

**Richtiges Heizen und Lüften - da denken die meisten anderen Griff zum Heizungsthermostaten oder zum Fensterhebel.**

**Doch ganz so einfach ist das nicht. Wer falsch heizt und lüftet:**

- verschlechtert das Raumklima
- fördert die Bildung von Schimmelpilzen
- gefährdet seine Gesundheit (z. B. Allergien und Atemwegserkrankungen)
- riskiert Schäden an Möbeln und Bauwerk
- zahlt zu viel Heizkosten
- schickt Schadstoffe in die Luft

Denn: Schimmelpilze lieben feuchte Luft. Sie wachsen bereits bei 70% relativer Luftfeuchte. In gut gelüfteten Räumen sollte die Luftfeuchte bei 35 bis 55% liegen. Ein Mensch gibt allein in einer Nacht schon ca. 1,5 Liter Wasser ab, ein Vier-Personen-Haushalt täglich zwischen 12 bis 20 Liter. Da sind 70% schnell erreicht. Erstes Alarmsignal für eine zu hohe Luftfeuchtigkeit: Die Fensterscheiben beschlagen. Auf dieses Signal sollten Sie nicht warten.

Wenn sich auf den Fensterscheiben Wassertropfen bilden, dann ist in der Regel die Raumfeuchte zu hoch. Diese Feuchtigkeit - auch Kondensat genannt - genügt um Schimmelpilzwachstum zu fördern.

## Unsere Tipps für den Alltag

**1**

**Die Raumtemperatur sollte immer zwischen 18 und 22°C liegen**

Das ist billiger, als die Räume erst kalt werden zu lassen und dann wieder aufzuheizen. Warme Luft speichert mehr Wasserdampf als kältere, so dass die Feuchtigkeit sich nicht an Wänden, Decken oder Möbeln niederschlägt das Schimmelpilzrisiko sinkt. Thermostatventile machen es leicht: Sie messen und regeln die Temperatur selbst. Also nicht immer auf- und zudrehen.

**2**

**Tagsüber ist so oft wie möglich Frischluft angesagt: Machen Sie für fünf bis zehn Minuten alle Fenster und Türen weit auf**

So wird die Luft komplett ausgetauscht.

Nicht nur Wasserdampf, auch Zigarettenrauch, Schweiß, Möbelausdünstungen und andere Schadstoffe können abziehen. Dauerkippplüftung kühlt die angrenzenden Fensterbereiche extrem ab, so dass dort die Schimmelpilzbildung wegen Kondensatfeuchte gefördert wird.

**3**

## **Kontrollieren Sie, ob Sie richtig heizen und lüften**

Mit dem Thermometer messen Sie die Temperatur, mit dem Hygrometer die relative Luftfeuchtigkeit. Beide Dauermessgeräte gibt es im Handel.

**4**

## **Heizen und lüften Sie alle Räume gleichmäßig und gleichzeitig auch die weniger genutzten**

Wird ein Zimmer nur gelegentlich oder durch die Nachbarräume "mit-"geheizt, stellen sich Feuchteflecken und Schimmelpilze fast zwangsläufig ein.

**5**

## **Neue Fenster sind dichter als alte. Deshalb müssen Sie öfter lüften**

Bei alten Fenstern kann die Luft noch durch undichte Ritzen und Fugen ziehen.

**6**

## **Kontrollieren und säubern Sie regelmäßig Luftfilter in Badventilatoren.**

So stellen Sie den Luftaustausch sicher.

**7**

## **Kontrollieren und säubern Sie regelmäßig Luftfilter in Badventilatoren.**

Ausnahme: Die Möbel haben genug Abstand zur Wand und zum Boden, damit die Luft zirkulieren kann.

Besonders gern macht sich Schimmelpilz in Ecken breit, in denen zwei Außenwände aufeinander treffen. Sorgen Sie dafür, dass auch diese Zonen gut durchlüftet werden. Dichte Gardinen und Vorhänge können beispielsweise eine unüberwindbare Barriere für Frischluft sein.

**8**

**Lüften Sie vor allem bei nasskaltem Wetter häufiger als im Sommer oder im sehr kalten Winter**

Das mag unlogisch erscheinen, ist aber aus physikalischen Gründen erforderlich

**9**

**Verdecken Sie Ihre Heizung nicht mit Möbeln, Gardinen oder ähnlichem**

Sonst kann sich die warme Luft nicht im Raum verteilen. Außerdem steigen die Heizkosten. Auch das Thermostatventil darf nicht verdeckt sein.

**10**

**Vermeiden Sie Wasserdampf. Geht das nicht, lüften Sie sofort**

**Also:**

- Gut lüften beim Kochen und Wischen
- Nach dem Duschen die Duschkabine, Kacheln und Fliesen mit dem Gummiabzieher abtrocknen und lüften
- Wäsche möglichst nicht in der Wohnung trocknen
- Aquarien abdecken
- Auf Luftbefeuchter verzichten
- Blumen nur mäßig gießen

**Zu spät - Schimmelpilze**

Sie haben in Ihrer Wohnung Schimmelpilze entdeckt.

Was nun?

Befeuchten Sie den befallenen Bereich und entfernen Sie danach die Tapeten, Korkplatten, Holz o.ä. Reinigen Sie die befallenen Stellen mit 70 prozentigem Alkohol, Brennspiritus oder Wasserstoffperoxyd. Benutzen Sie dabei Gummihandschuhe!

Lüften Sie während der Reinigung kräftig durch!

Verzichten Sie auf chemische Mittel. Sie könnten Ihrer Gesundheit schaden.

**Zu spät - Schimmelpilze**

Wer seine Heizkosten nicht durch richtiges Heizen und Lüften, sondern auch durch Wärmedämmungsmaßnahmen senken möchte, sollte auf Fachleute setzen. Hinter falsch angebrachten "Dämm-Tapeten" oder -Platten fühlen sich Schimmelpilze richtig wohl. Außerdem können sehr leicht massive Bauschäden (Durchfeuchtungen) entstehen.