

RATGEBER
FÜR ZUHAUSE

TIPPS UND INFOS

Feuchtigkeit und Schimmel vermeiden

HAUFE.

Wie Schimmel entsteht

Nasse Zimmerecken und Schimmelbildungen im Fensterbereich, an Zimmerecken und hinter großen Möbeln, ja sogar auf dem Fußboden! Und das ausgerechnet in der nassen und kalten Jahreszeit. Da ist doch sicher die Außenwand des Hauses undicht! Oder kommt die Feuchtigkeit aus der darüber liegenden Wohnung? So beschwerten sich die meisten Mieter und informieren das Wohnungsunternehmen über die Feuchtigkeit und Schimmelbildung in ihrer Wohnung.



Weblinks & Podcasts

Heizen kostet viel Geld und ist der größte Energieverbraucher im Haushalt – erfahren

Sie alles rund um das Thema auf:

www.umweltbundesamt.de

Wie kommt es zu Schimmel und wie kann man vorbeugen – hier finden Sie Tipps & Tricks:

www.co2online.de

Welche Luftfeuchtigkeitswerte sind für Wohnräume ideal? Erfahren Sie alles auf:

www.utopia.de

Alles über Schimmel in der Wohnung, was Sie dagegen tun können und wo Sie Hilfe finden:

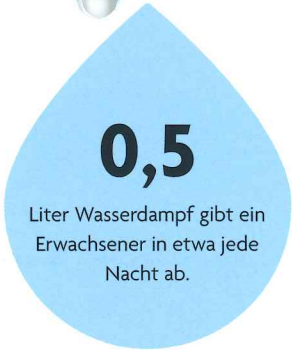
www.verbraucherzentrale.de

Erklärt ein Sachverständiger nach der Überprüfung allerdings, dass unregelmäßiges Heizen und zu geringes oder falsches Lüften zur Feuchtigkeits- und Schimmelbildung geführt haben, sind viele Mieter irritiert und antworten: „Ich heize und lüfte nicht anders als früher, als ich noch keine Kunststoff-Fenster hatte.“

Früher hatten Wohnungen einfache Holzfenster ohne Isolierverglasung und Holzfußböden. Gardinen, Polstermöbel und Bettzeug bestanden aus Naturfasern, die sich zur Innenfeuchtigkeit (Kondensatabladung) anders verhalten als Kunstfasern.

Heute aber wohnen wir in Wohnungen mit isolierverglasten Fenstern. Die Fußböden bestehen oft aus Kunststoff und die Wände sind mit beschichteten Tapeten beklebt, die so gut wie keine Feuchtigkeit durchlassen.

Da die Beheizung heute teurer ist als früher, wird tagsüber häufig die Heizung heruntergedreht oder ganz ausgeschaltet – hier beginnen die Voraussetzungen für Schimmelbildung aufgrund von Feuchtigkeitsablagerungen. Denn über Tag und in der Nacht geben wir selbst Feuchtigkeit ab. Auch Zimmerpflanzen oder Tätigkeiten wie Waschen, Duschen und Kochen erzeugen Flüssigkeit, und geben diese an die Raumluft ab, die diese meist nicht vollständig aufnehmen kann. Ist das Haus zusätzlich schlecht isoliert, kann sich schnell Schimmel bilden.



0,5

Liter Wasserdampf gibt ein
Erwachsener in etwa jede
Nacht ab.

QUELLE: VERBRAUCHERZENTRALE

Warum richtiges Heizen und Lüften so wichtig ist

Als Faustregel kann man formulieren, dass die Feuchtigkeitsaufnahme der Luft bei höherer Raumtemperatur ansteigt und andersherum. Das beste Beispiel, um sich bewusst über die Feuchtigkeit im Raum zu werden, sind nasse oder beschlagene Fliesen und Spiegel im Bad nach einer heißen Dusche. Die glatten Flächen haben im oft kühleren Bad eine geringere Oberflächentemperatur und laufen sofort an, weil sich die im Badezimmer befindliche Luftfeuchtigkeit durch die kühlere Temperatur der Flächen in Kondensat (Verflüssigung von Luftfeuchtigkeit) umwandelt.

Erfolgt hier im Anschluss an die Dusche kein ordentlicher Luftaustausch, bleibt die Feuchtigkeit im Raum. Ist dies über einen längeren Zeitraum der Fall, entstehen feuchte Flecken und Schimmel kann sich ansiedeln.

Denken wir nun ans Schlafzimmer, das für einen gesunden Schlaf geringere Temperaturen als beispielsweise das Wohnzimmer haben sollte und erinnern uns daran, dass jeder Er-

wachsene über Nacht etwa einen halben Liter Feuchtigkeit an die Luft abgibt. Das erklärt, warum gerade in Schlafräumen das Schimmelpflicht häufiger auftritt. Erschwerend hinzu kommt, dass hier meist flächige Möbel wie Bett und Kleiderschrank große Teile der Wand verdecken, sodass die Luft dahinter nicht mehr ordentlich zirkulieren kann. Dies sind potenzielle Schimmelbereiche.

