieltes Lüften (siehe Seite 2 f.) und richtiges Heizen (siehe Seite 6 f.) können das Raumklima verbessern. Was Sie darüber hinaus noch tun können, um übermäßige Feuchtigkeit in Ihrer Wohnung zu vermeiden, zeigen Ihnen unsere Tipps auf der nächsten Seite.



## Tipps, Feuchtigkeit zu vermeiden

Große Mengen Wasserdampf, wie sie z. B. beim Braten und Kochen aber auch im Badezimmer entstehen können, sollten möglichst sofort nach draußen geleitet werden. Durch das Schließen von Zimmertüren verhindern Sie zudem, dass sich die Feuchtigkeit in andere Räume der Wohnung verteilt.

Auch beim Wäsche waschen (siehe Tabelle Seite 4) entsteht Feuchtigkeit. Um den Feuchtigkeitsanteil in der Wohnung nicht weiter zu erhöhen, sollten Sie keine Wäsche in der Wohnung trocknen. Des Weiteren ist es ratsam, nach dem Bügeln zu lüften, da auch hierbei die Raumluft mit Feuchtigkeit angereichert wird.

Große Möbelstücke sollten Sie nicht zu dicht an kritische Wände (Außenwände) stellen. Etwa 5 cm als Abstand von der Wand reichen, damit hier die Luft zirkulieren und der Bildung von Feuchte, Stockflecken und Schimmel vorgebeugt werden kann. Empfehlenswert ist eine Möblierung vorrangig an den Innenwänden der Wohnung.



Die optimale Raumluftfeuchtigkeit liegt bei etwa 50 %. Ein Luftfeuchtigkeitsmesser (Hygrometer) in der Wohnung ist hier ein nützlicher Helfer, wenn es um die Bestimmung der relativen Luftfeuchte geht. Das Gerät weist darauf hin, wann der Raum gelüftet und wann das Fenster wieder geschlossen werden sollte.

## Schimmelpilze und deren Gefahr

Schimmelpilze bilden sich, wenn Feuchtigkeit an kalten Oberflächen kondensiert, z. B. im Eckbereich von Außenwänden, in Fensterfaschen und an Fensterstürzen. Dieses Kondensat löst Nährstoffe aus Wänden oder Fußböden, Tapeten oder Farben. Diese eignen sich bestens für die Aufnahme von Schimmelsporen, die in der Luft selbst, aber auch auf Grünpflanzen und in Lebensmitteln vorhanden sind.

Schimmelpilze sind Kleinstlebewesen, die grundsätzlich als natürlicher Bestandteil in unserer Umwelt vorkommen. Gefährlich werden sie erst dann, wenn sie sich vermehren. Denn in diesem Fall werden auch zunehmend mehr Schimmelsporen freigesetzt, die zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen, wie beispielsweise Reizungen der Schleimhäute oder allergische Beschwerden, führen können.



## Richtig und wirkungsvoll heizen

Damit auch in der kälteren Jahreszeit in den eigenen vier Wänden ein behagliches Wohnklima vorherrscht, muss insbesondere in den Wintermonaten Wärme zugeführt werden. Doch mit einem einfachen Dreh am Heizthermos-

tat ist es nicht getan. Denn bei falscher Einstellung oder Nutzung der Heizung, können sich die Verbrauchskosten ganz schnell erhöhen. Wie Sie gleichmäßig und raumgenau heizen und dabei Ihre Heizkosten im Griff haben, zeigen wir Ihnen hier.

### Die richtige Raumtemperatur

Nicht nur im Winter, auch im Frühjahr und Herbst sollten die Mindesttemperaturen in den Räumen Ihrer Wohnung bei folgenden Temperaturgraden liegen:

Wohnräume: 20 °C  
Schlafzimmer (nachts): 16 °C

Stellen Sie Ihre Heizung auch tagsüber bei eventueller Abwesenheit nie ganz ab. Das ständige Auskühlen und Wiederaufheizen ist teurer als

das Halten einer abgesenkten Durchschnittstemperatur (18 °C bis 16 °C sollten reichen) in den Zimmern.

