

Heizen und Lüften von Mietwohnungen in Deutschland

erstellt von SV Büro Charles Knepper Lutherstadt Eisleben Kirchweg 4 – schimmelhilfe24.de –
in Anlehnung „Schimmelleitfaden“ Umweltbundesamt Dessau 2024

Chinesische Sprache

居住空间正确供暖和通风的详细指南

正确使用和维护您的租住房屋对于防止霉菌生长和湿气损害至关重要。不当的供暖和通风方式可能导致严重问题，不仅会损坏建筑结构，还会带来健康风险。本指南旨在帮助您优化居住空间，通过正确的供暖和有效的通风来防止霉菌和湿气问题。以下建议基于德国联邦环境署于2024年更新的霉菌指南中的最新研究成果。

1. 正确供暖居住空间

为什么正确供暖如此重要？

防止湿气和霉菌生长的关键因素是正确供暖居住空间。如果房间未得到充分或均匀的供暖，冷墙和窗户上可能会形成冷凝水。这种湿气为霉菌的生长创造了理想条件，可能会损坏建筑结构，并导致过敏和呼吸问题。

推荐的室内温度：

- **客厅:** 温度约为20-22°C，可以创造舒适的环境，并防止墙壁受冷。
- **卧室:** 16-18°C
是理想温度。较低的温度有助于更好的睡眠，同时不会有霉菌生长的风险。
- **厨房:** 18-20°C
是既舒适又节能的温度，因为烹饪时产生的热量会为房间增加额外的温暖。
- **浴室:** 保持22-24°C的温度，确保足够的温暖，帮助湿气快速蒸发，并防止霉菌的产生。

供暖提示：

- **均匀的热量分布:**
保持房间内的恒定温度，以防止墙壁变冷。温度的突然降低会导致冷表面上的冷凝水。
- **夜间降温:**
夜间可以适当降低供暖温度以节约能源，但应确保温度不低于16°C，以避免湿气问题。
- **不要遮挡散热器:**
避免用家具或窗帘遮挡散热器，这会阻碍房间内的热量分布，导致供暖效率低下。

Heizen und Lüften von Mietwohnungen in Deutschland

erstellt von SV Büro Charles Knepper Lutherstadt Eisleben Kirchweg 4 – schimmelhilfe24.de –
in Anlehnung „Schimmelleitfaden“ Umweltbundesamt Dessau 2024

2. 正确通风指南

为什么定期通风至关重要？

定期且正确的通风对于去除居住空间中的多余湿气至关重要。诸如烹饪、洗澡、晾干衣物甚至呼吸等活动都会产生空气中的湿气。如果没有足够的空气交换，这些湿气会留在房间内，并可能在冷表面上凝结，促进霉菌生长。

推荐的通风时间：

- **早晨:** 起床后立即彻底通风所有房间。通过冲击通风法通风10-15分钟，是去除夜间积累湿气的最有效方法。
- **白天:** 多次重复冲击通风，尤其是在烹饪、洗澡或晾干衣物后。这可以防止湿气在墙壁或家具中沉积。
- **晚上:** 睡前再次通风房间，以改善空气质量并去除剩余的湿气。

通风方法：

- **冲击通风:** 将窗户完全打开几分钟，以确保快速的空气交换。这种方法比整天稍微打开窗户要有效得多，并且更节能。
- **交叉通风:** 如果可能，打开房间两侧的窗户或门以形成空气对流。这可以最大限度地促进空气循环，减少湿气积聚的风险。

特别提示：

- **卧室:** 早晨彻底通风卧室，以去除夜间呼吸产生的湿气。
- **厨房和浴室:** 使用这些房间后立即进行通风，以排除烹饪或沐浴产生的水蒸气。

3. 散热器恒温器使用指南

为什么正确使用散热器恒温器很重要？

散热器恒温器对于调节房间温度至关重要。不正确的使用可能导致不必要的能源消耗或供暖不足，从而进一步促进霉菌的生长。

恒温器设置：

- **1档:** 相当于约12°C，用于当房间不使用时防止结冰。

Heizen und Lüften von Mietwohnungen in Deutschland

erstellt von SV Büro Charles Knepper Lutherstadt Eisleben Kirchweg 4 – schimmelhilfe24.de –
in Anlehnung „Schimmelleitfaden“ Umweltbundesamt Dessau 2024

- **2档:** 相当于约16°C, 非常适合较冷的房间, 如卧室。
- **3档:** 相当于约20°C, 推荐用于客厅。
- **4档:** 相当于约24°C, 推荐用于浴室。
- **5档:** 相当于约28°C, 用于快速加热非常冷的房间。

使用提示:

- **恒定温度:**
将恒温器设置在所需温度上并保持恒定, 而不是频繁调整。这可以节省能源, 并确保房间的均匀供暖。
- **最大化效率:**
不要将恒温器调至最高档位以更快加热房间。这样并不会加速加热过程, 只会浪费能源。

4. 防止湿气和霉菌损害的其他措施

家具布置与房间布局:

- **家具与墙壁的距离:** 不要将家具, 尤其是大型衣柜或书架直接放置在外墙上。保持5-10厘米的距离, 以确保空气循环, 防止墙壁变冷和潮湿。
- **窗帘与百叶窗:**
确保窗帘或百叶窗不遮挡散热器, 因为这会阻碍热量循环, 并对房间温度产生负面影响。

减少湿气来源:

- **晾干衣物:**
尽可能避免在室内晾干衣物。如果无法避免, 务必在晾干期间及之后充分通风房间。
- **室内植物:**
限制室内植物的数量, 因为它们会向空气中释放额外的湿气, 这可能在房间内积聚。

浴室使用:

- **洗澡后:**
擦干湿的表面, 如墙壁、地板和镜子, 以防止积水。使用后立即彻底通风浴室。
- **防止霉菌生长:**
定期检查接缝、密封条和难以接触的区域是否有霉菌, 并在必要时立即清洁, 以防止霉菌扩散。

Heizen und Lüften von Mietwohnungen in Deutschland

erstellt von SV Büro Charles Knepper Lutherstadt Eisleben Kirchweg 4 – schimmelhilfe24.de –
in Anlehnung „Schimmelleitfaden“ Umweltbundesamt Dessau 2024

结论

正确的供暖和通风对防止霉菌生长和湿气损害至关重要。通过遵循本指南，您不仅可以确保健康的居住环境，还可以促进您房屋的长期保值和增值。定期检查和日常使用中的小调整可以产生显著效果，确保您的房屋免受霉菌和湿气损害。