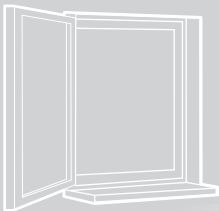




UNTERNEHMENSGRUPPE  
NASSAUISCHE HEIMSTÄTTE  
WOHNSTADT

## RICHTIG HEIZEN, RICHTIG LÜFTEN

Gesund und schimmelfrei wohnen



Wir geben Ihnen Raum.

## Inhalt

---

Gesunde Luft in Ihrer Wohnung	Seite 1
Was ist Schimmel?	Seite 1
Woher kommt die Feuchtigkeit in der Luft?	Seite 2
Was kann ich gegen zu hohe Luftfeuchtigkeit tun?	Seite 3
Wie lüfte ich am besten?	Seite 4
Wann ist zusätzliches Lüften besonders wichtig?	Seite 6
Tipps zur Vorbeugung von Schimmel in Wohnräumen	Seite 6
Wenn Sie noch Fragen haben ...	Seite 7

---

## Gesunde Luft in Ihrer Wohnung

Den größten Teil unseres Lebens verbringen wir in geschlossenen Räumen. Daher sollte die Luft, die uns dort umgibt, von bester Qualität sein. Sie sollte eine angenehme Temperatur und genügend Luftfeuchtigkeit haben und frei von Schadstoffen und Keimen sein. Natürlich hat jeder seine Vorlieben – manche mögen es wärmer, manche lieber kühler. Dennoch sollten Sie für ein gesundes Raumklima folgende Richtwerte einhalten:

### Gesundes Raumklima:

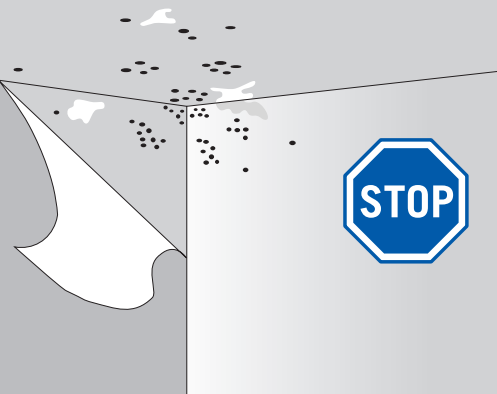
Lufttemperatur	<b>17° – 22°C / Bad maximal 24°C</b>
Luftfeuchtigkeit	<b>35 – 60%</b>

## Was ist Schimmel?

Was man so einfach als „Schimmel“ bezeichnet, besteht aus einer Vielzahl von kleinen Pilzen. Ideale Lebensbedingungen für Schimmelpilze sind Temperaturen von 0 bis 40° C sowie eine hohe Luftfeuchtigkeit. In dieser Kombination bestehen vor allem in Matratzen, Möbeln, Tapeten und Kunststoffanstrichen gute Wachstumsbedingungen für Schimmelpilze.

Sie können sich dann zu einem Geflecht verbinden. Diese Geflechte sind es, die man als dunkle Flecken – sogenannte Stockflecken – an Wänden, Decken oder in Zimmerecken sieht.

Um Schimmelbildung zu vermeiden, sollten Sie zunächst durch richtiges Lüften die zu hohe Luftfeuchtigkeit senken.



Wenn Sie Stockflecken in Ihrer Wohnung entdecken, ist dies ein ernstes Alarmsignal! Spätestens dann müssen Sie unbedingt gegen den Schimmel vorgehen.

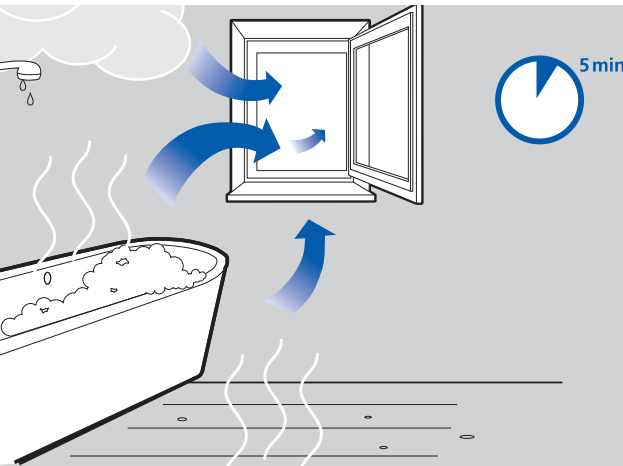
## Woher kommt die Feuchtigkeit in der Luft?

