

Richtig Lüften: Heizkosten sparen und Schimmel vermeiden

تهویه درست: صرفه جویی در مصرف بخاری و جلوگیری از کپک

Um gesund zu bleiben und sich wohl zu fühlen, brauchen wir frische Luft. Deshalb ist es wichtig, die Wohnung regelmäßig zu lüften. Im Winter kommt dabei aber Kälte herein. Wir brauchen Heizenergie um die frische aber kalte Luft aufzuwärmen. Wie geht man damit am geschicktesten um?

ما به هوای تازه نیاز داریم تا سالم بمانیم و احساس راحتی کنیم... به همین دلیل مهم است که منزل خودمان را به طور منظم تهویه کنیم. اگرچه، این در زمستان، باعث میشود هوای سرد داخل بیاید. به ترتیب ما انرژی گرمایی برای گرم کردن و هوای تازه را نیاز داریم اما هوای سرد داخل می آید. بنابراین در این مورد چه می توانیم انجام دهیم؟

Fenster nicht kippen.

Wenn Fenster nur kurz (z.B. 5 oder 10 Minuten) gekippt werden, kommt nicht genug frische Luft herein.

Wenn Fenster lange gekippt werden, kühlt die Mauer rings um sie herum aus. Das schafft zwei Probleme:

- 1.) An den kalten Stellen bildet sich gerne Schimmel.
- 2.) Die kalten Stellen „saugen“ Wärme aus der Luft und es muss mehr geheizt werden.

Quer- oder Stoßlüften.

Die effektivste Lüftungsmethode ist es, mehrere Fenster an gegenüberliegenden Seiten der Wohnung gleichzeitig zu öffnen (Querlüften). Dabei entsteht oft ein starker Luftzug. Wenn dies nicht möglich ist, öffnen Sie einzelne Fenster - aber weit (Stoßlüften)! Dabei gilt: Kurz aber mehrmals am Tag (siehe Seite 2). So kommt schnell viel frische Luft hinein aber die Mauern haben keine Zeit auszukühlen. Außerdem wird Feuchtigkeit (der Nährboden für Schimmel!) aus der Raumluft und von Oberflächen „weggepustet“. Häufiges Quer- oder Stoßlüften ist deshalb eine der wichtigsten Maßnahmen gegen Schimmelbildung!

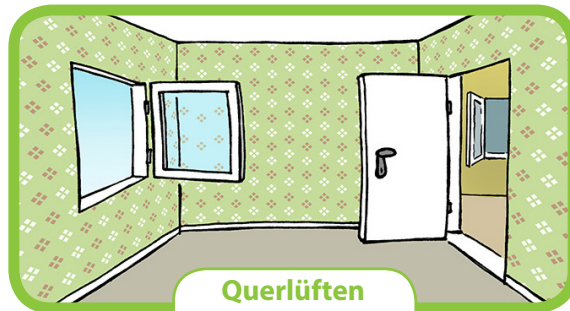


So nicht!

نه مثل این!

پنجره ها را از بالا باز نکنید.

اگر پنجره ها برای مدت کوتاهی از بالا باز شده اند (به عنوان مثال برای ۵ یا ۱۰ دقیقه)، هوای تازه ای که می آید، کافی نیست. اگر پنجره ها به مدت طولانی از بالا باز شده اند، دیوارهای اطراف آنها خنک می شوند. این کارها باعث بوجود آمدن دو مشکل میشود:
۱. مناطق سرد، کپک را جذب می کنند.
۲. مناطق سرد هوا گرم را «می مکد»

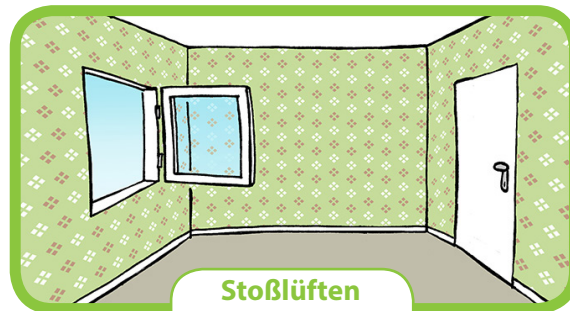


Querlüften

تهویه متقابل

تهویه متقابل و تهویه شدید.

موثرترین روش هوا دهی، شامل باز کردن چند پنجره در جهت مخالف آبرقمان (تهویه متقابل) است. این معمولا جریان شدید هوا را ایجاد می کند. لذا، این تبدیل هوا با باز کردن پنجره های بزرگ به شکل کامل به تنهایی امکان پذیر نیست (تهویه شدید). مهم: شما باید این کار را به شکل کوتاه به ترتیب چندین بار در روز انجام دهید، (به قسمت اول نگاه کنید). به این ترتیب، هوا بسیار سریع وارد می شود، اما زمان کافی برای سرد شدن دیوارها وجود ندارد. علاوه بر این، رطوبت (که غذایی برای کپک است!) از هوای داخل و تمام سطوح حذف می شود. بدین ترتیب تهویه متقابل و یا تهویه شدید اغلب یکی از مهمترین اقداماتی است که باید انجام شود تا اطمینان حاصل کنیم که کپک تشکیل نمی شود.



Stoßlüften

تهویه زیاد

... „ja, aber dann wird's eiskalt!“

Stimmt, aber es wird auch sehr schnell wieder warm! Weil die Wände nicht auskühlen, wird die vorherige Raumtemperatur meistens in weniger als 10 Minuten wieder erreicht – ohne dass Sie die Heizung höher drehen als sonst.