Automatische Heizkörperventile (programmierbare Thermostate) können Ihnen dabei helfen, die richtige Raumtemperatur zu erreichen und zu halten. Welche Möglichkeiten Sie hier im Einzelnen haben und wie diese funktionieren, erklären wir Ihnen gern.



**Bitte beachten Sie: Je kühler die Zimmertemperatur ist, desto öfter sollte gelüftet werden!**

### Effektiv und kostensparend zum Wohlfühlklima

Wie Sie Ihre Heizung nutzen, hat großen Einfluss auf den Energieverbrauch und die damit verbundenen Kosten. Der bedachte Umgang mit Heizenergie macht sich also mit Sicherheit in Ihrer Betriebskostenabrechnung bezahlt. Die nachfolgenden Tipps sollen Ihnen dabei helfen.

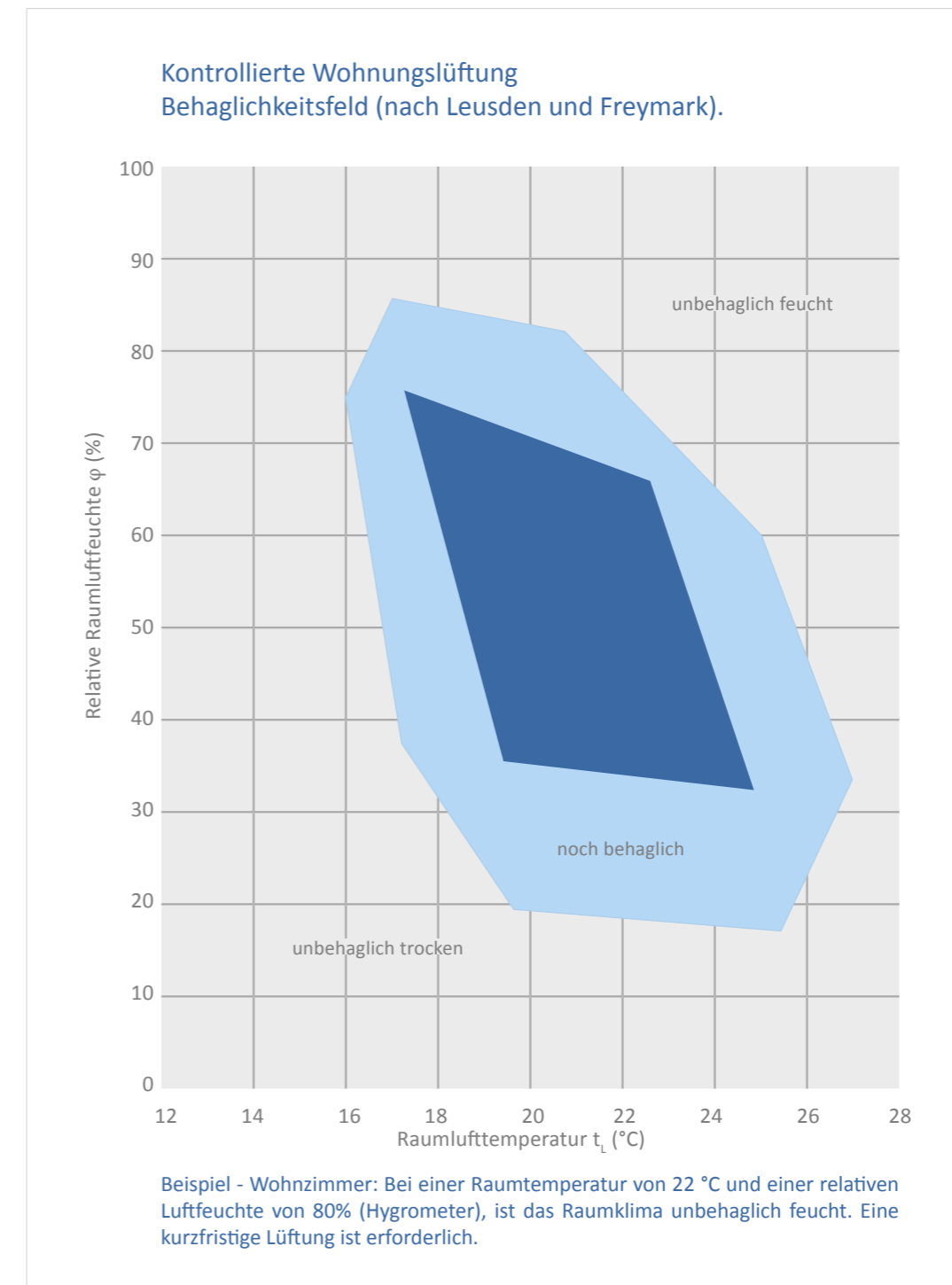
Kühlere Räume, wie z. B. das Schlafzimmer, mit der Luft aus wärmeren Räumen (Wohnzimmer) aufzuheizen ist wenig effektiv. Denn meist gelangt nur wenig Wärme, aber vielmehr Feuchtigkeit in den kühleren Raum. Deshalb ist es wichtig, Innentüren zwischen unterschiedlich beheizten Räumen tagsüber und auch

