



Infoblatt

Lüftungs- u. Heizempfehlungen bei kritischen Bausubstanzen

Bornkampsweg 40
22926 Ahrensburg
Tel: 040 / 3990 3634
Tel: 04102 / 9821 824
Fax: 040 / 4309 4554

www.die-baubiologen-hamburg.de
info@die-baubiologen-hamburg.de

Mitglied im
- Berufsverband deutscher Baubiologen VDB
- Verband Baubiologie VB
- Regionalverband Umweltheratung Nord R.U.N.

Lüftungsverhalten:

- Stoßlüften, d.h. mind. 3 x / tägl. 5-10 min in allen Räumen querlüften (Fenster ganz auf, Türen ganz auf!).
- Kontrolle mit Thermohygrometer: Bei schlecht gedämmten Wänden hängen Zielwerte für die relative Luftfeuchtigkeit von der Außentemperatur ab:
Bei Außenluft < 0° -> rel. LF < 43% , Außen < 5° -> rel. LF < 48% ,
Außen < 10° -> rel. LF < 55% . Außen < 15° -> rel. LF < 60% .
- In dauerhaft kühleren Räumen (Schlafzimmer, Speisekammer, Keller..) Türen immer geschlossen halten (evtl. mit Klebefilm Schlüsselloch zukleben) wegen Kondensatwasserbildung an den Wänden oder Fenstern.
- Im Bad nach dem Duschen das Wasser auf den Kacheln im Spritzwasserbereich trocknen. Fenster ganz öffnen; bzw. bei fensterlosen Bädern Schachtlüftung anmachen, Türe geschlossen halten bis das Bad wieder eine Luftfeuchtigkeit von ca. 60 % erreicht hat (Hygrometer aufstellen). Anschließend noch mal mit offener Tür querlüften.
- Im Schlafzimmer und Kinderzimmer morgens nach dem Aufstehen gut querlüften, um die Feuchtigkeit der Nacht aus dem Raum zu bringen.
- Während längerer Abwesenheit (Urlaub) alle Türen offen stehen lassen, damit sich die Feuchte gleichmäßig in den Wohnräumen verteilen kann und nicht in einem kalten Raum niederschlägt.
- Während des Kochens sollte, wenn kein Dunstabzug nach außen vorhanden ist, in gekippter Stellung gelüftet werden.
- Keller: im Winter kann normal gelüftet werden, im Sommer nur in den frühen Morgenstunden, da die Temperaturen dann noch gering sind. Kalter Keller, warme Luft - Kondensatbildung an der Wand!
Tipp: nur lüften, wenn die Außentemp. < Innentemp.
- Betten (Matratzen und Decken) immer gut auslüften, unter den Betten nichts lagern.

Heizverhalten:

- Grundsätzlich sollten alle Aufenthaltsräume eine gleichmäßige und nicht zu niedrige Temperatur haben, damit sich die Wände gleichmäßig erwärmen können. Sie verbrauchen dadurch weniger Energie.
- Temperaturunterschied zwischen den Räumen sollte nicht mehr als 5° C betragen.
- Schlafzimmer tagsüber auf einer Stufe z.B. 2 leicht beheizen, 3 x tägl. gut querlüften, Türen danach geschlossen halten. Vor dem Zubettgehen Heizung abdrehen, gut lüften oder Fenster über Nacht geöffnet halten.
- Eventuelle Nachtabenkung sollte grundsätzlich rausgenommen werden