

Gesunder Innenraum - Richtiges Heizen und Lüften

Eine gesunde und somit angenehme Raumluft kann nur erreicht werden, wenn die Räume nicht überheizt werden, aber die Temperatur auch nicht zu tief absinkt. Für Wohnzimmer wird eine Raumtemperatur von 20 bis 21 °C und für Schlafräume 16 bis 18 °C empfohlen. Um 20 bis 21 °C zu erreichen, sollte der Drehknopf von Heizkörpern (mit Thermostatventilen) immer zwischen Stufe „3“ und „4“ eingestellt sein. Nur so wird der Raum schnellstmöglich aufgeheizt und der Radiator stellt sich ab, wenn die Raumtemperatur erreicht ist. Auch der Feuchtigkeitsgehalt der Raumluft ist wesentlich und kann mit einem Hygrometer überprüft werden. Während der Heizperiode sollten ca. 55 % relative Feuchte nicht längerfristig überschritten werden. Um Schimmelbildung vorzubeugen ist es wichtig, die Feuchtigkeit, die beim Kochen, Backen und Duschen produziert wird, direkt nach außen abzuführen. Bei fehlendem Dampfzug/Ventilator ist eine gründliche Fensterlüftung notwendig.

Ein weiterer wichtiger Aspekt einer angenehmen und energiesparenden Wohnatmosphäre ist das richtige Lüften – „Stoßlüften“. Dabei werden mehrere – wenn möglich gegenüber liegende – Fenster für ca. 3 bis 5 Minuten ganz geöffnet und dabei die Heizkörperventile zugedreht. Fenster in der kalten Jahreszeit nicht kippen!

Mehr Informationen rund um das Thema „gesunde Raumluft“ finden Sie in der Broschüre „Wohnen & Gesundheit“ (siehe Publikationsliste der Wiener Umweltschutzgesellschaft) der ÄrztInnen für eine gesunde Umwelt.