

## Das Wichtigste in Kürze:

- Regelmäßiges Stoß- oder Querlüften sorgt für frische Luft.
- Feuchte Luft nach dem Kochen, Baden oder Duschen schnell austauschen.
- Durch Lüften und Heizen lässt sich Schimmel vorbeugen.

## **Warum ist es wichtig, zu heizen und zu lüften?**

Ein Vier-Personen-Haushalt gibt pro Tag zwischen sechs und zwölf Liter Wasser an die Luft ab. Wird diese Feuchtigkeit nicht regelmäßig rausgelüftet, kann sie Schimmelbefall auslösen.

Ein weiterer Grund, regelmäßig zu Lüften: Beim Atmen wandeln Menschen und Tiere Sauerstoff in Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) um. Riecht die Luft abgestanden, liegt das oft an einer Kombination aus zu hoher Kohlendioxid-Konzentration, menschlichen Ausdünstungen sowie Schadstoffen und Gerüchen aus Möbeln und Baumaterialien. Die so belastete Raumluft kann Müdigkeit und Konzentrationsprobleme auslösen.

Heizen und Lüften helfen, ein gesundes und behagliches Wohnklima zu schaffen und Schimmel vorzubeugen.

## **Was ist ein behagliches Wohnklima?**

Bei einem behaglichen Wohnklima kommt es auf das passende Verhältnis von Raumtemperatur und Luftfeuchtigkeit an: Je nachdem, ob die Bewohner\*innen gerade auf dem Sofa sitzen oder Hausarbeit erledigen, liegt diese bei einer Temperatur von 18 bis 22 Grad Celsius und bei einer relativen Luftfeuchte zwischen 40 und 60 Prozent. Die Luftfeuchtigkeit im Raum lässt sich leicht mit einem Thermo-Hygrometer kontrollieren, das es für wenige Euro im Baumarkt zu kaufen gibt. Auch einige Smart-Home-Lösungen behalten die Luftfeuchtigkeit über Sensoren im Blick. Sinkt diese unter 30 Prozent, entsteht zwar kein Schimmel, aber die trockene Luft kann die Schleimhäute reizen. Ist sie zum Beispiel im Winter regelmäßig höher als 50 Prozent, steigt die Schimmelgefahr.

Ab einer relativen Luftfeuchte von etwa 70 bis 80 Prozent direkt an einer Wand, können Schimmelpilze wachsen. Dafür muss sich die Wand

weder feucht anfühlen, noch Kondenswasser sichtbar sein. Dies geschieht erst bei einer relativen Luftfeuchtigkeit von 100 Prozent.

## Worauf sollte beim Lüften geachtet werden?

Wie oft und wie lange täglich gelüftet werden muss, um Schimmel und Bauschäden sowie dicke Luft durch Innenraumschadstoffe zu vermeiden, hängt von verschiedenen Faktoren ab:

- den eigenen Wünschen
- wie stark die Raumluft mit Feuchtigkeit, Gerüchen und Schadstoffen belastet ist
- wie gut das Gebäude gedämmt und wie luftdicht die Gebäudekonstruktion ausgeführt ist
- der Lage des Gebäudes, zum Beispiel freistehend auf dem Land oder in der Innenstadt
- dem Zuschnitt der Wohnung und der Orientierung der Fenster (Querlüften möglich?)
- der Jahreszeit und dem Außenklima (Wind und Wetter)

Daher ist es kaum möglich, allgemeine Empfehlungen für alle zu geben. Es gibt jedoch ein paar Grundregeln.

## **Die wichtigsten Lüftungs-Regeln im Überblick:**

### **1. Sorgen Sie für frische Luft: regelmäßig Stoß- oder Querlüften**

Je mehr Personen sich im Haushalt befinden und je aktiver sie sind, desto öfter muss täglich gelüftet werden: kurz durch ein oder mehrere weit geöffnete Fenster (Stoßlüften) oder quer durch die Wohnung (Querlüften). Das sorgt schnell für frische Luft. Im Winter bei niedrigen Außentemperaturen oder Wind reichen drei bis fünf Minuten. Im Frühjahr oder Herbst kann der komplette Luftaustausch zehn bis 20 Minuten dauern. Aus hygienischen Gründen sollte mindestens drei bis

vier Mal pro Tag die Luft komplett ausgetauscht werden. Wenn Sie den ganzen Tag abwesend sind, ist es wichtig, zumindest morgens und abends zu lüften.

