

SN-Ratgeber

Richtig Heizen und Lüften

Von Metallbaumeister und Gebäudeenergieberater Jörg Pieper

Das Klima außerhalb unserer vier Wände können wir nicht beeinflussen, in der eigenen Wohnung kann aber jeder selbst für richtige Wohlfühl-Atmosphäre sorgen. Entscheidende Kriterien für das Wohlbefinden: Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Zugluft, Gerüche und Schadstoffe. Das Mittel der Wahl, um diese Faktoren zu beeinflussen: Richtiges Lüften und Heizen. Und Geld sparen sie ganz nebenbei auch noch.

Die erste Faustregel lautet: Lüften und Heizen haben direkten Einfluss aufeinander. Wer das berücksichtigt, kann ohne großen Aufwand etwas für Gesundheit und Geldbeutel gleichzeitig tun. Beispielsweise sollte man die Räume nicht durch die Luft aus wärmeren Räumen heizen. Dies ist erstens ineffektiver als ein Heizkörper im kühlen Raum und erhöht das Schimmelpilz-Risiko. Ein typisches Beispiel für diesen Fall ist das Schlafzimmer, das viele Menschen nicht beheizen, um besser schlafen zu können. Doch mit der warmen Luft aus den Nebenzimmern gelangt auch Feuchte ins Schlafzimmer, die an kühlen Stellen kondensiert - feinste Wasserteilchen setzen sich an der Wand ab. Das Risiko des Schimmelpilzbefalls ist so besonders groß. Besser ist es, auch das Schlafzimmer mit zu heizen und die feuchtere Luft dann durch Stoßlüften auszuwaschen.

Schimmelpilz braucht insgesamt immer drei Faktoren, um zu entstehen: Feuchtigkeit, Temperatur und ein "Medium". Zwar kann Schimmelpilz auch durch Schäden an Mauerwerk entstehen, häufiger liegen die Ursachen aber im falschen Lüften. Kennzeichen dafür sind typische Stellen an Außenwänden im Fensterbereich oder den Ecken. Denn Schimmelpilz entsteht an den kältesten Stellen im Raum - die durch das falsche Lüften, meist das Lüften auf Kippstellung, genau in diesen Bereichen liegen. Die meiste Feuchte wird dabei von den Be-

wohnern verursacht: Duschen, Baden, Kochen - alles potenzielle Feuchte-Quellen, die sich allerdings kaum vermeiden lassen. Aber auch Zimmerpflanzen geben Feuchtigkeit an die Umwelt ab. Die einzig effektive Maßnahme, um Feuchte aus einem Raum zu bekommen, laufend Lüften. Aber richtig!



Vermeiden sollten sie generell das Lüften durch Kippstellung der Fenster. Denn so ist der Luftaustausch eher gering, dafür kühlt das Mauerwerk oberhalb der Fenster aus, was zu Feuchtigkeits- und Mauerschäden führen kann.

Besser: Eine regelmäßige Stoßlüftung wie schon für das Schlafzimmer empfohlen, die für einen wesentlich intensiveren Luftaustausch sorgt. Idealerweise 3-mal am Tag für 15 Minuten. Wie feucht die Luft in einem Raum ist, hängt allgemein von der Lufttemperatur ab: warme Luft nimmt mehr Feuchte auf als kalte Luft. Ist es draußen also kälter als in der Wohnung, wird die Raumluft

durch Lüften trockener. Wer den Feuchtigkeitsgehalt der Luft schlecht einschätzen kann, kann ein Gerät zur Hilfe nehmen: Ein so genannter Hygrometer gibt ihnen aufs Prozent genau die Luftfeuchtigkeit an. Mit einem Richtwert von 40 bis 60 Prozent Luftfeuchtigkeit haben sie ideale Wohnbedingungen. Wenn sie eine zu hohe Feuchtigkeit in der Wohnung feststellen, empfehle ich ihnen, gerade jetzt in der kalten Zeit kalte Luft von außen über das Lüften in die Räume zu lassen.

Dann Fenster schließen, diese Luft erwärmen und durch erneutes Lüften die erwärmte, mit Feuchtigkeit angereicherte Luft herauszulassen. Dieses so oft wiederholen, bis die Feuchtigkeit auf ein normales Maß herunter gelüftet wurde. Sparen können sie so auch noch: Denn feuchte Luft lässt sich schlechter erwärmen als trockene, erfordert daher mehr Heizleistung, um die gewünschte Temperatur zu erreichen.

