



**Mit Feuchte- u. Schimmelpilzproblemen in der Wohnung ist es wie mit frischen Muscheln: Beide gibt's in den Monaten mit „R“.**

**Räume gesund und trocken zu halten will gelernt sein. Ebenso wie richtiges Lüften.**

**Zur Orientierung: Der Idealwert der relativen Raumluftfeuchtigkeit liegt bei 45 bis 50 %.**

Wenn Unklarheit über die Feuchtebelastung besteht: Selbst das einfachste Hygrometer (gibt's für ca. 5,- im Kaufhaus) schafft sofort Klarheit.

**1. Lüften: „Kippen“ verboten!** Gar nicht Lüften ist besser als das sog. „Kipplüften“. Wohnräume sollten **möglichst drei Mal am Tag** in den Genuss einer **Stoßlüftung** (= Lüften bei vollständig geöffnetem Fenster) – noch **besser einer Quertlüftung** (= Durchzug bei vollständig geöffnetem Fenster) – kommen.

Die **Lüftungsdauer** sollte sich **nach der Außentemperatur** richten (nicht nach der Luftfeuchtigkeit draußen!) und nur kurz sein. Je kühler es draußen ist, desto kürzer darf die Lüftungsdauer sein – bei Frost reichen ca. drei Minuten. Testen Sie den Lüftungserfolg (mit nackten Füßen, weil die sehr sensibel auf Temperaturveränderung reagieren): Öffnen Sie die Fenster. Nun stellen Sie sich im Raum dorthin, wo frische Luft erfahrungsgemäß zuletzt gelangt. Sie und Ihre Füße werden vom Ergebnis überrascht sein.

**2. Heizen:** Es gilt: **Temperaturschwankungen möglichst vermeiden, ungeachtet der Raumnutzung.** Das funktioniert in der Praxis nicht perfekt, aber hier helfen schon Kompromisse: Absenkungen der Temperatur sollten moderat ausfallen. **Thermostate an Heizkörpern nicht um mehr als ein bis zwei Skaleneinheiten absenken** – starke Temperaturschwankungen führen übrigens zu insgesamt höherem Energieverbrauch. Es ist ein weitverbreiteter Irrtum, dass durch stundenweise gänzlich Abdrehen der Heizungsventile Energie gespart wird.

Es spricht übrigens nichts dagegen ‚kalt‘ schlafen zu wollen, dann ist die **Schlafzimmertür auch tagsüber geschlossen zu halten und ist mit Dichtungsprofilen auszustatten.** Allgemein gilt: Alle Räume, auch selten oder tagsüber nicht genutzte, sollten nie ganz auskühlen – je größer die Temperaturunterschiede innerhalb einer Wohnung, desto größer die Gefahr für Schimmelbildung.

**3. Kochen, Waschen, Baden, Pflanzen, Aquarien, Verdunstungsbehälter an Heizkörpern:** Wasser und Wohnen gehören zusammen; aber was zu viel ist, wird zu feucht. Deshalb: Kompromisse suchen und **Feuchtequellen reduzieren**, wo es geht.

**4. Möblierung: Luftzirkulation ermöglichen!** Möbel sollten nach Möglichkeit einen Abstand zur Wand haben: zwei bis drei Zentimeter mindestens, an Außenwänden besser fünf bis zehn Zentimeter.

**Möbel:** Wenn es möglich ist, sollte man sich für **Möbel „mit Beinen“** entscheiden – am besten kleinflächige aus Massivholz.

Nebenstehend finden Sie Probleme und Tipps aufgelistet: Punkt für Punkt und Raum für Raum.

## Problemzone Nr. 1: Schlafzimmer

So wird's häufig gemacht:

- ⊗ Schlafzimmer sind traditionell Orte der Kipplüftung. Dadurch sinkt die Lufttemperatur (zu) stark, außerdem kühlen Fenstersturz und Leibungen stark aus. Kalte Bauteile = Gefahr zu hoher Feuchte!
- ⊗ Wäscheständer werden aus optischen Gründen oft ins tagsüber ungenutzte Schlafzimmer verbannt.
- ⊗ Zu warm schläft es sich schlecht. Die Innenlufttemperatur wird deshalb üblicherweise im Schlafzimmer deutlich abgesenkt und tagsüber die Tür zu den übrigen Wohnräumen offen gelassen.
- ⊗ Unschön, aber üblich: Große Kleiderschränke, häufig auch noch direkt an der Außenwand. Bautechnisch wird der Schrank so ein Teil der Konstruktion. Folglich verlagert sich der Taupunkt vom Mauerwerk direkt in den Schrank. Dort setzt sich dann auch Kondensat ab.
- ⊗ Schwere Vorhänge gehören ebenfalls zur Standardausstattung von Schlafzimmern. Sie verhindern die Luftzirkulation, das Kondensat bleibt an der Wand.
- ⊗ Querlüften / Überschlagen am Abend: Verbindungstüren werden geöffnet, um den tagsüber stark ausgekühlten Raum zur Nacht leicht aufzuwärmen.

So machen Sie's besser:

1. **Nach dem Aufstehen und vor dem Zubettgehen gründlich stoßlüften.**
2. **Raus mit dem Wäscheständer!** Wenn möglich separate Trockenräume nutzen, oder in wärmeren, regelmäßig gelüfteten Räumen trocknen.
3. **Gleichmäßiges Heizen mit Temperaturen wie in der übrigen Wohnung – alternativ Schlafzimmertür ständig geschlossen halten und das Schlafzimmer morgens und abends separat zur übrigen Wohnung lüften.**
4. Anstelle von feuchtespeichernden Materialien wie Latexfarben oder Vinyltapeten solche mit Feuchtespeicherung verwenden, z.B. Teppichböden oder Calciumsilikatplatten an Wänden.

