

Richtig heizen und lüften wirkt vorbeugend gegen Schimmelpilzbefall

Vorbeugende Maßnahmen sind auf die Dauer wirkungsvoll und einfach einzuhalten, dient es es doch in erster Stelle der eigenen Gesundheit und dem eigenen Wohlbefinden. Unsere heutzutage hochgedämmten und sehr dichten Häuser verlangen Verständnis zum richtigen Verhalten.

Ein gekipptes Fenster täuscht einen guten Luftaustausch leider nur vor. Tatsächlich werden nur ca. 12% der Raumluft getauscht und dies bringt vor allem eine starke Abkühlung der Wand rund um das Fenster und hohe Wärmeverluste mit sich. An der ausgekühlten Wand kann sich leichter Schimmelpilz bilden, und die Behaglichkeit im Raum wird herabgesetzt.

Unser Tipp:

Öffnen Sie - bei zugeordnetem Heizungsthermostat - die Fenster in der Wohnung 3-5 Minuten so, dass Durchzug entsteht und die ganze Raumluft einmal ausgetauscht wird. Dann heizen Sie wieder und wiederholen dieses Stoßlüften möglichst 3-5 mal am Tag. Die Wohnung kühlt nicht so aus wie bei dauergekippten Fenstern, die Heizkosten sind dadurch deutlich geringer. Richtig querlüften bedeutet, von drinnen nach draußen lüften. (Wärmere = feuchtere Luft raus, dafür kältere = trockene rein)

Richtige Raumtemperaturen im Einzelnen sind im:

- Wohnbereich und Küche 20°C,
- Bad 21-22°C,
- Schlafzimmer tags 18°C, nachts 14-16°C,
- Luftfeuchte 45-55 % rel., bis 65 % rel. (nur kurzzeitig, bis 2 Std.)
- Wandoberflächentemperaturen der Aussenwände sollten nicht unter 15°C sinken.

Bei Abwesenheit sollte die Heizung nie ganz abgestellt werden. Das Halten einer abgesenkten Durchschnittstemperatur ist sparsamer als das vollständige Abstellen und Wiederaufheizen, zumal auch bei tiefen Minusgraden keine Frostschäden entstehen können. Innentüren sollten zwischen unterschiedlich beheizten Räumen tags und nachts geschlossen bleiben. Das kalte Schlafzimmer niemals vom Wohnraum oder Flur aus mitheizen wollen, dies kann die Schimmelbildung fördern.

Bei jedem Wetter, auch bei Regen lüften. Kalte Außenluft ist trockener als die warme Zimmerluft. Je kälter es draußen ist, desto kürzer muß gelüftet werden. Je kühler die Zimmertemperatur, desto öfter muß gelüftet werden, da durch die fehlende Konvektion der Heizung die Raumluft "steht" und somit kein Transport der Feuchtepartikel erfolgt. Ergebniss kann, vorallem an sogenannten Wärme- bzw. Kältebrücken, das Ausbilden von Stockflecken mit anschliessender Schimmelbildung sein.

Bei dichten Isolierglasfenstern häufiger lüften.

Innenbäder brauchen regelmäßig eine Zwangslüftung (Lüfter, z.B. an Licht gekoppelt)

Der richtige Lüftungszeitpunkt ist morgens, einmal einen kompletten Luftwechsel durchführen, Durchzug machen, in jedem Zimmer das Fenster weit öffnen.

Vormittags und nachmittags nochmals die Zimmer lüften, in denen sich Personen aufgehalten haben. Abends wieder einen kompletten Luftwechsel inklusive Schlafzimmer vornehmen.

Bei Abwesenheit am Tage (Berufstätigkeit) reicht es, morgens und abends zu lüften.

Richtige Lüftungsdauer:

Die nötige Lüftungszeit ist vom Unterschied Innen- zur Außentemperatur und dem Wind abhängig. Selbst bei Windstille und geringem Temperaturunterschied reichen in der Regel wenige Minuten Stoßlüftung aus.

Bäder auf dem kürzesten Weg in Richtung nach draußen lüften.

Sehr hohe Feuchtigkeitseentwicklung entsteht beim Kochen und Wäsche trocknen. Hier möglichst sofort oder öfters nach draußen ablüften, nachhaltig.

Grosse Möbel wie Schrankwand oder Kleiderschränke sollten mit einigen Zentimeter Abstand zu Boden und Wand aufgestellt werden. Dies ermöglicht eine Umlüftung, so dass die Gefahr der Schimmelbildung hier deutlich eingeschränkt wird. Insbesondere an problematischen Außenwänden sollte im Winter die Oberflächentemperatur gemessen werden. Sie sollte nicht unter 15° C fallen.

Um überhaupt ein Gefühl für das Wohnklima zu bekommen, sollten Sie sich mehrere Innen- und ein Außenthermometer und ein Luftfeuchtemesser (Hygrometer) anschaffen. Es ist interessant zu verfolgen wie sich das Raumklima verändert, z. B. beim kochen oder nach dem richtigen Lüften.