

## Schimmelpilze und richtiges Heizen und Lüften

Richtiges Heizen und Lüften – da denken die meisten an den Griff zum Heizungsthermostat 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/Atemwegserkrankungen),
- riskiert Schäden an Möbeln und Bauwerk,
- zahlt zuviel Heizkosten und
- schickt Schadstoffe in die Luft.

Denn: Schimmelpilze lieben Feuchtigkeit. Sie wachsen bereits bei 60 % relativer Luftfeuchte. In gut gelüfteten Räumen sollte die Luftfeuchte bei 40 bis 50 % liegen. Ein Mensch gibt allein in einer Nacht schon ca. 1,5 Liter Wasser ab, ein Vier-Personen-Haushalt täglich zwischen 12 und 20 Liter. Da sind 60 % bei ungenügendem Luftwechsel schnell erreicht.

## Tipps für den Alltag.

Die Raumtemperatur soll immer zwischen 19 und 21° C liegen.

Das ist kostengünstiger, als die Räume erst kalt werden zu lassen und dann wieder aufzuheizen. Warme Luft kann mehr Wasserdampf speichern als kältere, so dass die Feuchtigkeit sich nicht an Wänden, Decken oder Möbeln niederschlägt, sondern in der Raumluft verbleibt und „weggelüftet“ werden kann - das Schimmelpilzrisiko sinkt.

Thermostatventile machen es leicht: sie messen und regeln die Temperatur von selbst. Also nicht immer auf- und zudrehen.

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 Feuchtflecken und Schimmelpilze fast zwangsläufig ein. Dabei ist es besonders problematisch, wenn z.B. nach dem Duschen die sehr feuchte warme Luft ins evtl. ungeheizte Schlafzimmer gelangt: die Feuchtigkeit schlägt sich an den oftmals sehr kalten Wänden nieder und kann zur Schimmelbildung führen. Stichwort: nie „nach innen“ lüften.

Kontrollieren Sie selbst, ob Sie richtig Heizen und Lüften. Mit einem Thermometer messen Sie die Temperatur, mit einem Hygrometer die relative Luftfeuchtigkeit. Beide Dauermessgeräte sind im Fachhandel (z.B. Optiker, Baumarkt) erhältlich.

Tagsüber ist alle ein bis zwei Stunden Frischluft angesagt: Machen Sie für fünf bis zehn Minuten alle Fenster und Türen weit auf.

So wird die Luft komplett ausgetauscht. Nicht nur Wasserdampf und ausgeatmetes Kohlendioxid, auch Zigarettenrauch, Schweiß, Möbelausdünstungen und andere Schadstoffe können abziehen.

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, da die Außenluft bei nasskaltem Wetter eine geringere Aufnahmekapazität für Wasserdampf besitzt als bei trockenem Winterwetter.

Neue Fenster - vor allem Isolierglasfenster - sind dichter als alte. Deshalb müssen Sie öfter lüften. Bei den alten Fenstern kann die Luft noch durch die undichten Ritzen und Fugen ziehen.

Kontrollieren und säubern Sie regelmäßig Luftgitter in Türen und Fenstern sowie Badventilatoren. So stellen Sie den Luftaustausch sicher. Die Ventilatoren in Badezimmern und Toiletten sind für den Abtransport der feuchten Luft erforderlich. Obwohl die Geräusche manchmal als störend empfunden werden, darf die Funktionsfähigkeit nicht beeinträchtigt werden. Das Zeitintervall des Nachlaufens beim Abschalten (oft mit dem Lichtschalter gekoppelt) darf nicht zu kurz bemessen werden.

Große Möbel haben vor kalten Außen- und Treppenhauswänden nichts zu suchen. Ausnahme: Die Möbel haben genug Abstand zur Wand und zum Boden (mindestens 5-6 cm) 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 belüftet werden.

Dichte Gardinen und Vorhänge können beispielsweise eine unüberwindbare Barriere für Frischluft sein. 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 darf das Thermostatventil nicht verdeckt werden. 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 einem Gummiabzieher abtrocknen und lüften,
- Nach dem Duschen möglichst sofort bei weit geöffnetem Fenster lüften,
- Wäsche nicht in der Wohnung trocknen,
- Aquarien abdecken,
- Auf Luftbefeuchter verzichten,
- Blumen, die viel Gießwasser benötigen, können unnötig viel Feuchtigkeit in die Räume bringen, vor allem wenn diese in kühlen Räumen stehen.

### Heizkosten sparen

Wer seine Heizkosten nicht nur 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 und werden zudem oft nicht rechtzeitig entdeckt.