nachts stets geschlossen zu halten. Damit die Leistung Ihres Heizkörpers auch voll genutzt werden kann, sollten Sie diesen nicht mit Verkleidungen, Vorhängen oder Gardinen abdecken oder gar mit Möbeln zustellen.

Während Sie Ihre Wohnung lüften, sollten Sie Ihre Heizkörper komplett abschalten, d. h. das Thermostatventil auf die Frostsicherung (Sternchenstellung) drehen. Anderenfalls würden Sie Ihr Geld sprichwörtlich aus dem Fenster werfen, denn die einströmende kalte Luft kann eine Aufheizung des Heizkörpers bewirken und Sie würden direkt nach draußen heizen.



## Gesundes Raumklima auf einen Blick



## Generationen wohnen in Cottbus



Die Gebäudewirtschaft Cottbus GmbH, GWC, ist Brandenburgs größter Wohnungs- und Gewerbevermieter. Seit mehr als 60 Jahren steht die GWC für guten und bezahlbaren Wohnraum sowie kompetente Immobiliendienstleistungen für Familien, Senioren und Singles in der Region Cottbus. Vom Bürgerhaus aus der Gründerzeit bis hin zum industriellen Plattenbau findet sich im GWC-Portfolio mit mehr als 17.000 Wohnungen und rund 500 Gewerbeimmobilien nahezu für jeden Geschmack der passende Lebens- und Arbeitsraum.

Die GWC bietet Ihnen Wohn- und Gewerberäume in allen Stadtteilen, Größen und Ausstattungen. Für ein individuelles, auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Angebot lassen Sie sich persönlich von unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in unserem Service-Center und in unseren Hausverwaltungen beraten.

Wir sind gerne für Sie da.

### Unsere Hausverwaltungen in Ihrer Nähe:

Mitte/West	Nord/Ost	Süd
Am Turm 14	Willy-Brandt-Straße 25	Dostojewskistraße 10
03046 Cottbus	03046 Cottbus	03050 Cottbus
Tel.: 78 26-5 10	Tel.: 78 26-6 10	Tel.: 78 26-7 10
Fax: 78 26-5 33	Fax: 78 26-6 33	Fax: 78 26-7 33

### Service-Center für Wohnungen, Gewerberäume und Gästewohnungen

Am Turm 14                      Tel.: 78 26-5 41  
03046 Cottbus                      Fax: 78 26-5 33

**Gebäudewirtschaft Cottbus GmbH** • Werbener Straße 3 • 03046 Cottbus  
Telefon: 0355 78 26-0 • [info@gwc-cottbus.de](mailto:info@gwc-cottbus.de) • [www.gwc-cottbus.de](http://www.gwc-cottbus.de)



■ zertifiziert nach DIN EN ISO 9001 ■