## **2. Vertreiben Sie die Feuchtigkeit: sofort nach dem Kochen, Baden, Duschen oder Schlafen**

Feuchte Luft sofort nach dem Baden, Duschen und Kochen austauschen. Auch das Schlafzimmer gleich nach dem Aufstehen gut durchlüften und anschließend tagsüber auf mindestens 16 Grad Celsius beheizen. Je höher die Luftfeuchtigkeit und niedriger die Raumtemperatur, umso größer ist das Schimmelrisiko. Doch Heizen und Lüften sowie Temperatur und Luftfeuchtigkeit müssen immer zusammen betrachtet werden. Wie niedrig die Luftfeuchtigkeit sein sollte, hängt vom Bauzustand und der Außentemperatur ab: In einem gut gedämmten Gebäude bereitet ein Wert von ca. 60 Prozent in der Wohnung für einige Zeit vielleicht keine Probleme, bei schlechter Gebäudedämmung können an kalten Tagen schon 40 Prozent für die Wärmebrücken und in Raumecken zu viel sein. Liegt die Luftfeuchtigkeit längere Zeit über 50 Prozent, sollte gelüftet werden. Spätestens aber dann, wenn die Fensterscheiben von innen beschlagen.

## **3. Kombinieren Sie richtig: je nach Bedarf die richtige Lüftungsweise finden**

Manchmal reicht mehrmaliges Öffnen des Fensters nicht aus, um die in Handtüchern, Bettdecken oder Oberflächen von Wänden und Möbeln gespeicherte Feuchtigkeit wieder loszuwerden. Ein gleichmäßiger Luftaustausch nach dem Stoßlüften sorgt dafür, dass diese Feuchtigkeit nach und nach entweicht. Im Schlafzimmer kann nachts ein gekipptes Fenster oder eine Lüftungsanlage für gute Luft sorgen, insbesondere dann, wenn mehrere Personen in einem Raum schlafen. Pro Nacht gibt ein Mensch bis zu einem halben Liter Wasser ab. Das ist in etwa so viel wie bei einem Mal Duschen. Ein weiterer Vorteil: Die CO<sub>2</sub>-Belastung steigt nicht so hoch, dass beim Aufwachen Kopfschmerzen drohen.

Ein sogenannter "natürlicher Luftwechsel" über die Fensterlüftung klappt allerdings nur, wenn

- der Grundriss der Wohnung ein Querlüften ermöglicht (zum Beispiel durch zwei gegenüberliegende Fenster).

- es das Wetter zulässt (zum Beispiel durch Temperaturdifferenz oder Wind).
- sich die Lage des Gebäudes dazu eignet (keine windgeschützte Innenhoflage, kein Erdgeschoss im Innenstadtbereich).

## **Worauf sollte beim Heizen geachtet werden?**

### **1. Heizen Sie alle Räume: 16 Grad oder wärmer einstellen**

In der Heizperiode alle Wohn- und Schlafräume tagsüber auf mindestens 16 Grad heizen, auch wenn einige nur selten genutzt werden. Bei einem schlechten Bauzustand ist oft eine höhere Temperatur erforderlich, um das Schimmelrisiko niedrig zu halten. Versuchen Sie nicht, die ganze Wohnung nur mit einzelnen Heizkörpern zu beheizen. Temperaturunterschiede von mehr als fünf Grad zwischen Räumen innerhalb der Wohnung können schnell zu einem Schimmelproblem führen, zum Beispiel wenn warme, feuchte Luft aus einem Wohnraum in kühlere Räume gelangt. Daher sollten Sie zwischen unterschiedlich stark beheizten Räumen in der Wohnung die Türen schließen.

### **2. Lassen Sie Räume nicht auskühlen: Fenster nach dem Lüften wieder schließen**

In der kalten Jahreszeit nicht vergessen, nach dem Lüften die Fenster wieder zu schließen und den Raum anschließend wieder zu beheizen. Beim Dauerlüften geht viel Wärmeenergie verloren und die Wände im Raum kühlen ab. Dann dauert es lange, bis der Raum wieder warm wird.

### **3. Nutzen Sie Heizungsluft effektiv: Heizkörper und kalte Wände nicht zustellen**

Stellen Sie keine Möbel direkt vor Heizkörper oder kalte Außenwände, damit die Heizungsluft sich ungehindert ausbreiten und kalte Wandoberflächen erwärmen kann. Dies gilt insbesondere in schlecht gedämmten Gebäuden, wie zum Beispiel in unsanierten Altbauten.