

Feuchtigkeit in der Wohnung - richtig heizen und lüften

Kondensierte Luftfeuchtigkeit ist ein optimaler Nährboden für gesundheitsgefährdenden Schimmel. Wer feuchte Untergründe vermeidet, bietet Schimmel keine Chance. Feuchteschäden durch Kondensation in Wohnräumen treten nur in der Heizperiode auf. Betroffen sind meist nicht voll beheizte Räume wie Schlafzimmer und Abstellzimmer sowie Räume mit erhöhter Luftfeuchtigkeit wie Bad und Küche. Schimmel durch zu hohe Luftfeuchtigkeit tritt zuerst an kalten Bereichen wie Außenecken der Wände, an Decken- und Bodenrändern, im Fensterbereich, hinter Schränken und Möbeln auf.



Wissenswertes zur Luftfeuchtigkeit:

- Im Haushalt verdunsten pro Tag ca. 10 bis 15 Liter Wasser in die Raumluft durch kochen, wischen, waschen, trocknen, Dusch- und Geschirrtücher, Spüllappen, Pflanzen. Diese Feuchtigkeit kann nur durch richtige Fensterlüftung nach draußen „transportiert“ werden.
- Die Sättigung der Luft mit Feuchtigkeit messen Sie mit einem Hygrometer. Ideales Wohnklima erreichen Sie bei 45-55% Luftfeuchte und 19-22°C Raumtemperatur.
- Bei normaler Wohnraumtemperatur (19-22°C) verursacht in der Heizperiode eine Luftfeuchtigkeit von über 55% oft Schimmelschäden (abhängig vom Wärmeschutz der Bauteile).
- An kalten Oberflächen (z.B. an den schlechter isolierenden Scheibenrändern, Fensterleibungen, Ecken von Außenwänden, Deckenrand, Fußleisten) kondensiert dann Luftfeuchtigkeit aus.
- Versiegelte Oberflächen wie Kunststoffbeläge, Laminat, PVC-Böden, Fliesen, Tapeten mit Dispersionsanstrichen, lackierte Möbel, Kunstfaser-Teppiche nehmen keine Feuchtigkeit regulierend auf. Besser sind Kalk- und Mineralputze, diffusionsoffene Anstriche und Natur-Holzböden und Möbel.

Wissenswertes zum richtigen Heizen:

- Richtiges Heizen spart Energie! Zum Aufheizen von ausgekühlten und feuchten Räumen wird viel Energie benötigt. Bei Abwesenheit stellen Sie deshalb die Heizung nie ganz aus. Günstiger ist es, die Raumtemperatur nur um max. 1-2°C zeitweise abzusenken.
- Kühles Schlafzimmer und Schimmel? Wenn Sie nachts kühl schlafen möchten, dann halten Sie die Tür zum Schlafzimmer immer geschlossen und betreiben Sie tagsüber die Heizung auf normaler Stufe. Nachts können Sie die Heizung absenken. **BEACHTEN:** Je schlechter der Wärmeschutz der Außenwände ist, umso mehr müssen Sie tagsüber im Schlafzimmer heizen. Die kältesten Wandbereiche (in der Regel die Außenecken) dürfen keinesfalls unter die Taupunkttemperatur fallen. Sonst entsteht hier Feuchtekondensat und somit Schimmel.

- In den Nachtstunden geben zwei Personen etwa 1 bis 2 Liter Wasser an die Raumluft ab. Diese Feuchtigkeit muss nach außen gelüftet werden, sonst gibt es Schimmelbefall durch Feuchtekondensat.



Lüften – Tag für Tag werden in einer Wohnung etwa 10 – 15 l Wasser als Luftfeuchtigkeit frei und müssen weggeführt werden.

Richtiges Lüften:

- Kurzer Durchzug bei weit geöffneten Fenstern (keine Kippstellung).
- In gegenüberliegenden Räumen Fenster gleichzeitig öffnen! 3-5 mal am Tag für 3-5 Minuten lüften. Die Bauteile vom Raum kühlen bei kurzer Stoßlüftung nicht aus, die vorherige Temperatur wird schnell wieder erreicht. Kurzes Stoßlüften bedeutet Energiesparen!
- Längeres Lüften kühlt Wände und Decken stark aus. Es wird viel Energie zum Aufheizen benötigt. 3-5 Minuten lüften reichen.
- Kurzes Doppeltes Stoßlüften nacheinander führt am meisten Feuchtigkeit ab!
- Auch bei Regen und Nebel lüften. Es kann die kalte Luft von draußen Feuchtigkeit aufnehmen und abtransportieren.
- Verbrauchte, feuchtebeladene Luft niemals in gering beheizte Innenräume leiten (z. B. kühles Schlafzimmer). Die Feuchtigkeit schlägt sich sofort an kalten Oberflächen nieder und bildet Kondenswasser als Nährboden für Schimmel. Innentüren geschlossen halten.
- Feuchte Ränder an Glasscheiben sind ein deutliches Zeichen für zu hohe Luftfeuchtigkeit. Sie müssen dringend handeln!
- Kein „Dauerkipp“ während der kalten Jahreszeit denn sonst kühlen Fenstersturz und Fensterleibung stark aus. Hier bildet sich Kondenswasser und Schimmel. Aus diesem Grund ist „Kippen“ im Winter „verboten“.

