



## Wie lüfte ich meine Wohnung richtig?

**Sorgen Sie für ein gutes Klima in Ihren Räumen: Indem Sie richtig heizen und lüften. Das ist gut für Ihre Gesundheit und hilft beim Energie sparen.**

### Allgemein

Jeden Tag verdunsten in einem Haushalt mit vier Personen rund zwölf Liter Wasser.

Diese Feuchtigkeit in Form von Wasserdampf muss aus den Räumen abziehen können, mindestens zwei Mal am Tag sollte man die Zimmer aus diesem Grund für etwa zehn Minuten mit weit geöffneten Fenstern lüften.

Idealerweise öffnet man in der Wohnung auch ein gegenüberliegendes Fenster und sorgt so kurzfristig für Durchzug. Der Luftwechsel wird dann wesentlich größer. Bitte sichern Sie dabei die Türen vor einem möglichen Zuknallen aufgrund des Durchzuges.

Kleiner Tipp: Lassen Sie die Fensterbänke derjenigen Fenster frei, die Sie zum täglichen Lüften öffnen.

Die Thermostate sollte man während des Lüftens auf die Nullstellung drehen, da das Einströmen kalter Luft dazu führt, dass sich die Heizkörper erwärmen.

### Schlafräume

Im Schlafzimmer sollte man nach dem Aufstehen gut durchlüften, da der Mensch pro Nacht im Schlaf etwa einen halben bis zwei Liter Flüssigkeit durch Atmung und Schweiß verliert.

### Wohnräume

Auch im Wohnzimmer ist regelmäßiges Lüften erforderlich, um die Feuchtigkeit zu entfernen.

Befinden sich im Wohnzimmer sehr viele Pflanzen oder andere Feuchtequellen sollten Sie hier besonderen Wert auf regelmäßiges Lüften legen.

Spätestens wenn die Luftqualität als „schlecht“ empfunden wird oder Wassertropfen an den Fensterscheiben zu beobachten sind, sollte eine Stoßlüftung erfolgen.

### Küche / Bad

In diesen Räumen kann in kurzer Zeit sehr viel Feuchtigkeit anfallen, diese „Feuchtespitzen“ sollten unmittelbar durch intensive Fensterlüftung entfernt werden.



Im Bad sollte insbesondere bei eingeschränkter Lüftungsmöglichkeit nach dem Duschen das Wasser von den Wänden und dem Boden entfernt werden. Sofern Ihr Badezimmer über einen elektrischen Lüfter verfügt, kontrollieren Sie diesen in regelmäßigen Abständen auf etwaige Verschmutzungen, um eventuellen Einbußen beim Absaugen der Feuchtigkeit entgegenzuwirken.

### **Die optimale Heiztemperatur finden**

Die richtige Heiztemperatur spielt eine wichtige Rolle, wenn es um Vermeidung von Schimmel geht. Für jedes Zimmer gibt es unter normalen Umständen eine ideale Temperatur.

In Wohnräumen sollte die Zimmertemperatur bei etwa 20 Grad liegen, dafür muss das Thermostat auf Stufe drei stehen. Im Badezimmer ist eine Temperatur von rund 23 Grad angenehm, das Thermostat steht hierfür zwischen Stufe 3 und 4 (In der Regel). Im Kinderzimmer ist eine Temperatur von rund 22 Grad empfehlenswert.

Im Schlafzimmer genügen dagegen rund 16 Grad. Das Thermostat steht hierfür in der Regel auf Stufe 2. Bei wenig genutzten Räumen, wie zum Beispiel Dielen, kann die Thermostat-Einstellung sogar nur auf 1 stehen. Wichtig ist aber, dass die Temperatur nicht unter 14 Grad sinkt.

Zudem geht rund ein Viertel der Energie, die jährlich verbraucht wird, auf das Konto der Heizung. Als Faustregel gilt: Wer die Temperatur nur um einen Grad senkt, kann in etwa sechs Prozent an Heizkosten sparen. Kommt man also statt mit 24 Grad Raumwärme auch mit 20 Grad aus, bedeutet das eine Ersparnis von 24 Prozent.

