



## Merkblatt für richtiges Heizen und Lüften Insbesondere zur Vermeidung von Schimmelpilz

Heizung und Lüftung sind wesentliche Faktoren der Nutzung von Räumen. Von diesen beiden Faktoren hängt es maßgebend ab, ob die Räume ohne Feuchteschäden und Pilzbefall bleiben.

Im Einzelnen:

1. Jeder Raum muss seiner Nutzung entsprechend beheizt oder temperiert werden. Es gelten folgende **Richtwerte**:  
  
Wohnräume 20 Grad Celsius bis 22 Grad Celsius  
Schlafräume 16 Grad Celsius bis 18 Grad Celsius
2. Heizung allein nützt nichts, um Feuchteschäden zu vermeiden. Es muss außerdem laufend **gelüftet** werden. Früher war eine **Grundlüftung** durch die nicht dicht schließenden Fenster und Türen gewährleistet. Die Energiesparvorschriften haben die Vermieter gezwungen, die Bautechnik zu überziehen, sowohl umgebaute Altbauwohnungen wie auch die Neubauwohnungen entbehren daher oft – sogar meist – der Grundlüftung. Geringfügige Zugserscheinungen an den Fenstern sind daher erwünscht und müssen, wenn sie nicht vorhanden sind, geschaffen werden. Neben der Grundlüftung ist jedoch auch in einer von der Jahreszeit abhängigen Art und in einem davon abhängigen Umfang **zusätzlich zu lüften**. Einfaches Schrägstellen von Fenstern über längere Zeit führt nur zur Auskühlung des Raumes, insbesondere in den Bauteilen an dem Fenster. Dies führt nicht nur zu unnötigen Wärmeverlusten, sondern auch durch die Auskühlung der Bauteile zur Tauwasserbildung an diesen. Richtige Lüftung erfordert daher **Stoß- oder Querlüftung**. **Stoßlüftung** ist das Öffnen des ganzen Fensters und **Querlüftung** bedeutet auch das Öffnen gegenüberliegender Fenster oder Türen, um einen Durchzug im Raum bzw. in allen Räumen zu erreichen. Dadurch tritt ein schneller Luftaustausch ein, der zur schnellen Entfeuchtung führt, ohne dass allzu großer Energieverlust eintritt.
3. Wenn die vorerwähnte Grundlüftung gegeben ist, genügt es meist, wenn im **Winter** mindestens dreimal täglich (morgens, mittags und abends) eine Stoßlüftung von fünf Minuten erfolgt,  
wenn im **Sommer** morgens und abends mindestens zweimal 30 Minuten quergelüftet wird und  
wenn in der **Übergangszeit** mindestens dreimal (morgens, mittags und abends) 15 Minuten quergelüftet wird.  
Nochmals: **Querlüftung** heißt: Alle Fenster und Türen auf Durchzug stellen.  
**Stoßlüftung** heißt: Ein Fenster im Raum ganz öffnen.
4. Wird ein Raum nicht ständig benutzt und beheizt, sondern nur zeitweilig – z.B. am Wochenende – dann erwärmen sich während des Anheizens die Wandoberflächen nur langsam, weshalb sich dort Tauwasser bilden kann. Daher muss dann vorübergehend stärker gelüftet werden als in einem ständig beheizten Raum!  
**Auf keinen Fall sollen nicht beheizte Räume durch Öffnen von Türen zu beheizten Räumen temperiert werden.**
5. Die Art und Anordnung der Heizung und die **Möblierung** in einem Raum beeinflussen sehr oft die Luftumwälzung und damit die Erwärmung der Außenflächen. Sorgen Sie

daher durch entsprechende Aufstellung der Möbel, das diese umlüftet werden. An **Außenwänden** dürfen daher Gegenstände nur mit **mindestens 6 Zentimetern Abstand** zur Wand aufgestellt und aufgehängt werden, damit eine genügende Umlüftung vorhanden ist.

Bilder sollten daher schräg gehängt oder mit Abstandshaltern (z.B. Korkscheiben) versehen werden. Schränke dürfen auf dem Boden und an der Decke nicht bündig abschließen. **Es muss auch unter und über dem Schrank genügend Luftdurchgang sein, da sonst keine Umlüftung erfolgen kann.** Schimmelbildung an der dahinter liegenden Wand, am Gegenstand und eventuell sogar im Gegenstand (z.B. Schrank) selbst sind sonst unvermeidlich.

6. Die durch Nutzung der Räume entstehende Feuchtigkeit ist möglichst bereits während dem Entstehen nach Außen ins Freie abzuführen.  
In der Küche ist dies am besten möglich, indem man **während des Kochens lüftet** oder einen ins Freie führenden Dunstabzug einschaltet.  
**Im Bad** wird man – um einen Luftzug zu vermeiden – in der Regel erst **nach dem Baden oder Duschen lüften**. Man muss aber dann durch mehrmalige Stoßlüftung oder längere Spaltlüftung (Schrägstellen des Fensters) gründlich lüften, um die entstandene Oberflächenfeuchtigkeit wieder abzuführen. Wenn sich an den Wandfliesen ein sichtbarer Tauwasserniederschlag gebildet hat, ist es zweckmäßig diesen abzuwischen. Feuchtigkeit, die auf diese Weise beseitigt wird, muss schon nicht mehr durch Verdunsten und Lüften abgeführt werden.  
In **Badezimmern**, in denen nach der Benutzung die Heizung reduziert und nicht ausreichend gelüftet wird (was sehr oft bei Berufstätigen der Fall ist), ist die Gefahr der Feuchtigkeitsanreicherung und Schimmelbildung besonders groß.  
Unterschätzen Sie nicht die Feuchtigkeitsbelastung des **Schlafzimmers**. Ein schlafender Mensch gibt in acht Stunden rund 300 Gramm Wasser ab, das zum Teil von der Luft, aber überwiegend von den Raumbooberflächen aufgenommen wird. Um diese Feuchtigkeit wieder abzuführen, ist es daher notwendig, nach dem Schlafen ein längeres Lüften durchzuführen.  
Die Temperatur darf in Schlafzimmern **auf keinen Fall unter 16 Grad Celsius** absinken, da sonst Feuchteschäden **unvermeidlich** sind.  
**Zimmerpflanzen** verursachen durch die Verdunstung des Gießwassers eine zusätzliche Feuchtigkeitsbelastung. Wo viele Pflanzen stehen, muss **öfter gelüftet** werden, als oben empfohlen worden ist.
7. Bedenken Sie, dass es über 100 000 verschiedene Schimmelpilzarten gibt und ca. 20 Pilzarten mit ihren Sporen in unseren Räumen überall verbreitet sind.  
Feuchtigkeitsniederschlag an Decken und Wänden bietet Pilzen eine optimale Lebensbedingung. Es hat wenig Zweck, die Schimmelpilze mit Pilzgiften örtlich zu bekämpfen. Beachten sie die vorstehend gegebenen Ratschläge für richtige Heizung und Lüftung! Die Pilze werden es Ihnen zwar nicht danken, wohl aber Ihre Gesundheit und Ihr Geldbeutel. **Schimmelbefall kann nämlich zu erheblichen Sach- und Gesundheitsschäden führen.**