Eine zu hohe Luftfeuchtigkeit bedeutet, dass zuviel Wasserdampf von der Luft aufgenommen wird. Er entsteht in der Wohnung beim Kochen, Baden, Duschen und beim Wäschetrocknen. Sogar beim Betrieb einer Wasch- oder Spülmaschine entsteht Wasserdampf. Ebenso produzieren wir Menschen am Tage wie in der Nacht Wasserdampf. Und schließlich geben auch Zimmerpflanzen Wasserdampf an die Raumumgebung ab.

In einem 4-Personen-Haushalt können zum Beispiel pro Tag 8 bis 15 Liter Wasserdampf freigesetzt werden! Dies entspricht dem Inhalt eines Putzeimers.

### So viel Wasserdampf produziert:

ein Wannenbad	1,0 Liter pro Person
ein Duschbad	1,5 Liter pro Person
trocknende Wäsche	(4,5 kg) 1,5 Liter
die Wasch- oder Spülmaschine pro Spülgang	0,2 – 0,3 Liter
ein Mensch am Tag	0,1 Liter pro Stunde
ein Mensch in der Nacht	0,5 Liter pro Nacht
eine mittlere Topfpflanze am Tag	0,4 Liter



Lüften Sie morgens alle Räume – vor allem Bad und Schlafzimmer!

Durch all den Wasserdampf, der so in Ihrer Wohnung entsteht, steigt die Luftfeuchtigkeit. Doch die Luft kann – je nach Temperatur – nur eine bestimmte Menge Wasserdampf aufnehmen. Warme Luft kann wesentlich mehr Wasser aufnehmen als Kalte.

Kühlt warme Luft – die viel Feuchtigkeit aufgenommen hat – ab, kann sie weniger Wasserdampf aufnehmen und gibt die überschüssige Feuchtigkeit als Tauwasser an die Umgebung ab. Das Tauwasser schlägt sich immer an den kühlest Stellen in der Wohnung nieder. So beschlagen meist die Fensterscheiben oder im Badezimmer der Spiegel. Aber auch an Wänden, Decken oder am Boden setzt sich Tauwasser ab, wenn die Raumfeuchte zu hoch ist. Diese Stellen sind besonders anfällig für die Schimmelbildung.

## Was kann ich gegen zu hohe Luftfeuchtigkeit tun?

In Wohnungen, die bereits von Schimmelpilzen befallen sind, sollte eine Luftfeuchtigkeit von 50 % nicht überschritten werden. Mit einem Feuchtemessgerät – einem sogenannten Hygrometer – können Sie die Luftfeuchtigkeit in Ihrer Wohnung messen. Das Gerät stellt Ihnen Ihre Geschäftsstelle bei Bedarf gern zur Verfügung.

Der einfachste Weg, um zu verhindern, dass die Luftfeuchtigkeit sich in Ihrer Wohnung in Form von Schimmel einnistet, ist richtiges Heizen und vor allem richtiges Lüften!



## Richtig Heizen:

Dies bedeutet, dass die Temperaturen in Ihrer Wohnung zwischen 17° und 22° C liegen sollten.

Denken Sie auch daran, wenig genutzte Räume auf mindestens 17° C zu heizen. Abendliches Aufheizen ist teurer als konstant eine Temperatur zu halten.

## Richtig Lüften:

Um die Luftfeuchtigkeit zu senken sowie frische Atemluft zu garantieren, ist es notwendig, regelmäßige Frischluft in die Wohnung zu lassen und so die Luftfeuchtigkeit idealerweise zwischen 35 % und 60 % zu halten.

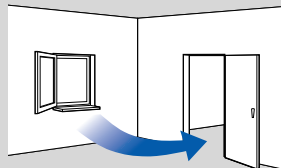
## Wie lüfte ich am besten?

Am besten ist das sogenannte Stoß- und Querlüften. Dies bedeutet, dass beim Lüften der Wohnung die Fenster und Türen möglichst weit geöffnet sind. So wird in kurzer Zeit eine große Menge Luft ausgetauscht.

Mit dieser Methode sollte pro Tag mindestens drei bis vier Mal gründlich gelüftet werden. Beim Stoß- und Querlüften sind die Fenster und Türen fünf bis zehn Minuten geöffnet zu lassen.

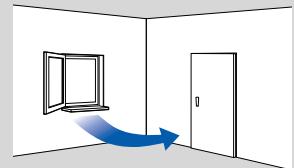
Weniger wirkungsvoll ist das Lüften bei halb offenen oder gekippten Fenstern sowie bei geschlossenen Türen. Bei Quer- und Stoßlüftung sparen Sie Heizkosten. Darum auch beim Lüften Thermostatventile herunterdrehen!

