

## Schimmel vermeiden - Richtig Lüften und Heizen

**Richtiges Lüften und Heizen ist das beste Mittel, um Schimmelbildung in Wohnräumen zu vermeiden. Denn gerade in der kalten Jahreszeit entsteht schnell Schimmel in der Wohnung. Bei unsachgemäßem Heizen und Lüften hält sich die Feuchtigkeit in den Räumen – und das schafft den idealen Nährboden für Schimmelpilz.**

### Wie entsteht Schimmel in der Wohnung?

Duschen, Waschen, Wäschetrocknen – all das sorgt dafür, dass die Luftfeuchtigkeit in der Wohnung steigt. Aber auch durch menschliche Atmung und Pflanzen entsteht Feuchtigkeit. So entstehen in einem Haushalt zwischen 30 und 100 ml je Stunde pro Person an Wasserdampf. Damit die Feuchtigkeit nicht in den Räumen bleibt, muss man mehrmals täglich für mindestens fünf Minuten stoßlüften. Wird zu wenig geheizt oder gelüftet, kondensiert die Feuchtigkeit aus der Luft an den kältesten Stellen in der Wohnung. So entsteht dort dann schnell Schimmel. Vorbeugende Maßnahmen helfen, Schimmel zu vermeiden.

### Schimmel vorbeugen

Besonders betroffen von der Schimmelbildung sind die Fensterbereiche. An Fensterscheiben und deren Umgebung sammelt sich das meiste Kondenswasser an. Schimmelpilzsporen aus der Luft siedeln sich gerne dort an, wo es immer feucht ist. Haben sie einmal einen Nährboden gefunden, breiten sie sich schnell aus.

Eine vorausschauende Methode, um Schimmel zu vermeiden, ist es, möglichst wenig Feuchtigkeit an die Raumluft abzugeben. Eine der häufigsten „Mitübeltäter“ für die Schimmelbildung ist das Wäschetrocknen in den Wohnräumen. Aber auch beim Baden, Duschen oder Kochen entstehen größere Wasserdampfmengen. Gerade in Bad und Küche sollte daher so oft wie möglich und direkt gelüftet werden. Schimmel vorbeugen lässt sich auch mit Abluftanlagen über Herd oder Bad. Empfehlenswert ist es außerdem, Feuchtigkeit in Form von Kondens- und Spritzwasser an Fliesen und Duschkabinen mit einem speziellen Abzieher zu entfernen.

### Richtig Lüften gegen Schimmel und fürs Wohlbefinden

Die häufigste Ursache dafür, dass es überhaupt zur Schimmelbildung kommt, ist eine falsche Lüftungstechnik. Wenn es zu keinem Luftaustausch kommt, beschlagen die Fenster und die Wände werden feucht, da das Wasser in der Luft kondensiert. Vermeiden lässt sich das nur durch das regelmäßige Lüften aller Räume. Dabei gelangt auch unverbrauchte, sauerstoffreiche Luft in die Wohnung, was Ihnen zu neuer Energie verhilft und das Wohlbefinden steigert.

### Lüften - Durchzug oder gekipptes Fenster?

Umso kälter die Außenluft, umso mehr Feuchtigkeit aus der erwärmten Luft in den Innenräumen kann beim Lüften ausgetauscht werden. Deshalb ist es sinnvoll, in regelmäßigen Abständen (mindestens zwei bis dreimal am Tag) eine Stoßlüftung durchzuführen und für Durchzug zu sorgen. Dafür müssen die Fenster aber weit geöffnet werden.

---

Von lang andauerndem Lüften ist abzuraten, dadurch kühlen die Räume nur unnötig aus. Das gleiche gilt für das Kippen der Fenster. Denn mit lediglich gekippten Fenstern ist kein optimaler Luftaustausch gewährleistet, aber es wird dennoch mehr Energie fürs Heizen benötigt.

### Richtig heizen, um Schimmel zu vermeiden

Schimmel vermeiden lässt sich am besten mit richtigem Heizen, da warme Luft Feuchtigkeit bekanntlich besser aufnimmt als kalte. Die Wohnung sollte gleichmäßig geheizt sein, damit sich in kälteren Bereichen nicht übermäßig viel Luftfeuchtigkeit ansammeln kann.

Die durchschnittliche Zimmertemperatur sollte bei 20 °C liegen. In weniger genutzten Räumen sind 17 °C ausreichend. Im Bad sind 21 °C empfehlenswert.

Auf keinen Fall sollten Sie die Heizung bei Abwesenheit vollkommen abstellen. Kalte Räume und Wände heizen langsamer auf. Die Raumtemperatur zu halten, spart daher Energie und verhindert, dass der Wasserdampf in der Luft an den kalten Stellen kondensiert.

---