

Damit Schimmel nicht entsteht – Tipps für ein gesundes Raumklima

Um das Wachstum von Schimmelpilzen zu vermeiden, darf die relative Luftfeuchtigkeit nicht zu hoch sein. Dies erreichen Sie durch folgende Massnahmen:

Genügend heizen

- Auch im Herbst und Frühjahr sollten (bei Anwesenheit) folgende Temperaturen eingehalten werden: Im Wohnzimmer, Kinderzimmer und in der Küche 20°C, im Bad 21°C, nachts im Schlafzimmer nicht weniger als 16°C.
- Die Heizung auch bei Abwesenheit tagsüber nie ganz abstellen. Ständiges Auskühlen und Wiederaufheizen ist teurer als das Halten einer abgesenkten Durchschnittstemperatur (Temperatur um 2 bis 3°C absenken).
- Innentüren zwischen unterschiedlich beheizten Räumen tags und nachts geschlossen halten. Nicht vom Wohnzimmer das Schlafzimmer mitheizen. Dieses "Überschlagenlassen" des nicht geheizten Schlafzimmers führt warme, d.h. feuchte Luft ins Schlafzimmer, die dort ihre Feuchtigkeit niederschlägt.

Oft und effizient lüften

- Richtig lüften bedeutet: Fenster kurzzeitig ganz öffnen. Am besten Durchzug machen (Querlüften), damit ein kompletter Luftwechsel stattfindet. Ist dies nicht möglich, dann bei geschlossenen Türen die Fenster in jedem Zimmer weit öffnen (Stosslüftung). Die Kippstellung der Fenster ist wirkungslos und verschwendet Heizenergie. Nicht von einem Zimmer in ein anderes, sondern direkt nach aussen lüften.
- Häufigkeit: Grundsätzlich muss nicht nach der Uhr, sondern nach dem Hygrometer gelüftet werden. Zeigt das Hygrometer mehr als 60 % relative Luftfeuchtigkeit an, ist ein Luftwechsel fällig. Folgende Faustregeln haben sich jedoch bewährt:
- Einmal täglich lüften genügt nicht. Morgens in der Wohnung einen kompletten Luftwechsel durchführen; am besten Durchzug machen (Querlüften). Vormittags und nachmittags nochmals die Zimmer lüften, in denen sich Personen aufgehalten haben. Abends erneut einen kompletten Luftwechsel inkl. Schlafzimmer vornehmen.
- Bei Abwesenheit tagsüber ist natürlich auch das Lüften nicht möglich, aber auch nicht nötig! Hier reicht es, morgens und abends richtig zu lüften.

- Faustregel: Je kühler die Zimmertemperatur, desto öfter muss gelüftet werden.
- Bei neuen, besonders dichten Isolierglasfenstern häufiger lüften als früher. Auch dann spart man im Vergleich zum alten Fenster Heizenergie.
- Kondenswasser an Fenstern deuten auf hohe Luftfeuchtigkeit hin. Deshalb sofort lüften, wenn Fenster beschlagen.
- Auch bei Regenwetter lüften. Wenn es nicht gerade zum Fenster hereinregnet, ist die kalte Aussenluft trotzdem trockener als die warme Zimmerluft.
- Dauer: Die Mindestdauer für die Lüftung hängt vom Unterschied der Zimmertemperaturen zur Aussentemperatur ab, und davon, wie stark der Wind weht. Je kälter es draussen ist und je stärker der Wind weht, desto kürzer muss gelüftet werden. 5 bis 10 min sind ein guter Anhaltspunkt. Selbst bei Windstille und geringem Temperaturunterschied reichen in der Regel 15 min Stosslüftung aus.
- Beim Kochen, Baden und Duschen immer die Ventilation bzw. den Dampfzug einschalten. Lüftungsschächte verengen sich im Laufe der Zeit durch Staub- und Schmutzablagerungen, was die Ventilationsleistung verringert. Deshalb sollten sie regelmässig (mindestens alle 5 Jahre) professionell gereinigt werden.
- Grosse Mengen Wasserdampf sofort nach aussen ablüften, z.B. nach dem Bügeln, Kochen und besonders nach dem Duschen oder Baden. Bei innen liegendem Bad ohne Fenster auf dem kürzesten Weg durch ein anderes Zimmer lüften. Durch Schliessen der Zimmertüren verhindern, dass sich Dampf in der Wohnung verteilt.
- Wenn Wäsche in der Wohnung getrocknet werden soll, muss dieses Zimmer öfters gelüftet werden. Zimmertüre geschlossen halten. Nach Möglichkeit Wäsche nicht in der Wohnung trocken.

Weitere Tipps

- Bei älteren Häusern ohne Aussendämmung die Möbel an Aussenwänden (z.B. grosse Schränke) 10 bis 15cm von der Wand entfernt aufstellen.
- Luftbefeuchter sind fast immer unnötig und zudem ein mikrobieller Gefahrenherd.
- Grosse Aquarien und viele Zimmerpflanzen stellen eine erhebliche Feuchtigkeitsquelle dar. Dies gilt es bei der Wohnungseinrichtung zu berücksichtigen.