### Verschiedene Lüftungsarten



Lüftungsdauer  
Fensterstellung/  
Lüftungsart

1 bis 5 Minuten  
Fenster und gegenüberliegende  
Tür/Fenster ganz offen  
– Querlüftung –



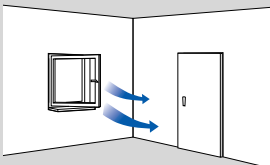
5 bis 10 Minuten  
Fenster ganz offen  
– Stoßlüftung –

## Monate

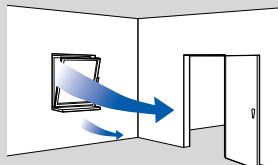
## Lüftungszeit bei jedem Stoß- und Querlüften

Dezember, Januar, Februar	4 – 6 Minuten
März, November	8 – 10 Minuten
April, Oktober	12 – 15 Minuten
Mai, September	16 – 20 Minuten
Juni, Juli, August	25 – 30 Minuten

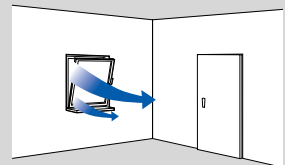
Nicht sinnvoll ist das Dauerlüften bei gekipptem Fenster – zum Beispiel im Badezimmer. Von September bis Mai sollte auf Dauerlüften ganz verzichtet werden. Durch die lange Lüftungsdauer kühlen die Zimmer bei niedrigen Außentemperaturen stärker aus, und es muss erheblich mehr Energie aufgewendet werden, um wieder eine angenehme Zimmertemperatur zu erreichen.



10 bis 15 Minuten  
Fenster halb offen



15 bis 30 Minuten  
Fenster gekippt u. gegenüber-  
liegende Tür ganz offen  
– eingeschränkte Querlüftung –



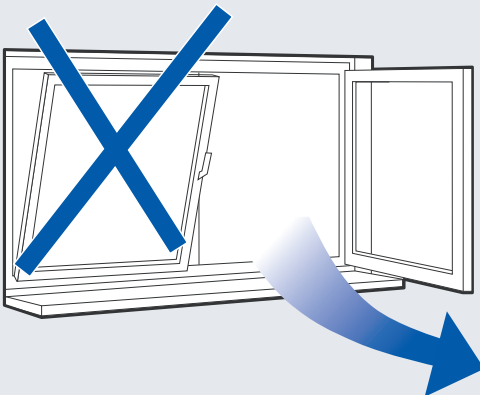
30 bis 60 Minuten  
Fenster gekippt  
schlechte Lüftungsart  
– geringer Luftaustausch –

## Wann ist zusätzliches Lüften besonders wichtig?

Sofort nach dem Baden oder Duschen sowie nach dem Kochen sollten Sie die Fenster weit öffnen und die Feuchtigkeit nach draußen abziehen lassen. Geben Sie dem Wasserdampf keine Zeit, sich in Ihrer Wohnung festzusetzen.

## Tipps zur Vorbeugung von Schimmel in Wohnräumen

- Stellen Sie keine Möbel direkt vor die Heizung! Benutzen Sie die Heizung nicht als Ablagefläche!
- Leiten Sie feuchte Luft nicht durch geöffnete Türen in unbeheizte Räume!
- Kurzes Stoßlüften ist besser als langes Kipplüften!
- Reiben Sie Fliesen, Dusch- und Badewanne nach Gebrauch trocken!
- Trocknen Sie nasse Wäsche nicht in der Wohnung, sondern in den dafür vorgesehenen Trockenräumen!
- Heizen Sie Ihre Wohnung ausreichend! Auch wenig genutzte Räume wie das Schlafzimmer sollten mindestens 17°C warm sein.
- Lüften Sie in schimmelgefährdeten Räumen wie Keller oder Souterrain nur früh am Morgen oder spät am Abend!



Zum Lüften sollten Sie die Fenster nicht nur kippen, sondern möglichst weit öffnen! Stoßlüften ist besonders wirksam. Ein stets gekipptes Fenster kann während der Heizperiode die Heizkosten schnell verdoppeln.

- Stellen Sie Möbel nicht zu dicht an Außenwände, damit die Luft zirkulieren kann. Schon ein Abstand von 5 cm hilft Schimmel zu vermeiden. Auch beim Anbringen von Vorhängen genügend Abstand von den Wänden halten!
- Verwenden Sie keine oberflächenversiegelnden Tapeten oder Anstriche, wie z.B. Latex-Anstriche oder PVC-Tapeten!

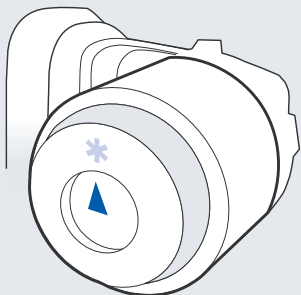
## Wenn Sie noch Fragen haben ...