Eine komfortable Variante des richtigen Lüftens ist eine Lüftungsanlage, die zudem einiges mehr an Einsparpotenzial beim Heizen bietet. Denn effiziente Anlagen verlieren kaum Energie beim Lüften. Zudem sind die Bewohner durch die geschlossenen Fenster vom Lärm der Straße geschützt.

Die Vielfalt unter den Anlagen ist allerdings groß. Doch die örtliche Metallbauinnung wird sie fachkundig beraten können. Übrigens auch in Fragen, wenn ihre Wohnung bereits von Schimmelpilz befallen ist!



Auf Einladung der Klasse 10b des Pestalozzi-Gymnasiums stellte sich der Herner SPD-Bundestagsabgeordnete Gerd Bollmann im Rahmen ihres Politikunterrichts den Fragen der Schülerinnen und Schülern. Er erläuterte, dass er geprägt durch die politischen Diskussionen in seiner Familie, sich bereits früh für Politik interessiert hat und schließlich 1972 in die Partei eingetreten sei. Zu fast allen politischen Themen musste Gerd Bollmann Stellung nehmen. Auch kritische Fragen der Schüler und Schülerinnen wurden beantwortet. SN-Foto



Ihren alljährlichen Neujahrsempfang feierte jetzt die Frühförderung der Lebenshilfe Wanne-Eickel e.V. Das Team der Frühförderung hatte alle Familien in den Nachmittagsstunden zu einem gemütlichen Beisammensitzen eingeladen. Nach einem gemeinsamen Frühstück hatten die Kinder die Möglichkeit zu spielen und zu toben. Die Erwachsenen nutzten die Zeit für Gespräche, zum Kennenlernen und Austausch. Am Ende eines abwechslungsreichen Vormittags waren sich alle einig, dass einer Wiederholung im nächsten Jahr nichts im Wege steht. Foto: Privat



Das erste Klassentreffen nach 40 Jahren der ehemaligen Schüler der Handelsschule Herne Jahrgang 1967 - 1969 (Klassenlehrer Herr Fuchs) findet am 28. März 2009 in den Räumlichkeiten ihrer alten Schule am Westring statt. Ganz besonders freuen sich die Ehemaligen, dass einige frühere Lehrer zum Treffen kommen werden. Der jetzige Schulleiter des Berufskollegs für Wirtschaft, Herr Gathmann, wird einiges über den Wandel dieser Schule berichten. Mehr als ein halbes Jahr hat es gedauert, alle Mitschüler ausfindig zu machen, die jetzt aus Berlin, Würzburg und Göttingen zu diesem Klassentreffen anreisen werden. Foto: Privat



Die Mitglieder der Frauen Union Herne haben Gudrun Nott-Votteler, die auch in den vier vergangenen Jahren den Vorsitz inne hatte, einstimmig im Amt wiedergewählt. Ihr stellte die Mitgliederversammlung Ingrid Finke und Gabriele Sopart als stellvertretende Vorsitzende und Doris Geppert als Schriftführerin zur Seite. "Ein Vorstand mit kommunalpolitischen und sozialpolitischen Erfahrungen, der für die nächsten Aufgaben und Jahre sehr gut aufgestellt ist," so Nott-Votteler, die mit Ingrid Fischbach, MdB, ein frauenpolitisches "Pfund" wieder als Beisitzerin im Vorstand begrüßen darf.



Über zweihundert Euro sammelte Tanja Wallbaum (re.) in ihrem Friseur salon bei einer Weihnachtsbaumaktion - gegen eine kleine Spende gab es für die Kundinnen und Kunden eine Deko-Kugel für den Baum und ein Geschenk. Tanja Wallbaums Sohn Luca (fast 6) hatte jetzt die Ehre, das Geld an Susanne Habicht, Irmgard Lott und Mechthild Block (v. l. n. r.) von der Oase, dem Mittagstisch für Kinder und Jugendliche an der Roonstraße, zu überreichen. SN-Foto: Vetter

kurz notiert + + + kurz notiert +

Infos für Diabetiker

Bei jedem vierten Diabetiker gibt es einen Hinweis darauf, dass er unter einer diabetischen Gastroparese leidet. Hierbei handelt es sich um eine Magenlähmung durch Nervenschäden, die zur Folge hat, dass die Magenbewegungen und der Prozess der Magenentleerung gestört sind. Das Krankheitsbild äußert sich in einem früh eintretenden Sättigungsgefühl, Neigung zur Übelkeit und einer schlechten Einstellbarkeit des Blutzuckers. Informationen und Behandlungsmöglichkeiten bietet Dr. Rainer Bastian, Gastroenterologe und Oberarzt am Evangelischen Krankenhaus Herne beim nächsten Diabetiker-Stammtisch am Dienstag, 3. März, um 18 Uhr in der Kapelle des EvK, Wiescherstraße.