### **Nicht zu viel heizen**

Wer die Heizung zu sehr aufdreht, reduziert zwar das Schimmelrisiko. Jedoch treibt er die Kosten damit unnötig in die Höhe und schadet auch noch seiner Gesundheit. Durch zu starkes Heizen sinkt die Luftfeuchtigkeit in Zimmern nämlich stark ab. Das wiederum geht zu Lasten der Atemwege, sowie Binde- und Schleimhäute und der Haut, die dadurch austrocknen. Eine höhere Anfälligkeit für Krankheiten und Infekte sind die Folge.

### **Zu kühle Räume**

Die Temperatur in Zimmern sollte 14 Grad nicht unterschreiten. Es dauert zu lange, diese Räume wieder auf eine höhere Temperatur zu bringen. Bei Räumen, die dauerhaft zu kalt sind oder die nie richtig beheizt werden, droht Schimmel, da die Feuchtigkeit an kalten Wänden kondensiert. Je nach Schimmelart kann der Befall schon nach vier Tagen sichtbar werden. Je kühler Räume sind, umso häufiger muss man sie lüften.



Zudem sollten bei weniger beheizten Zimmern, wie beispielsweise Schlafzimmern, die Türen geschlossen bleiben. Denn mit der Wärme dringt auch Feuchtigkeit in das kühle Zimmer ein, letztere kann Tauwasser auf den ausgekühlten Wänden bilden, mit der Folge, dass Schimmelpilze sprießen.

#### **Ständig angekippte Fenster vermeiden**

Das Fenster permanent „auf Kipp“ stehen zu haben, ist keine gute Alternative zum Stoßlüften. Der Austausch der Luft dauert dann wesentlich länger – bis zu 75 Minuten. Zudem wird rund zehn Mal weniger Luft ausgetauscht als bei einer fünfminütigen Stoßlüftung. Da außerdem die Wände sehr auskühlen, erhöht sich die Gefahr von Feuchtigkeitsbefall. Zu guter Letzt ist Dauerlüften kontraproduktiv, wenn man Heizkosten sparen möchte. Einen zu sehr ausgekühlten Raum wieder zu erwärmen, benötigt nämlich viel Heizkraft.

#### **Auf Baufeuchte durch verstärktes Lüften reagieren**

Baufeuchte kann sowohl im Neubau als auch nach Sanierungen für eine gewisse Zeit auftreten.

Entscheidend ist, wie viel Feuchtigkeit beispielsweise bei Putz- und Estricharbeiten in das Gebäude gelangt. Durch die Bauweise bedingt fällt in massiv errichteten Gebäuden mehr Baufeuchte an als bei Leichtbauhäusern.

Die Baufeuchte muss durch verstärktes Lüften aller Räume aus dem Gebäude entfernt werden.

Man kann davon ausgehen, dass dies im Neubau (Massivbauweise) nach 1 bis 2 Jahren erreicht ist.

#### **Lüftungsverhalten nach der Sanierung der Wohnung überprüfen**

Nach einer Sanierung kann eine kritische Feuchtesituation in der Wohnung entstehen.

Dies ist vor allem dann der Fall, wenn die Fenster erneuert werden und die Außenwand nicht wärmedämmend ist (die Oberflächentemperatur zur Raumseite bleibt dann niedrig).

In dieser Situation muss das Lüftungsverhalten den neuen Bedingungen angepasst werden und häufiger bzw. länger als gewohnt gelüftet werden. Es wird empfohlen, die relative Raumluftfeuchte in der Wohnung mit einem Hygrometer zu überprüfen.



### **Wenn Wäschetrocknen unvermeidlich ist, mehr lüften**

Grundlegend gilt: Wäsche nach Möglichkeit nicht in der Wohnung trocknen. Wenn Wäscheplätze oder Trockenräume vorhanden sind, sollten diese auch genutzt werden. Bei Wäschetrocknern, bei denen das Wasser aus der Abluft nicht durch Kondensation entfernt wird, sollte der Abluftschlauch ins Freie geführt werden, da sonst die feuchte Abluft im Raum bleibt. Wird Wäsche in der Wohnung getrocknet, sollte unbedingt gelüftet werden.

Bei Rückfragen zu dieser Thematik stehen wir Ihnen selbstverständlich unter der 02335 / 6464 oder per E-Mail unter der [wobau@herzog-org.de](mailto:wobau@herzog-org.de) zur Verfügung.