Falsch:

- Dauerlüften mit gekipptem Fenster im Winter
- Abdrehen der Heizung bei Verlassen der Wohnung
- Tagsüber zu geringe Temperaturen

Richtig:

- 3-5 mal pro Tag kurzer Durchzug bei voll geöffneten Fenstern 3-5 Minuten lang. Ideal: Doppeltes Stoßlüften!
- Ständiges Beheizen aller Räume auf eingestellte Temperatur von mindestens 19-22°C.
- Nur im Sommer darf mit „Dauerkipp“ gelüftet werden.

„Wohnklima“ messen und kontrollieren.

Zeit zum Lüften? Von unserem handlichen Thermo-Hygrometer werden Sie automatisch gewarnt, wenn kritische Werte erreicht sind. Eine rote Warnlampe blinkt bei gefährlichen Werten und erinnert ans Lüften! Es kann als Vorsorge gegen Feuchteschäden nach Modernisierungsmaßnahmen (z. B. dem Einbau neuer dichter Fenster) verwendet werden, oder zur Bestimmung des „Wohnklimas“ im Altbau. Trainieren Sie sich richtiges Lüftungsverhalten mit diesem Messgerät an. Sie können einstellen, ob Sie bei 50, 55 und 60% mit der Warnlampe ans Lüften erinnert werden möchten. Im Sommer können Sie die Warnfunktion ausschalten.



Lüftungstrainer: Das Thermo-Hygrometer warnt automatisch, wenn kritische Werte erreicht sind.

Mit 29,80 € für das Klima-Messgerät sind die Kosten sehr gering im Verhältnis ...

- ... zu einer Schimmelsanierung
- ... für die Beseitigung von Feuchteschäden
- ... zu den Gesundheitsgefahren von Schimmelpilz
- ... zu Mietminderung bei vermietetem Wohnraum.

Bestellen Sie Ihren Lüftungstrainer inkl. Batterie, ausführlicher Anleitung und deutscher Beschriftung.

Bestellung oder Abholung: Tel. 07961 9103-40

Wichtig: Mieter haften gegenüber dem Vermieter für Schäden die durch falsches Heizen oder Lüften entstehen.

Schimmelschäden richtig sanieren:

Schimmel muss dauerhaft entfernt werden. Auch die Ursache ist zu beseitigen. Oft genügt es, das Nutzerverhalten zu ändern: richtiges Heizen und vermehrtes Lüften! Andernfalls sind Verbesserungen im Wärmeschutz zu treffen.

Kleinere Stellen von Schimmelbefall können Sie selbst entfernen: Bis Handflächengröße mit 70%igem Apothekenalkohol leicht feucht abwischen und die Tücher sofort im Hausmüll entsorgen.

Unsere Empfehlung: Verwenden Sie keinesfalls chlorhaltige Produkte! Chlorverbindungen können noch lange Zeit die Wohnraumlufth belasten.

Zur Beseitigung von größeren Schimmelschäden verwenden wir verträgliche Mittel zur Desinfektion und Untergrundsanierung. Falls Änderungen im Nutzerverhalten bei Heizung und Lüftung keine Abhilfe bringen, sind Verbesserungen im Wärmeschutz notwendig. Wir beraten Sie hierzu.

Falsch:

- Reinigung von Schimmel-Flächen mit Essig (unwirksam) oder chlorhaltigen Mitteln, deren Stoffe noch lange Zeit in die Raumlufth übergehen.
- Überstreichen von Schimmel ohne vorherige Behandlung.
- Verwendung von günstigen Dispersionsfarben, Schaumtapeten und Rohfasertapeten. (Besser Mineralfarben und Mineralputz.)

