

Richtiges Lüften und Tipps für Ihr Wohlbefinden



Ausgangslage

Plötzlich sind sie da: Kondensbildungen an Fensterscheiben und Schimmelbildungen im Fensterbereich und hinter Möbeln, Fleckenbildung und Tapetenablösungen, und meist in Küche, Bad und Schlafzimmer. Schnell kommt die Vermutung auf, dass die Hausausseiwand des Hauses oder gar die Fenster undicht sind.



Ursache

Zu geringes oder falsches Lüften und unregelmässiges Heizen. Die Raumluft angereichert mit zu hoher Feuchtigkeit und Wasserdampf wird nicht abgeführt und schlägt sich an den kältesten Stellen nieder (z.B. Fensterscheibe, Innenseite einer nicht ausreichend wärmedämmenden Aussenwand).



Lösung

Vermeehrt lüften! Denn aus Energiespargründen werden die Gebäudehüllen maximal gedämmt und der früher übliche Luftaustausch durch undichte Stellen bei Fenstern, Mauerwerk, Rollladenkästen findet nicht mehr statt.



Richtig lüften – aber wie?

- Beschlagene Fenster sind ein Warnsignal für zu hohe Feuchtigkeit: sofort lüften!
- Täglich mindestens 2-3x rund 5-10 Minuten stosslüften (Durchzug). Offene Kippfenster genügen nicht, im Gegenteil: Heizenergie wird verschwendet, und das Risiko von Feuchtigkeitsschäden ist sogar erhöht.



- Fenster nur im Sommer gekippt offen halten.
- Unbeheizte Kellerräume während der warmen Jahreszeit geschlossen halten oder nur während der kalten Nacht öffnen, da sonst die warme, feuchte Aussenluft an den kalten Wandoberflächen kondensiert.



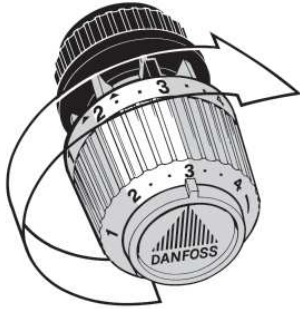
- Kalte Räume nie durch warme Luft benachbarter Räume aufwärmen. Senken Sie die Raumtemperatur nicht übermässig (Wohnen ca. 20 Grad Celsius, Schlafräumen nicht <17 Grad Celsius). Kühlere Räume schliessen (z.B. Schlafzimmer).
- Beim Duschen und Kochen Türen schliessen und danach sofort lüften, damit sich die Feuchtigkeit nicht verbreitet.
- Ventilator im Badezimmer etwa anderthalbmal so lange laufen lassen, wie das Bad benutzt wurde. Wenn Fenster vorhanden ist, stosslüften.
- Möbel nie direkt an Aussenwände stellen (Abstand 5-10 cm)
- Pflanzen nicht in zu nasser Erde oder im Wasser halten.
- Luftbefeuchter nur zusammen mit einem Hygrometer (Feuchtigkeitsmesser) einsetzen. So kann die Luftfeuchtigkeit überprüft werden. Idealer Wert: 30 bis 50 Prozent.



Behandlung von Schimmel

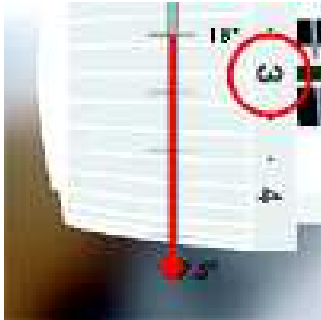
Leichten Pilzbefall mit Essig, Javelwasser oder im Handel erhältlichen Sprays abwaschen. Kommt der Pilz wieder: den Vermieter informieren, damit die Ursache abgeklärt und der Mangel behoben werden kann.

Tipps für Ihr Wohlbefinden



Was tun, wenn es zu warm ist?

- Thermostatventile regulieren (bei Danfoss-Ventilen an den Radiatoren oder in der Gesamtverteilung der Wohnung). Nicht ganz abstellen, höchstens auf Stufe * (=Frostschutz), damit sich das Ventil wieder öffnet .
- Fenster während der Heizperiode nicht gekippt offen halten.



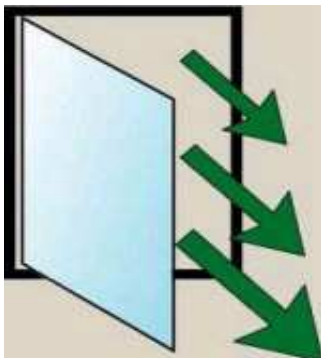
Was tun, wenn es zu kalt ist?

- Thermostatventile regulieren (bei Danfoss-Ventilen an den Radiatoren oder in der Gesamtverteilung der Wohnung). Stufe 3 bewirkt eine Raumwärme von 20°-21°C.
- Verdecken Möbel oder Vorhänge die Radiatoren? Die Wärme kann sich nicht im Raum ausbreiten.
- Rollläden, Storen nachts geschlossen halten.
- Bekleidung der Jahreszeit anpassen.



Was tun, wenn es zu trocken ist?

- Zimmerpflanzen können das Raumklima optimieren.
- Luftbefeuchter nur in Ausnahmefällen einsetzen. Er sollte auf die der Raumtemperatur entsprechend richtige Luftfeuchtigkeit eingestellt sein: 18°C=55% , 20°C=50% , 22°C=45% .



Was tun, wenn es zu feucht ist?

- Gründlich quer- und stosslüften.
- Nach dem Baden und Duschen kurz und kräftig lüften. Badezimmertüre erst danach wieder öffnen.
- Beim Kochen den Dampfzug einschalten. Kochen mit Deckel und Dampfkochtopf.
- Wäsche nicht in der Wohnung trocknen.