

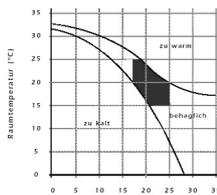
Baubiologie – Umweltmedizin mit B.U.Med.Austria

Biologisch bauen – Gesund leben

Beziehungen zwischen den Menschen und ihrer Wohnumwelt

Thema Wohnklima – kalt – warm

Wärme ist nicht gleich Wärme! Wir Baubiologen empfehlen möglichst hohe Oberflächentemperaturen. Das heißt, die Baustoffe die uns umgeben (Boden, Wände, Möbel usw.) sollen sich warm und angenehm anfühlen. Dadurch entsteht ein Klima der Behaglichkeit und Geborgenheit. Die optimale Raumlufttemperatur ist abhängig von den Oberflächentemperaturen der uns umgebenden Flächen, der Luftbewegung (Zugluft), Kleidung, der persönlichen Empfindung und natürlich von der Art der Tätigkeit im Raum.



In dieser Grafik kann man die Behaglichkeitszone herauslesen.

Bildquelle: www.baubiologie.de

Wenn die Oberflächentemperatur 5 °C unter der Raumlufttemperatur liegt, muss diese bereits um 2 – 3 °C angehoben werden um in den Behaglichkeitsbereich zu kommen. Im Hinblick auf den Energiebedarf ist erwähnenswert, dass eine Erhöhung der Raumlufttemperatur um 1°C eine Steigerung der Heizkosten von ca. 5 – 6% bedeutet. Mit hohen Oberflächentemperaturen kann man also Energie sparen. Man erreicht diese mit einer Heizung, die mit Strahlungswärme funktioniert, wie z.B. einem Kachelofen, mit Fußbodenkombiniert mit Wandheizungen,... Das Thema Heizung wird in einer späteren Ausgabe noch näher behandelt.

Eine gleichmäßige Temperatur im ganzen Haus ist abzulehnen, da dadurch der Körper verlernt, sich schnell auf Temperaturveränderungen einzustellen. Erkältungen sind die Folge. Es macht also Sinn verschiedene Temperaturzonen im Haus zu schaffen. Auch für den Energieverbrauch ist es sinnvoll, Räume die kaum benutzt werden weniger zu heizen.



„Kontrollieren Sie im Haus regelmäßig die Lufttemperaturen und die relative Luftfeuchtigkeit!“ empfiehlt der Baubiologe Martin Grabmann

Optimale Raumlufttemperaturen:

| | |
|---|-----------|
| Wohnzimmer u. Büro | 18 – 22°C |
| Schlafzimmer | 15 – 17°C |
| Bad | 20 – 23°C |
| Treppenhaus | 10 – 14°C |
| Küche und bei leichten Tätigkeiten | 18 – 20°C |
| Arbeitsräume und bei schwerer körperlicher Arbeit | 15 – 17°C |

Achten Sie auf ein ausgewogenes Verhältnis von Wärmedämmung und Wärmespeicherung. Dadurch entsteht der Vorteil, dass die Raumlufttemperatur nicht zu stark schwankt und das Mauerwerk nicht zu schnell abkühlt.

Genügend hohe Oberflächentemperaturen sind schließlich auch wegen der eventuell bestehenden Baumängel anzustreben, die mit Kondens- und Tauwasserbildung verbunden sind und gesundheitliche Auswirkungen nach sich ziehen können. Dabei können z.B. Durchfeuchtung der Wand, Korrosion, Rissbildung, Farb- und Tapetenschäden, verminderte Wärmedämmung, Schimmel- und Schwammbefall auftreten und als Folge u.a. Allergien, Asthma, Rheuma,...).

In der nächsten Ausgabe werden wir das Thema Raumluftfeuchte behandeln. Bedingt durch zu niedrige oder zu hohe Luftfeuchtigkeit können tatsächlich Krankheiten entstehen.

B.U.Med. Austria
Zentrum für
Baubiologie, Umweltmedizin
und Messtechnik

 **Grabmann**
B.U.Med. – Elektrotechnik

4362 Bad Kreuzen 100 ☎ 07266/6257
Fax: 07266/6257-3, E-Mail: office@elektrosmog-messung.at
Web: www.elektrosmog-messung.at