Richtig:

- umweltverträgliche Reiniger verwenden, die keine Schadstoffe in die Raumlufth abgeben.
- 70%iger Apothekenalkohol tötet Schimmelsporen sicher ab.
- Großflächige Schimmelsanierungen nur durch sachkundige Fachfirmen ausführen lassen!

Tipps zur Vermeidung von Schimmel/Feuchtigkeit, sowie unsere Lüftungsempfehlung:

1. In der Heizperiode bei Anwesenheit Mindest-Temperaturen einhalten: Wohn-, Kinderzimmer 20 °C, Bad 22 °C, Schlafzimmer mindestens 20 °C.
2. Die Temperaturen und die Luftfeuchtigkeit im Raum sind dem Wärmeschutz anzupassen. Ausschlaggebend ist die Oberflächentemperatur der betreffenden Bereiche. Gegebenenfalls müssen Sie mehr heizen und lüften.
3. Die Heizung bei Abwesenheit nie ganz abstellen. Das Aufheizen ausgekühlter Räume ist teuer und verbraucht mehr Energie, als das Halten einer Temperatur.
4. Innentüren zwischen unterschiedlich beheizten Räumen geschlossen halten.
5. Wer nachts kühl schlafen möchte, muss die Schlafzimmertüre geschlossen halten und tagsüber ausreichend heizen.
6. Einmal täglich lüften genügt nicht! Morgens, mittags, nachmittags und abends einen kompletten Luftwechsel vornehmen. Doppeltes Stoßlüften nach ca. 10 Minuten ist ideal und transportiert viel Feuchtigkeit aus dem Raum.
7. Bei Abwesenheit am Tage mindestens morgens, abends und vor der Nachtruhe kurz stoßlüften, 3-5 Minuten.
8. Je kälter es draußen ist, desto kürzer kann gelüftet werden. 3-5 Minuten Stoßlüftung reichen.
9. Niemals von einem Zimmer in ein anderes lüften, sondern immer nach draußen.
10. Die Badezimmertüre muss geschlossen sein. Nach dem Duschen/Baden die Luftfeuchtigkeit immer direkt nach draußen lüften. Handtücher trocknen noch lange später im Bad. Diese Feuchtigkeit darf nicht in die Wohnung! Türe zu!
11. Bei fensterlosem Bad auf dem kürzesten Weg nach draußen lüften. Die anderen Türen geschlossen halten. Bei Abluftventilatoren mindestens jährlich die Filtermatte reinigen, Nachlaufschaltung aktiv? Evtl. Nachlaufzeit verlängern.
12. Große Mengen Wasserdampf (z. B. Kochen, Bügeln, Wischen) sofort nach draußen lüften. Durch das Schließen der Zimmertüren reduzieren Sie, dass sich der Dampf in der Wohnung verteilt.
13. Wenn Wäsche in der Wohnung getrocknet werden muss, dann dieses Zimmer öfter lüften und die Raumtemperatur höher einstellen. Zimmertüren geschlossen halten.
14. Auch bei Regenwetter lüften! Kalte Außenluft ist trocken und nimmt mehr Feuchtigkeit auf, als die warme Innenraumluft. Doppeltes Stoßlüften wirkt besonders gut.
15. Bei neuen, dicht schließenden Isolierglasfenstern häufiger lüften. Sie müssen Ihr Lüftungsverhalten anpassen.
16. Große Schränke und Bilder nicht dicht an die Außenwände stellen, mind. 5 cm Abstand einhalten.
17. Feuchte Kellerräume nicht im Sommer, sondern im Winter lüften, weil nur kalte Luft trocknend wirkt. Im Sommer Kellerräume nur lüften bei Außentemperaturen unter 20°C. Sonst kondensiert die Feuchtigkeit der Außenluft an kalten Flächen (Sommerkondensation an Kellerboden und Wänden).

Richtig lüften:

Stoßlüften: Fenster kurzzeitig ganz öffnen für 3-5 Minuten.

Ideal ist doppeltes Stoßlüften! (zweites Stoßlüften nach ca. 10 Minuten für 3-5 Minuten)

3 bis 5 mal lüften pro Tag (1 mal Lüften pro Tag genügt nicht): morgens vor Verlassen der Wohnung, nachmittags nach der Arbeit, und abends vor dem Schlafen).

Kippstellung ist während der Heizperiode „verboten“ und verschwendet Heizenergie.

Langes Dauerlüften im Winter unbedingt unterlassen.

Mit freundlicher Empfehlung,

Die Hand-in-Hand-Werker GmbH

Dipl. Bauing. (FH) Franz-Xaver Berhalter, VDI.