Aber wieso war das früher anscheinend alles nicht so ein Problem wie heute? Früher waren es Möbel, Heimtextilien und Kleidung und nicht zuletzt der manchmal sogar poröse

Folgende Orientierungswerte sind empfohlen:

Kalte Witterung (unter ca. +5 °C)

- Bei 22–24 °C Raumtemperatur:
30–40 % relative Luftfeuchte
- Bei 19–21 °C Raumtemperatur:
40–50 % relative Luftfeuchte
- Bei 16–18 °C Raumtemperatur:
50–60 % relative Luftfeuchte

Milde Witterung (+5 °C bis 15 °C)

- Bei 22–24 °C Raumtemperatur:
40–50 % relative Luftfeuchte
- Bei 19–21 °C Raumtemperatur:
50–60 % relative Luftfeuchte
- Bei 16–18 °C Raumtemperatur:
60–70 % relative Luftfeuchte

Verputz der Wände und Decken, die in Zeiten hoher Luftfeuchtigkeit im Raum diese Feuchtigkeit aufnehmen und bei niedriger Belastung wieder abgaben. Dazu fand bei Wohnräumen durch die undichteren Fenster und Türen ein häufigerer Luftwechsel statt als heute.

Richtig heizen und lüften

- ☛ **Konstant heizen:** Heizen Sie alle Räume ausreichend (durchschnittlich 20°C) und möglichst kontinuierlich. Dies gilt auch für die Räume, die Sie nicht ständig benutzen oder in denen Sie ein niedrigeres Temperaturniveau wünschen.
- ☛ **Türen zu bei Temperaturunterschieden:** Halten Sie die Türen zu weniger beheizten Räumen stets geschlossen. Die Temperierung dieser Räume ist Aufgabe des im Raum befindlichen Heizkörpers.
- ☛ **Luftzirkulation nicht unterbinden:** Dazu sollten Möbelstücke ca. 10 cm Abstand zur Wand haben. Dies ist besonders an Außenwänden wichtig. Außerdem sollten Sie Raumteiler vermeiden.
- ☛ **Stoßlüften:** Halten Sie den Wärmeverlust so gering wie möglich. Dies gelingt durch kurzes intensives Lüften. Fenster und Türen sollten 3–4 mal pro Tag 5–10 Minuten weit geöffnet werden. Dabei sollten die Heizkörperventile und Raumthermostate runtergedreht werden.

☛ **Heizkörper frei halten:** Behindern Sie nicht die Wärmeabgabe der Heizkörper durch lange Vorhänge oder vorgestellte Möbel. Durch Wärmestau erhöhen sich die Wärmeverluste nach außen.

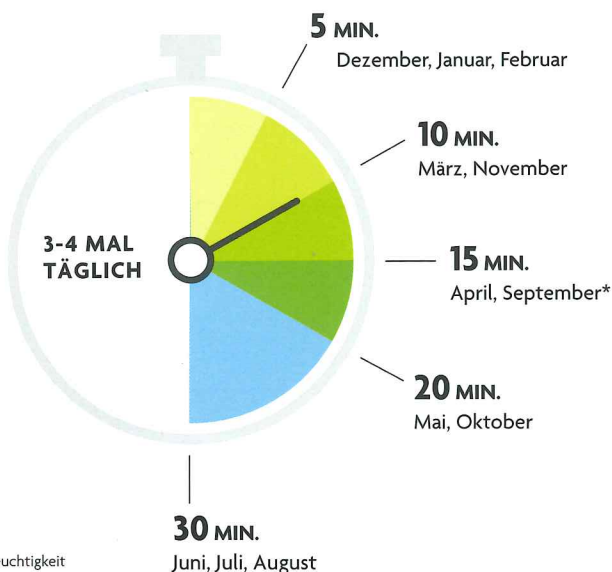
☛ **Luftfeuchte:** Abhängig von der Temperatur und der Witterung liegt der optimale Wert der relativen Luftfeuchte zwischen 30 und 60 %. Mit einem Thermo-Hygrometer oder einer Smart-Home-Lösung lässt sich der Feuchtigkeitsgehalt in der Luft kontrollieren.

☛ **Größere Wasserdampfmenen,** die in einzelnen Räumen z. B. beim Kochen oder Duschen entstehen, sollten durch gezieltes Lüften sofort nach außen abgeführt werden. Die Türen sollten während dieser Vorgänge möglichst geschlossen bleiben, damit sich der Wasserdampf nicht in der gesamten Wohnung ausbreiten kann.

Was tun bei Schimmel?

