

## Richtig heizen und lüften - gesund wohnen!

### Vermeidung von Stockflecken und Schimmelpilzbefall

Schimmelpilzbefall gehört zu den unangenehmsten Mängeln, die in Wohnungen auftreten können. Die Flecken sind nicht nur hässlich, es können auch Schäden an der Bausubstanz oder an Einrichtungsgegenständen entstehen. Nicht zuletzt können auch einige Schimmelpilze zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen.

Ein Schimmelpilzbefall kann durch bauliche Mängel wie durchfeuchtete Wände oder eine schlechte Beheizbarkeit der Wohnung entstehen. Oftmals ist er aber auch eine Folge ungünstiger Heiz- und Lüftungsgewohnheiten oder sonstiger problematischer Wohnfaktoren.

Durch das Zusammentreffen von zu hoher Raum-Luftfeuchtigkeit und zu kühlen Wand-Oberflächen schlägt sich dort Feuchtigkeit (Kondensat) ab, die ein Schimmelpilzwachstum ermöglicht.

Die nachfolgenden einfachen Regeln sollen Ihnen helfen, durch richtiges Wohnverhalten einen Schimmelpilzbefall zu vermeiden.

#### Richtiges Heizen:

- Wohnung **ausreichend, gleichmäßig und kontinuierlich beheizen** (so lange sich Personen in der Wohnung aufhalten: tagsüber ca. 20° C, nachts im Normalfall nicht unter 18° C).
- Die Heizung (auch wenn niemand in der Wohnung ist!) **nicht vollständig abstellen bzw. nicht extrem absenken**.
- Möglichst **alle Räume auf gleicher Temperatur** halten, dabei **alle** (thermostatgeführten) **Heizkörper verwenden**.
- Zu unbeheizten (z.B. Vorratskammer) oder weniger beheizten (Schlafzimmer o.ä.) Räumen die **Türen geschlossen halten**.
- Heizkörper und Thermostat-Ventile nicht mit Gardinen verhängen.
- Die Luftzirkulation im Raum nicht unterbinden (z. B. durch Abdecken oder Verkleidung der Heizkörper).

**Sie sparen keine Energie**, wenn Sie in Zeiten, in denen niemand in der Wohnung ist, die Heizung vollständig abstellen oder extrem absenken (unter 18° C).

In dieser Zeit kühlen die Wände stark aus – und müssen danach erst wieder "warmgeheizt" werden.

Dies verbraucht erhebliche Mengen an Heizenergie – und die Wohnung fühlt sich so lange trotzdem kalt und "zugig" an.

In der Regel können Sie sogar den **Heizenergieverbrauch dadurch senken, dass Sie die Auskühlung der Wände vermeiden!**

**Richtiges Lüften:**

Mehrmals am Tag **bei weit geöffnetem Fenster 5 bis 10 Minuten lüften** (Heizkörperventile während des Lüftens schließen, erst danach wieder aufdrehen – sonst heizen Sie "zum Fenster hinaus").

Wenn hohe Feuchtigkeit durch Baden, Duschen, Kochen, Bügeln anfällt, **halten Sie die Tür des betroffenen Raums geschlossen**, damit sich die Feuchtigkeit nicht in der ganzen Wohnung verteilt!

Die **Feuchtigkeit direkt durch das Fenster nach außen weglüften** (bei Bedarf mehrmals im Abstand von ca. 15 – 20 Minuten, in denen der Raum wieder beheizt wird).

Schlafräume nach dem Aufstehen erst heizen, um die Feuchtigkeit aus Textilien abzutrocknen danach lüften.

**Dauerndes Kippen der Fenster vermeiden** - dies führt nur wenig Außenluft zu, lässt aber die angrenzenden Wandflächen stark auskühlen!

Zwangsentlüftungen in benutzbarem Zustand belassen – d.h. nicht verschließen und bei Bedarf reinigen.

Die Luft im Freien ist regelmäßig trockener als die Luft in der Wohnung – selbst dann, wenn es draußen neblig ist oder stark regnet!

Wenn Sie einen Raum für 5 – 10 Minuten bei weit geöffnetem Fenster lüften, wird die feuchte Raumluft gegen die trockenere Außenluft ausgetauscht.

Trotzdem geht nicht viel an Wärme im Raum verloren – in dieser kurzen Zeit kühlen die Wände und Möbel nicht spürbar aus. Schon kurz nach dem Lüften ist es wieder behaglich warm!

**Andere problematische Wohnfaktoren:**

Wäsche nicht in der Wohnung trocknen (Kondensations- und Abluftwäschetrockner mit Außenanschluss sind unproblematisch).

Wenn sich sehr viele Personen in der Wohnung aufhalten, muss häufiger gelüftet werden!

Auch wenn Sie Ihre Möbel grundsätzlich aufstellen können, wo Sie wollen (falls nicht der Vermieter beim Abschluss des Mietvertrags auf Einschränkungen hingewiesen hat):

Mobiliar mit Rückwand und/oder geschlossenem Sockel wie

- Schränke,
- Vitrinen
- Sideboards oder Kommoden

sollten Sie nur mit einem Abstand von mind. 5 cm vor Außenwänden aufstellen – oder besser noch an den Innenwänden.

**Unser Tipp:**

- Stellen Sie in Ihrer Wohnung ein (oder mehrere) **Thermometer und Hygrometer** (Luftfeuchtigkeits-Messgerät) auf – das hilft Ihnen zu erkennen, ob Sie richtig heizen und lüften.  
Kombigeräte sind im Handel preisgünstig zu bekommen. Sie kosten nur einen Bruchteil dessen, was eine professionelle Schimmelpilzbeseitigung an Kosten verursacht.
- Spätestens dann, wenn die Luftfeuchtigkeit einen Wert von 60% übersteigt, sollten Sie lüften!
- Viele der Kombigeräte haben auch einen Fühler für die Außentemperatur. Wenn Sie den - statt draußen - an einer problematischen Wandstelle (z.B. Außenwanddecke) innen befestigen, können Sie auch diesen Bereich unter Kontrolle halten! An solchen Stellen sollte die Temperatur an der Wand nie unter 13° C liegen.

**Wenn in Ihrer Wohnung keine baulichen Mängel bestehen, sollten Sie bei Anwendung dieser Regeln kein Schimmelpilzproblem haben!**