### Kann ich bei Regen lüften?

Natürlich können Sie auch bei Regen lüften. Achten Sie nur darauf, dass es nicht hereinregnet. Nutzen Sie die Winterzeit, um in Ihrer Wohnung die Feuchtigkeit zu reduzieren. Ein Rechenbeispiel: Bei 12° C oder niedrigerer Temperatur enthält die Außenluft bei 100 % Luftfeuchtigkeit weniger Wasserdampf als die Raumluft bei 20° C und 60 % Luftfeuchtigkeit.

### Kann ich bei geöffnetem Fenster schlafen?

- Es sollte kein Durchzug entstehen. Halten Sie die Schlafzimmertür geschlossen.
- Kippen Sie das Fenster während der Heizperiode nur nachts. Je kälter es draußen ist, desto kleiner sollte der Kippspalt sein. Hierfür gibt es stufenlos verstellbare Feststeller, mit denen Sie den Kippgrad des Fensters einstellen können.
- Lüften Sie nach dem Aufstehen das Schlafzimmer ausreichend.



Während des Lüftens sollten Sie die Heizung abdrehen!

### Wie bleiben Kellerräume trocken?

Werden Kellerräume im Sommer gelüftet, kommt viel warme Luft mit hoher Feuchte in den Keller. Oft riecht es dann muffig und schimmelig. Wenn Sie jedoch tagsüber die Fenster geschlossen halten und nur morgens oder spät am Abend lüften, können Sie die Luftfeuchtigkeit senken.

Übrigens: Je kälter es draußen ist, desto effektiver ist das Lüften.

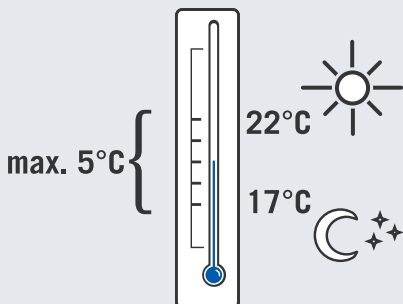
### Welche Rolle spielen Zimmerpflanzen?

Zimmerpflanzen, besonders Großblättrige und schnell Wachsende, geben tagsüber Sauerstoff und Luftfeuchtigkeit an ihre Umgebung ab und verbessern somit die Raumluft. Dies macht das Lüften der Wohnung jedoch nicht überflüssig.

Übrigens: Nachts verbrauchen Pflanzen selbst Sauerstoff – sie sollten daher nicht im Schlafzimmer stehen.

### Wie heize und lüfte ich richtig im Schlafzimmer?

In vielen Wohnungen wird das Schlafzimmer nicht so stark beheizt wie die restlichen Räume. Steht in diesem Fall die Schlafzimmertür offen, gelangt wärmere Luft aus den anderen Räumen ins Schlafzimmer. Der Temperaturunterschied bewirkt, dass die Luftfeuchtigkeit im Schlafzimmer steigt und sich diese an den Wänden absetzt. Um dies zu vermeiden, sollte die Schlafzimmertür geschlossen bleiben. Wer nachts gerne bei offenem Fenster schläft, sollte aus demselben Grund Durchzug vermeiden und die Schlafzimmertür geschlossen halten.



Beheizen Sie alle Räume der Wohnung gleichmäßig und sorgen Sie dafür, dass die Temperaturen nachts um nicht mehr als 5° C sinken. So verhindern Sie, dass sich Feuchtigkeit in Ihrer Wohnung niederschlägt.

Pro Nacht geben zwei Personen etwa 1 Liter Feuchtigkeit ab. Der Großteil dieser Feuchtigkeit bleibt jedoch nicht in der Luft, sondern wird von der Umgebung aufgenommen. Eine einfache morgendliche Stoßlüftung hilft daher im Schlafzimmer nicht, da auf diese Weise nur die Feuchtigkeit in der Luft, nicht jedoch die aufgesogene Feuchtigkeit beseitigt wird.

- Lüften Sie kurz nach dem Aufstehen!
- Schlagen Sie Ihre Bettdecke zurück. So kann die in Bettdecken und Matratzen gespeicherte Feuchtigkeit verdunsten!
- Heizen Sie den Raum 10 Minuten auf und stellen dann die Heizung wieder ab!
- Lüften Sie 1 Stunde später kurz und kräftig durch!

Bei hoher Luftfeuchtigkeit und ungünstiger Witterung sollten Sie diesen Vorgang bei geschlossener Schlafzimmertür einige Male wiederholen.

**Sie sehen, so einfach ist es, durch richtiges Heizen und richtiges Lüften ein angenehmes Raumklima zu schaffen und gesund zu wohnen!**

Nassauische Heimstätte Wohnungs-  
und Entwicklungsgesellschaft mbH  
Schaumainkai 47  
60596 Frankfurt am Main  
Telefon (069) 60 69-0, Fax -300

[www.naheimst.de](http://www.naheimst.de)