... «بله، اما، خیلی سرد می شود!»

درست است اما دوباره خیلی زود گرم می شود. با توجه به این واقعیت که دیوارها خنک نمی شوند، دمای قبلی اتاق به طور نورمال بعد از کمتر از ۱۰ دقیقه باز می گردد - بدون اینکه بخاری را روشن کنید.

Quer- oder Stoßlüften: Wie oft? Wie lange?

Wie oft und für wie lange eine Wohnung gelüftet werden sollte, ist sehr schwer allgemein zu sagen. Das hängt von vielen Faktoren ab: Anzahl und Aufenthaltsdauer der Personen im Raum, Außentemperatur, Raumgröße, Dichtigkeit von Fenstern und vieles mehr. Als grobe Richtwerte können Sie die folgenden Empfehlungen benutzen.

تهویه متقابل و تهویه شدید: چند بار؟ چه مدت؟

جواب دادن به این سؤال که یک آپارتمان چند بارو چه مدت باید تبدیل هوا شود، به طور کلی بسیار دشوار است. عوامل مختلفی باید مورد توجه قرار بگیرند: تعداد افراد در یک اتاق و زمان سپری آنها در آن، دمای هوای بیرون، اندازه اتاق، شدت هوای پنجرها، و غیره. به عنوان مرجع نقاط جدی، شما می توانید از دستورالعمل های زیر استفاده کنید.

1. Richtwerte Lüftungshäufigkeit ۱. معیار تهویه کردن

Wenn tagsüber niemand zu Hause ist
اگر در طول روز کسی در خانه نیست

2 – 3 Mal pro Tag

۲-۳ بار در روز

Wenn immer jemand zu Hause ist
اگر همیشه کسی در خانه هست

Mindestens 4 Mal pro Tag

حد اقل ۴ بار در روز

Wenn geraucht wird oder bereits Schimmel vorhanden ist

اگر اشخاص سیگار میکشند یا اگر کپک وجود دارد.

Mindestens 5 Mal pro Tag

حد اقل ۵ بار در روز

2. Richtwerte Lüftungsdauer (für jedes Öffnen der Fenster)

۲. معیار مدت زمان تهویه برای هر مرتبه باز شدن پنجره

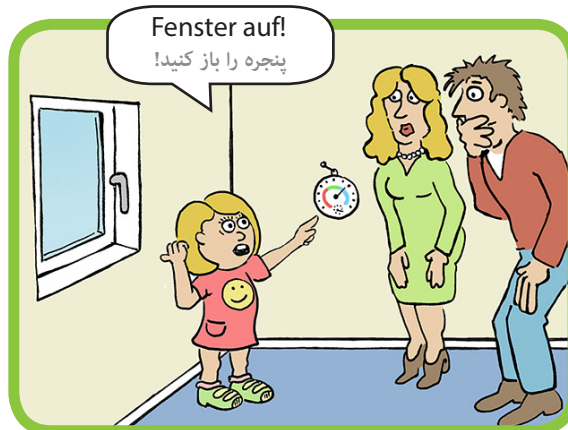
Jänner جنوری	Februar فبروری	März مارچ	April اپریل	Mai می	Juni جون
4 – 6 Minuten ۴-۶ دقیقه		8 – 10 Minuten ۸-۱۰ دقیقه		15 Minuten oder mehr پانزده دقیقه بیشتر	
Juli جولای	August آگوست	September سپتمبر	Oktober اکتبر	November نوامبر	Dezember دسمبر
15 Minuten oder mehr پانزده دقیقه بیشتر			8 – 10 Minuten ۸-۱۰ دقیقه		4 – 6 Minuten ۴-۶ دقیقه

Lüften gegen Schimmel

Wenn Sie bereits Schimmel in der Wohnung haben oder hatten, kontrollieren Sie am besten mit einem Hygrometer wann es Zeit zum Lüften ist. Hygrometer zeigen die relative Luftfeuchtigkeit an. Wenn diese über 60% steigt, sollte quer- oder stoß-ge-lüftet werden, denn ab diesem Wert steigt das Risiko der Schimmelbildung stark an!

Bringen Sie das Hygrometer in der Nähe der Schimmelfläche an. Hygrometer gibt es für wenige Euro im Baumarkt oder Elektrofachhandel.

Zur Schimmelbekämpfung siehe auch unser Infoblatt zum Thema!



هوا دهی برای جلوگیری از کپک
اگر قبلا در آپارتمان خود کپک داشتید یا دارید، استفاده از یک رطوبت سنج، برای کنترل اینکه چه وقت برای هوا دهی مناسب میباشد، ایده آل است. رطوبت سنج رطوبت نسبی هوا را نشان می دهد. اگر رطوبت به بیش از ۶۰٪ برسد، باید تهویه متقابل یا تهویه شدید جریان هوا انجام شود، زیرا در این سطح خطر شکل گیری کپک تا حد زیادی افزایش می یابد!

رطوبت سنج را نزدیک به جایی نصب کنید که کپک میتواند پیدا شود. رطوبت سنج ها در مغازه های DIY و فروشگاه های الکترونیکی در دسترس هستند، و تنها چند یورو قیمت دارند.

همچنین در مورد چگونگی برخورد با کپک نگاهی به صفحه معلومات ما