

Energieberatung

Richtig heizen und lüften hilft Schimmel zu vermeiden

Gesundes Raumklima geht auch energiesparend

(verbraucherzentrale / 27.01.2023) **Energiesparen ist das Gebot der Stunde – in der kalten Jahreszeit insbesondere bei den Heizkosten. Um Schimmel in Wohnräumen zu vermeiden, sollte jedoch auf ein sinnvolles Heiz- und Lüftungsverhalten geachtet werden. Die Energieberatung der Verbraucherzentrale erläutert geeignete Maßnahmen.**

Schimmel in Wohnräumen ist bekanntlich kein Schönheitsproblem, sondern führt auch zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Mit konsequentem Lüften, kontrolliert mit Thermometer und Feuchtigkeitsmesser, können zu hohe Feuchtigkeit und das damit verbundene Schimmelrisiko verringert werden.

Lüften ist nicht gleich lüften

Stoßlüften mit weit geöffneten Fenstern ist optimal, um die Luft, die beispielsweise durch unangenehme Gerüche in Küche oder Toilette entsteht, schnell auszutauschen. Feuchtigkeit, die beim Duschen, Baden, Kochen oder Schlafen entsteht, lässt sich mit einmaligem Durchlüften meist nicht vollständig entfernen. In den Wandoberflächen, Handtüchern, Matratzen, Bettdecken oder Vorhängen ist auch danach weiterhin Feuchte gespeichert. Damit auch diese „Sorptionsfeuchte“ rausgeht, empfiehlt Energieberaterin Sissi Pschiebilscki, bei wärmeren Außentemperaturen das Fenster nach dem Stoßlüften noch einige Zeit angekippt zu lassen. Hingegen sollte der Raum in der kühlen Jahreszeit nach dem ersten gründlichen Durchlüften weiter beheizt werden, weil warme Luft mehr Feuchtigkeit aufnehmen kann. Anschließend wird die Stoßlüftung wiederholt, gegebenenfalls auch zweimal, je nach Luftfeuchte. Vor dem Stoßlüften sollte die Heizung rechtzeitig runtergedreht werden. Denn der Einspareffekt an Energie ist dann am höchsten, wenn das heiße Wasser in den Heizkörpern schon abgekühlt ist.

Luftfeuchte ist nicht gleich Luftfeuchte

Um zu erkennen, ob ein Raum zu feucht ist, hilft ein Hygrometer in Kombination mit einem Thermometer. Die optimale Luftfeuchte hängt auch von der Bausubstanz und der Dämmung ab. In einem ungedämmten Altbau sind 25 bis 45 Prozent an relativer Luftfeuchte in Ordnung; bei einem sehr gut gedämmten Neubau dürfen es 35 bis 55 Prozent sein. Man muss dabei aber immer die Raumtemperatur mit betrachten, denn kältere Luft kann weniger Feuchte aufnehmen.

Bewusstes heizen hilft, Schimmel zu vermeiden

Um Energie einzusparen kann man die Raumtemperaturen absenken, entscheidend sind aber das ausreichende Lüften und die Kontrolle der Feuchtigkeit in den Räumen. Wichtig ist auch, die Türen zwischen unterschiedlich beheizten Räumen geschlossen zu halten, so dass feuchte Luft nicht in kühlere Wohnräume wandert und ein Schimmelproblem verursacht oder verstärkt. Decken Sie Heizkörper nicht durch Verkleidungen, Möbel oder Vorhänge ab. Nur so ist die Leistung des Heizkörpers voll nutzbar und das Thermostatventil kann optimal funktionieren.

presseinfo
presseinfo
presseinfo

Pressestelle:
Tel. (0345) 2 98 03 27
Fax (0345) 2 98 03 26
medien@vzsa.de
www.verbraucherzentrale-
sachsen-anhalt.de



Wählen Sie zudem für jeden Raum die geeignete Temperatur: In der Küche reichen 18 bis 20 °C, im Wohnzimmer 20 – 21 °C, im Bad sollten es 20 bis 22 °C sein, während im Schlafzimmer 18 °C für einen angenehmen Schlaf sorgen. Nachts und wenn niemand zu Hause ist, können Sie die Temperatur insgesamt senken. Wie stark man die Temperatur absenken kann, hängt davon ab, wie hoch das Feuchteniveau in der Wohnung ist. Je trockener die Wohnung ist, umso niedriger kann die Temperatur sein. Daher sollte man die Luftfeuchte und Lufttemperatur stets zusammen betrachten, am besten mit Hilfe eines Thermo-/Hygrometers, der beide Größen gleichzeitig anzeigt. Heizen Sie kühle Räume nicht mit der Luft aus wärmeren Räumen und halten Sie Innentüren zwischen unterschiedlich beheizten Räumen stets geschlossen. Sonst gelangt die Feuchtigkeit als Wärme in den kühlen Raum und die relative Luftfeuchte und das Schimmelrisiko steigen.

Informationen erhalten Sie bei unseren kostenfreien **Onlinevorträgen**:

„Richtig gedämmt – Schutz vor Wärmeverlusten und Hitze“

Termin: Dienstag, 14. Februar, 18:00 -19:30 Uhr

„Energie sparen – gesund wohnen“

Termin: Donnerstag, 23. Februar, 18:00 -19:30 Uhr

Anmeldung unter: www.verbraucherzentrale-sachsen-anhalt.de/veranstaltungen

Bei weiteren Fragen zum gesunden Raumklima hilft die Energieberatung der Verbraucherzentrale weiter. Die Beratung findet im persönlichen Gespräch, telefonisch oder online statt. Energiefachleute beraten anbieterunabhängig und individuell. Termine gibt es unter **0345 – 2927 800** oder bundesweit kostenfrei unter **0800 – 809 802 400 oder**, die Onlineberatung hier: www.verbraucherzentrale-energieberatung.de/beratung/online/.

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz.

Für weitere Informationen:

- Heike Bose,
Tel. (0345) 2 98 03-49, bose@vzsa.de

Hinweis an die Redaktionen:

Oben genannte Rufnummer / E-Mail-Adressen bitte nicht veröffentlichen.
Diese Presseinformation ist innerhalb von drei Wochen, gerechnet ab Ausgabedatum, zu verwenden.
Bei Nachdruck bitten wir um ein Belegexemplar.

presseinfo

presseinfo

presseinfo

Pressestelle:

Tel. (0345) 2 98 03 27

Fax (0345) 2 98 03 26

medien@vzsa.de

www.verbraucherzentrale-sachsen-anhalt.de