



## Richtig heizen - richtig lüften - gesund wohnen

Um ein gesundes und behagliches Wohnklima zu erreichen, muss in einer Wohnung Wärme zugeführt werden. In zunehmendem Maße werden im Winterhalbjahr in vielen Wohnungen an den Innenseiten von Außenwänden, auch hinter Möbelstücken, feuchte Stellen und Stockflecken beobachtet. Im fortgeschrittenen Stadium bildet sich daraus Schimmelpilz, welcher sich rasch ausbreiten kann; Tapeten lösen sich dabei ab und es riecht modrig. Diese Erscheinungen beeinträchtigen das Wohlbefinden und die Gesundheit der Bewohner.

Umgebungsluft hat die Eigenschaft Wasser in Form von Wasserdampf aufzunehmen, dabei ist die Lufttemperatur ganz entscheidend. Trifft feuchtwarme Innenluft auf zu kalte Bauteile, kann die sich soweit abkühlen, dass überschüssige Feuchtigkeit auf den kalten Oberflächen als Tauwasser ausgeschieden wird. Insbesondere an Zimmerecken an der Außenwand, der Übergang von Außenwand zur Zimmerdecke und Fensterstürze sowie Fensterleibungen, also sogenannte Wärmebrücken, aber auch in Zonen mit geringer Luftbewegung wie z. B. hinter größeren Möbelstücken, ist diese Erscheinung zu beobachten.

Die Luft wird bei Kochvorgängen, beim Geschirrspülen, Baden, Duschen und Waschen mit Wasserdampf angereichert. Auch Zimmerpflanzen tragen zur Luftbefeuchtung bei, weil das meiste Gießwasser verdunstet. Der Mensch nimmt Schwankungen der Lufttemperatur wahr, aber Änderungen der Luftfeuchtigkeit bemerkt er meist nicht. Ihm ist selten bewusst, wie groß die Wassermengen sind, welche bei normaler Nutzung einer Wohnung freigesetzt und von der Luft aufgenommen werden. Allein im Schlaf gibt eine Person pro Nacht über Haut und Atemluft etwa einen Liter Wasser ab. Wer das Thema Luftqualität in Innenräumen ernst nimmt, muss sich vor allem über die kontrollierte Wohnungslüftung Gedanken machen.

Entscheidend ist das Heiz- und Lüftungsverhalten in der gesamten Wohnung. Ein Ablüften beim Baden/Duschen/Kochen/Wäschetrocknen sollte nach außen möglich sein. Von Vorteil wäre sicher, wenigstens eine Hälfte der Fensterbank frei zu lassen, um ein mehrmaliges Abräumen beim Lüften zu vermeiden.

### ***Bei Beachtung der folgenden Hinweise, sollte es keine Schimmelbildung geben.***

- Erneuern Sie regelmäßig die Raumluft durch Lüften.
- Lüften Sie möglichst kurz (Durchzug). Lüften Sie möglichst zwischen zwei und fünf Minuten. Je kälter es draußen ist, desto kürzer sollten Sie querlüften. Übrigens: Kurzes Querlüften kühlt Mauern und Möbel nicht aus. Sie merken dies selbst, denn nach kurzem Lüften ist der Raum sehr schnell wieder behaglich warm.
- Lüften Sie möglichst drei- bis viermal am Tag auf diese Weise (auch bei Nieselwetter)!
- Während der Heizperiode sollten Sie keinesfalls Dauerlüften, zum Beispiel durch Kippen des Fensters.
- Behindern Sie nicht die Wärmeabgabe der Heizkörper durch Möbel oder Vorhänge.
- Lassen Sie freigesetzte Dampfmengen, zum Beispiel beim Kochen oder nach dem Baden und Duschen gleich heraus. Im Zweifel müssen auch die Fliesen nach dem Duschen trocken gewischt werden.
- Halten Sie Türen zu Küche und Bad (da wo viel Dampf freigesetzt wird) geschlossen, damit sich die Feuchtigkeit nicht in der gesamten Wohnung verteilt.
- Verzichten Sie auf zusätzliche Luftbefeuchter über Wasserverdunster an Heizkörpern oder über elektrische Luftbefeuchter.
- Stellen Sie Möbelstücke, insbesondere solche mit geschlossenem Bodensockel nicht an Außenwände. Falls nicht anders möglich, rücken Sie die Möbel zumindest 5 - besser 15 Zentimeter von der Wand ab. Halten Sie Türen zu weniger beheizten Räumen geschlossen, damit sich feuchte Luft an den dort kalten Wänden nicht niederschlagen kann.
- Wenn Sie „kalt“ schlafen, müssen Sie diese Räume jedoch tagsüber heizen (etwa 16°C bis 18°C), damit die Raumluft genügend Feuchte aufnehmen kann.
- Messgeräte zur Kontrolle der relativen Luftfeuchte gibt es bereits ab 10 Euro im Handel.
- Entfeuchtungsgeräte oder Salze lösen das Feuchtigkeitsproblem nicht.

Quellen:

Eicke-Hennig, Werner: Wohnungslüftung, Feuchte und Schimmel in Wohnungen – ein neues Problem? Darmstadt 1999.  
Zink, Johannes: Wohnungsbegehung bei Schimmel – Von der Erstberatung bis zur Sanierung. Seminarunterlagen vom VNW, Hamburg 2010.