Sporen und Schimmelpilze sind gesundheitsschädigend und sollten beim kleinsten Auftreten entfernt werden. Allerdings können auch Bekämpfungsmittel giftig sein, weshalb bei Unsicherheiten stets ein Fachmann zurate gezogen werden sollte. Wer den Schimmel eigenständig entfernen möchte, sollte in jedem Fall Schutzkleidung und Mundschutz tragen und darauf achten, keinen Staub bei der Arbeit aufzuwirbeln, um keine Schimmelsporen im Raum zu verteilen.

So lange sollten Sie jeweils stoßlüften



* Im September ermöglichen Temperatur und Luftfeuchtigkeit einen schnellen Lufttausch und damit kürzeres Lüften

QUELLE: CO2ONLINE.DE

Als Faustregel gilt:

- Ist der Schimmelbefall neu und kleinflächig, reicht meist oberflächliches Entfernen mit Anti-Schimmel-Mitteln aus. Diese schnell wirksamen Schimmelentferner enthalten Chlorwirkstoffe, welche die Sporen in kürzester Zeit zerstören.
- Auch mit alkoholhaltigen Schimmelentfernern mit 80 % Ethanol oder Wasserstoffperoxid lässt sich leichter Schimmel entfernen.
- Ist der Befall älter und großflächig, ist der Schimmel wahrscheinlich bereits in Anstriche, Tapeten oder in die vorhandene Putzstruktur eingedrungen. Hier reicht eine oberflächliche Behandlung nicht mehr aus und es muss in Absprache mit dem Vermieter ein Sachverständiger für die Durchführung der Maßnahmen (Beseitigung und Sanierung) hinzugezogen werden.



BEIM DUSCHEN TÜREN SCHLIESSEN

Dadurch verteilt sich der Wasserdampf nicht in der ganzen Wohnung.

FEUCHTIGKEIT

Nach dem Duschen die Feuchtigkeit beseitigen. Nasse Stellen, Fugen und Fliesen mit einem Abzieher oder Lappen trocknen.



STOSSLÜFTEN

Nach dem Duschen oder Baden immer stoßlüften, damit die Feuchtigkeit nach draußen abgeführt werden kann.

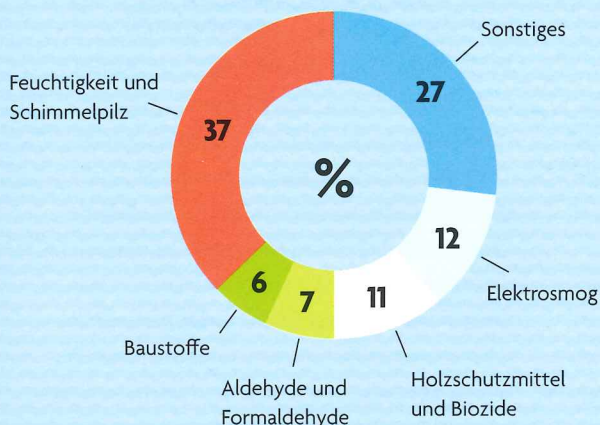
KONSTANTE HEIZWÄRME

Die Heizkörper sollten insbesondere im Bad auf eine konstante Raumtemperatur von 20-23° C eingestellt werden.

FACTS & FIGURES

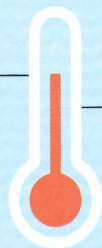
SCHIMMELPILZ

Schimmelpilz ist Problem Nummer 1 im Haus.



QUELLE: SCHIMMELBERATUNG HANNOVER

21°C — 17°C



ANGENEHM TEMPERIERT

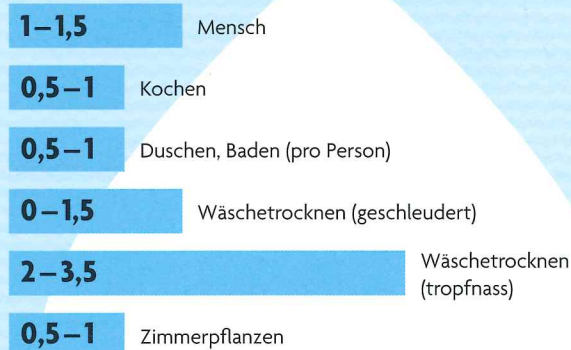
Die Wohlfühltemperatur im Wohnzimmer beträgt 21°C, im Schlafbereich hingegen reichen 17°C aus.

17 %

der Wohnräume in Deutschland sind von Schimmel befallen.

QUELLE: STATISTA 2020

FEUCHTIGKEITSABGABE PRO TAG IN LITER



6-12l

Feuchtigkeitsabgabe einer vierköpfigen Familie pro Tag



GESUNDES WOHNKLIMA

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 im Blick. Sinkt diese unter 30 %, entsteht zwar kein Schimmel, aber die trockene Luft kann die Schleimhäute reizen. Ist sie zum Beispiel im Winter regelmäßig höher als 50 %, steigt die Schimmelgefahr.

QUELLE: VERBRAUCHERZENTRALE