



Richtig Heizen und Lüften und dadurch Schimmelbildung vermeiden

Luft kann in Abhängigkeit der Temperatur Feuchtigkeit nur begrenzt aufnehmen, deshalb muss sie in geschlossenen Räumen regelmäßig ausgetauscht werden. Feuchte und Schimmelbelastung können durch korrektes Lüftungsverhalten meist verhindert werden.

- ✓ Es ist wichtig, die Temperatur konstant zu halten. Sie sollte in allen Wohnräumen zwischen 18 und 22°C liegen, in Schlafräumen nachts nicht unter 14°C fallen, bei ca. 50 bis 65% relativer Luftfeuchtigkeit. Warme Luft nimmt Feuchtigkeit besser auf als kalte. Wird ein wenig genutzter bzw. nicht beheizter Raum nur zeitweise über einen anderen Raum „mitbeheizt“, kühlt die einströmende, warme Luft ab, die relative Luftfeuchtigkeit steigt und es kann zu Kondensation an Wänden und Decken kommen. Die Feuchte auf bzw. in den Bauteilen wiederum kann Feuchte- und Schimmelpilzschäden verursachen. Durch regelmäßiges Lüften und konstantes Heizen wird verhindert, dass die Feuchtigkeit aus der Luft auf Wänden und Decken kondensiert, das Schimmelpilzrisiko wird dadurch minimiert. Es gibt - neben der moderaten Beheizung - zwei weitere Möglichkeiten, diesem Effekt vorzubeugen: Den nicht genutzten Raum komplett verschließen und konsequent geschlossen halten. Die Gefahr hierbei ist jedoch das Eindringen von Wärme und Feuchtigkeit durch Türspalte. Weiterhin kann die Tür des nicht bzw. weniger genutzten Raumes immer geöffnet bleiben. Dieser wird somit kontinuierlich mitbeheizt und aus zwei Räumen wird dadurch ein großer Raum.
- ✓ Gekippte Fenster nützen wenig, nur Stoßlüften ist optimales Lüften. Stoßlüften ist effektiver als ein angekipptes Fenster, weil durch weit geöffneten Fenstern/Türen die komplette Luft in kurzer Zeit ausgetauscht wird. Die Kippstellung hingegen lässt nicht viel Frischluft in den Raum, der Lüftungsvorgang dauert erheblich länger und verschwendet dabei mehr Heizenergie. Für einen optimalen Luftwechsel Türen und Fenster in jedem Raum weit öffnen und, wenn möglich, einen Durchzug von innen nach außen schaffen. 5 bis 15 Minuten sind genug, dabei gilt: je niedriger die Außentemperatur, desto kürzer muss gelüftet werden.
- ✓ Heizkörper nicht verdecken oder durch Möbel verstellen, sonst kann sich die erwärmte Luft nicht gleichmäßig im Raum verteilen. Dadurch muss mehr geheizt werden, die Heizkosten steigen Immer nur nach Außen lüften, nicht in andere Räume. Ohne die Frischluft findet kein Luft- und damit Feuchtigkeitsaustausch statt.
- ✓ Achten Sie darauf, große Möbel nicht direkt an kalte Außenwänden zu stellen ein kleiner Abstand von ca. zwei bis vier Zentimeter ist ausreichen. Stehen große, sperrige Möbel zu nah an kühlen Außenwänden, kann die Luft dahinter auch bei Stoßlüftung nicht mehr zirkulieren. An diesen Stellen besteht dann eine hohe Schimmelgefahr.

- ✓ Auch bei Regenwetter lüften. Wenn es nicht gerade zum Fenster hereinregnet, ist die kalte Außenluft in der Regel trotzdem trockener als die warme Zimmerluft.



Wann sollte gelüftet werden?

- ✓ Nach dem Kochen. Große Mengen an Wasserdampf bieten Schimmel eine warme, feuchte Umgebung und somit beste Voraussetzungen. Deshalb sofort nach draußen ablüften.
- ✓ Nach dem Putzen / Nasswischen.
- ✓ Nach dem Duschen oder Baden. Zur Unterstützung alle Flächen abtrocknen, so wird die Luftfeuchtigkeit schnell gesenkt.
- ✓ Wenn Wäsche in der Wohnung getrocknet wird. Das gilt auch beim Einsatz eines Kondenstrockners, da die Abluft dieser Geräte erhebliche Mengen an Feuchtigkeit enthält. Sofern die Möglichkeit besteht, ist es besser, außerhalb der Wohnung z.B. auf einem Balkon zu trocknen!
- ✓ Nach einem langen Einsatz des (Dampf-)Bügeleisens.
- ✓ Nach dem Schlafen
- ✓ Wenn sich mehrere Personen in einem Raum aufhalten.
- ✓ Bei unangenehmen Gerüchen.
- ✓ Bei neuen, besonders dichten Isolierglasfenstern häufiger lüften als früher. Auch dann spart man im Vergleich zum alten Fenster Heizenergie.

💡 Mehr Informationen zum optimalen und energiesparenden Heizen und Lüften finden Sie z.B. auf der Homepage des Deutschen Mieterbundes unter <https://www.mieterbund.de/index.php?id=443> oder beim Umweltbundesamt unter <https://www.umweltbundesamt.de/themen/gesundheit/umwelteinfluesse-auf-den-menschen/schimmel/richtig-lueften-schimmelbildung-vermeiden>