Diabetiker-Treff

Die Diabetiker-Selbsthilfegruppe Wanne-Eickel lädt für Dienstag, 3. März, um 19 Uhr zum monatlichen Treffen in den Treffpunkt Eickel, Reichsstraße 66. Thema: Fette als Schutz vor Herzinfarkt und Schlaganfall.

Saison-Kleidermarkt

Die Eltern-Initiative der Hiberniaschule veranstaltet am Dienstag und Mittwoch, 10. und 11. März, jeweils in der Zeit von 7.45 bis 13 Uhr in der Aula der Hiberniaschule an der Holsthauser Straße ihren beliebten Saison-Kleidermarkt. Neben Kinderbekleidung der Größen 50 bis 188 für Frühjahrs und Sommer findet man hier Kinderwagen, Spielzeug für alle Altersstufen und Bücher vom Literaturklassiker bis zum Thriller, ferner Fahrräder, Hochstühle, Wintersportartikel, Autokindersitze und vieles mehr. Für das leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt. Weitere Informationen unter Tel. 02325/919206.

Weltgebetsstag

St. Bonifatius-, St. Elisabeth-, die Gehörlosen- und die Kreuzkirchengemeinde in Herne laden gemeinsam zum Gottesdienst am Weltgebetsstag am Freitag, 6. März, in die Elisabeth-Kirche an der Brunnenstraße ein. Zuvor gibt es um 15.30 Uhr in der Unterkirche ein gemeinsames Kaffeetrinken.

ADHS-Selbsthilfe

Die Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom AD(H)S lädt am Mittwoch (4.) um 17 Uhr ins Moritztreff, Hauptstraße 244 in Wanne, ein. Als Gast wird die Schulamtsdirektorin Christel Dahmen vor Ort sein. Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02323/6908.

Bildungslotsen

Kinder, gerade mit Migrationshintergrund, brauchen Unterstützung bei der Erledigung von Hausaufgaben und der Bewältigung des Schulalltags. Die Koordinierungsstelle Bürgerschaftliches Engagement sucht deshalb in Zusammenarbeit mit dem Projekt "Stadtteilpaten und Bildungslotsen" Menschen, die eine solche ehrenamtliche Hilfe für Schülerinnen und

Schüler einer Grundschule in Herne-Mitte gerne übernehmen würden. Freiwillige Helfer können sich unter 0 23 23 / 16 35 48 bei der Koordinierungsstelle melden. IG BCE

Die Ortsgruppe Röhlinghausen der Industriegewerkschaft Bergbau, Chemie und Energie lädt für Sonntag, 15. März, 11 Uhr, zur Mitgliederversammlung ins Volkshaus Röhlinghausen, Am alten Hof 28, ein.

Kita Däumling

Die Kindertagesstätte Däumling, Dahlhauser Straße 65a, hat noch freie Plätze für alle, die am Samstag (7.) beim Flohmarkt für Kinderkleidung, Spielzeug und andere Dinge rund um's Kind mit einem Stand mitmachen wollen. Die Standgebühr beträgt einen selbstgebackenen Kuchen, ein Tapeziertisch als Stand ist mitzubringen. Weitere Infos und Anmeldung unter Telefon 02325 / 932690.

KGV Holsterhausen

Der Kleingartenverein Holsterhausen lädt am kommenden Sonntag, 8. März, um 11 Uhr zur Hauptversammlung ins Vereinsheim an der Albert-Einstein-Straße 29 ein.

Hundeschule

Am Montag (9.) startet die OG Wanne-Nord des Vereins für Deutsche Schäferhunde auf der Hundesportanlage an der Thiesstr. 61 in Herne-Bickern (Nähe ehemalige Zeche Pluto) einen neuen Kurs der Hundeschule. Der Kurs geht über drei Monate. Beginn am 9. März ist um 17 Uhr mit einem Einführungsvortrag, Gruppeneinteilung und Abstimmung der Kurstermine. Angebote werden Welpenspiel, Erziehung von Jungtieren und Ausbildung von erwachsenen Hunden unter der Anleitung lizenzierten Übungsleiters. Voraussetzung zur Teilnahme ist die nachweislich gültige Impfung und Haftpflichtversicherung für den Hund. Anmeldungen sind zu richten an: Walter Hoffmann unter Tel. 02325 / 52503; Fax: 70917 oder im Vereinsheim unter Tel. 02325 976881; Fax 669270 (Di., Mi., Fr. ab 17 Uhr)

SPD Sodingen

Am Freitag, um 19 Uhr, findet die Jahreshauptversammlung des SPD Ortsvereins Sodingen in der Gaststätte "Haus Wiesmann", Mont-Cenis-Str. 253, statt. Alle Mitglieder des SPD Ortsvereins Sodingen sind hierzu eingeladen.

Kindersachenflohmarkt

Ein Flohmarkt für Kinderkleidung und Spielzeug findet am Samstag, dem 7. März, von 14 bis 17 Uhr in der Friedenskirche an der Hauptstr. 127 statt. Wer etwas verkaufen möchte, kann einen Tisch reservieren unter 0234-578974. Außerdem werden Kaffee und Kuchen und eine Kinderbetreuung angeboten.

Gebetstag

Zum Weltgebetsstag der Frauen am Freitag (6.) sind Frauen aller christlichen Konfessionen um 15.30 Uhr ins Gemeindezentrum der Herne St. Elisabeth-Kirche an die Brunnenstraße eingeladen.

Polizei News

Dubioser Fotograf verprügelte Frau

Von diversen Einbrüchen und einem dubiosen Fotografen berichtete die Polizei in den letzten Tagen.

Einbrüche

Am Mittwoch wurden der Herne Polizei drei Wohnungseinbrüche angezeigt, bei denen unbekannte Täter u.a. einen Laptop, einen MP-4-Player und diverse Schmuckstücke erbeuteten. Die Tatorte lagen an der Edmund-Weber-Straße und an der Mont-Cenis-Straße (zwei Taten). Hinweise zu den Tätern liegen der Polizei noch nicht vor. Nach einem Einbruch in einen Herne Supermarkt in der Nacht zu Mittwoch (25.) gegen 1.45 Uhr sucht die Polizei Zeugen. Die unbekannte Täter warfen die Eingangstür des an der Langforthstraße 11 gelegenen Supermarktes ein, betreten das Geschäft und entwendeten zahlreiche Zigarettenschachteln. Mit ihrer Beute flüchteten sie in unbekannter Richtung. Das in diesem Fall zuständige Fachkommissariat 13 sucht dringend Zeugen, die in der Nähe des Tatortes verdächtige

Beobachtungen gemacht haben. Diese werden gebeten, sich unter Tel. 0234 / 909 4131 zu melden.

Angeblicher Fotograf

Am Dienstag, 24. Februar, ging gegen 9.55 Uhr eine 29-jährige Frau aus Herne die Hauptstraße in Richtung Stadtmitte. Auf dem Weg wurde sie von einem ihr unbekanntem etwa 40 Jahre alten Mann angepöbeln und sie als Fotograf vorstellte und ihr erklärte, er würde "nach Gegensätzen suchen". Weiter gab er an, dass er für Magazine und Kataloge fotografiert und fragte die Frau, ob sie sich vorstellen könnte, für ihn zu arbeiten. Als sie das bejahte, wurde sie von dem Unbekannten aufgefordert, sich in unterschiedlichen Posen zu präsentieren. In Höhe der Ulmenstraße zwischen den beiden Eisenbahnbrücken forderte der angebliche Fotograf die Frau

auf, sich mit dem Rücken zu ihm an einen Pfahl zu stellen. Sie tat dies und wurde plötzlich von dem Mann mit einem Hosengürtel mit heftigen Schlägen auf ihr Gesäß attackiert. Es kam zu einer verbalen Auseinandersetzung zwischen den beiden Personen. Als Leute den Weg passierten, ließ der Mann von der 29-Jährigen ab. Er bot ihr noch an, sie nach Hause zu fahren, was diese aber ablehnte.

Beschreibung des Täters: Etwa 40 Jahre alt, ca. 170 cm groß, stabil bis leicht untersetzt, blaue Augen, kurz geschnittene blonde Haare mit großen Geheimratsecken. Er trug eine blaue Arbeitschale mit Farbflecken, weiße Turnschuhe mit seitlichen dunklen Streifen, die auch mit Farbflecken verschmiert waren und eine schwarze Jacke mit Kunststoffpelzkragen. Hinweise nimmt die Polizei Bochum, 02324/909-4120, entgegen.

SONNTAGSNACHRICHTEN

Gesamtauflage: 88.800 Exemplare
Ausgabe Herne: 47.300 Exemplare
Ausgabe Wanne-Eickel: 41.500 Exemplare

Erscheinungsweise: wöchentlich, kostenloser Verteilung an Haushalte und Unternehmen im Verbreitungsgebiet.
Anzeigenleiter: Georg Heiermann, Werner Sadowski (Stellvertreter)
Anzeigenverkauf Herne: Werner Rzehazek, Reinhard Fürkötter, Halim Annouar
Anzeigenverkauf Wanne-Eickel: Werner Sadowski, Volker Lückfeldt
Redaktion: Pitt Herrmann (Leitung), Julia Vetter (Stellvertretung), Philipp Stark

Verlag: SN Sonntagsnachrichten GmbH & Co. KG, Behrensstraße 10, 44623 Herne
Druck: Zeitungshaus Bauer, Marl
Satz: Richter & Kursawe, Recklinghausen
Anzeigenschluß: freitags 12.00 Uhr
Redaktionsschluß: freitags 12.00 Uhr
Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos sowie für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen und Änderungen übernimmt der Verlag keine Gewähr.
Die von SONNTAGSNACHRICHTEN gesetzten, gestalteten und veröffentlichten Anzeigen dürfen nur mit ausdrücklicher Zustimmung des Verlages reproduziert oder nachgedruckt werden.

Kohl

Nein, niemand hat das Lager gewechselt, ein Spion war's auch nicht, und eine große Koalition hat sich in Herne-Eickel auch nicht plötzlich gebildet. Der Bildnachweis unter dem Foto "Stabsübergabe beim CDU-Ortsverband Eickel" auf Seite 33 unserer Ausgabe vom 22. Februar hätte natürlich "Foto: CDU" und nicht "Foto: SPD" heißen müssen!

Apotheken Notdienste

Sonntag, 1. März 2009:
Süd-Apotheke, Hauptstraße 191, Wanne-Süd, Tel. 02325 / 73878 (Tag und Nacht)
Phönix-Apotheke, Freiligrathstraße 19, Herne, Tel. 02323 / 10650

Montag, 2. März 2009:
Convita-Apotheke an der Akademie, Mont-Cenis-Straße 267, Sodingen, Tel. 02323 / 50595 (Tag und Nacht)
Pinguin-Apotheke, Bahnhofstraße 7 / City-Center, Herne, Tel. 02323 / 12090

Dienstag, 3. März 2009:
Flora-Apotheke, Hauptstraße 358 / Eicke Heidstraße, Crange, Tel. 02325 / 77914 (Tag und Nacht)
Neue Apotheke, Mont-Cenis-Straße 251, Sodingen, Tel. 02323 / 961604

Mittwoch, 4. März 2009:
Glocken-Apotheke, Auf der Wenge 5, Eickel, Tel. 02325 / 31526 (Tag und Nacht)
Blaue-Apotheke, Bahnhofstraße 78, Herne, Tel. 02323 / 52074

Donnerstag, 5. März 2009:
Apotheke am Solbad, Hauptstraße 164, Wanne-Süd, Tel. 02325 / 73600 (Tag und Nacht)
Apotheke an der Kreuzkirche, An der Kreuzkirche 1-3, Herne, Tel. 02323 / 52083

Freitag, 6. März 2009:
Ruhr-Apotheke, Hauptstraße 225, Wanne, Tel. 02325 / 73138 (Tag und Nacht)
Gysenberg-Apotheke, Kronenstraße 33, Constantin, Tel. 02323 / 96640

Samstag, 7. März 2009:
Adler-Apotheke, Unser-Fritz-Straße 71, Unser Fritz, Tel. 02325 / 70614 (Tag und Nacht)
Ketteler-Apotheke, Memeler Straße 46, Holthausen, Tel. 02323 / 30945

Notdienste

Ärztlicher Notdienst	Tel. 19292
Zentrale der Hebammen	Tel. 01805 / 67 1492
Zahnärztlicher Notdienst	Tel. 02323 / 56400
Tierärztlicher Notdienst	Tel. 0180 / 5 1234 11
Entstörungsdienst Strom-Gas	Tel. 02323 / 592444
Elektro-Energiegemeinschaft	Tel. 02323 / 592224
Gas- und Wasser-Installateure	
GTM Molke	Tel. 02323 / 924260