## Problemzone Nr. 2: Küche

So wird's häufig gemacht:

- ⊗ Einbauküchen stehen häufig direkt an der (Außen-)Wand und unterbinden die Luftzirkulation.
- ⊗ Kochen – hier einfach als Dampfquelle verstanden – vertragen Räume nur schlecht. Kochen hinterlässt Spuren. Die wiederum werden durch häufiges Feuchtwischen von Oberflächen und Böden beseitigt – noch mehr Feuchtigkeit.
- ⊗ Küchen, vor allem Wohnküchen, gehören zu den meist frequentierten Räumen jeder Wohnung. Viele Menschen – viel Feuchtigkeit.

So machen Sie's besser:

1. **Lüften während / unmittelbar nach dem Kochen oder Wischen.**
2. **Luftzirkulation und Luftzugang zum Mauerwerk fördern, wo immer es geht, z. B. durch teilweise Öffnung der Schrankrückwände oder Lüftungsgitter in Arbeitsplatten.**
3. **Abluft(!) – Dunstabzugshauben, die die Feuchtigkeit per Schlauch und durch einen Filter nach außen transportieren. Umluft-Abzugshauben saugen nur Fett und Geruch ab, die Feuchtigkeit bleibt.**
4. **Automatische Regelung des Luftaustauschs durch ‚intelligente‘ Wandlüfter. Die Feuchtigkeit wird nach draußen geleitet, die Wärmeenergie einfach und effizient zurückgeführt.**

## Problemzone Nr. 3: Badezimmer

So wird's häufig gemacht:

- ⊗ Feuchte gehört hier zur Natur der Sache. Hohe Feuchte- bzw. Wasserdampfmengen – meist in einem verhältnismäßig kleinen Raum.
- ⊗ Zeitverzögerte Feuchteabgabe durch nasse Handtücher im Raum (man beachte den Gewichtsunterschied zwischen trockenem und nassem Handtuch!).
- ⊗ Immer noch nicht verboten: die typischen Wäschespinnen über der Badewanne. Praktisch, aber schädlich.
- ⊗ Reduzierte Lüftungsmöglichkeiten durch kleine Fenster oder häufig unterdimensionierte Abluftanlagen.
- ⊗ Hohe, oft wandhohe Verfliesung, dadurch kaum Kondensationspuffer: Die Fliese nimmt keine Feuchtigkeit auf, sie bleibt also in Tropfenform im Raum – Ursache für die typische Schimmelbildung in Fugen.

So machen Sie's besser:

1. **Eine höhere Temperatur als in den Wohnräumen. 22° bis 24° Celsius kommen der Behaglichkeit und dem Raumklima gleichermaßen zugute.**
2. **Duschen bei offenem Fenster. Die Feuchte kann raus, die Kühle von außen bemerkt man hinter dem Duschvorhang kaum – versprochen! Zumindest ist unmittelbar nach dem Duschen/Baden kurz und kräftig zu lüften.**
3. **Vom Bademeister lernen: Feuchte auf glatten Flächen mit dem Gummischieber abziehen und damit gleich Feuchte reduzieren.**
4. **Bei kleinen oder fehlenden Fenstern empfiehlt sich der Einbau eines automatisch feuchteregulierenden Wandlüfters. Abluftanlagen innenliegende Sanitäräume funktionieren vor allem deshalb häufig mangelhaft, weil ihre Nachlaufzeit zu kurz eingestellt wurde. Eine Verlängerung – meist einfach einzustellen – bringt echte Verbesserung.**
5. **Wenn möglich: Feuchte Handtücher raus! Zum Beispiel auf den Balkon.**
6. **Fliesen nur im Spritzwasserbereich, bis zu einer Höhe von ca. 1,50 m. Calciumsilikat-Platten oder spezielle Beschichtungen an Wänden und Decke regulieren den Feuchtehaushalt.**

## Problemzone Nr. 4: Keller

So wird's häufig gemacht:

- ⊗ Schlechte Lüftungsmöglichkeiten und schlechte/fehlende Wärmedämmung. Beides führt zu kalten Wandoberflächen und Kondensatbildung.
- ⊗ Kondensation im Sommer wegen Erderbtheit des Gebäudes. Auch im Sommer erreichen die Wandoberflächen häufig nur 12° bis 14° Celsius. An der Wand bildet sich Kondensat.
- ⊗ Ein warmer Sommer ist eine gute Zeit zum Trockenlüften. Falsch! Anders als kalte bringt warme Luft auch Feuchte mit und schlägt sich an der kalten Kellerwand nieder.
- ⊗ Bei feuchtem Außenklima wird nicht gelüftet. Nicht die (gefühlte) relative Luftfeuchte draußen ist entscheidend, sondern die tatsächliche. Wenn es kalt genug ist, spielt die Luftfeuchte draußen für effektives Lüften keine Rolle.
- ⊗ Regale, Möbel und Werkzeugschränke stehen unmittelbar an der Außenwand.

So machen Sie's besser:

1. **Auf die Lagerung feuchteempfindlicher Stoffe (Holz, Gips, die klassischen Umzugskartons) möglichst verzichten. Wenn schon Karton oder Holz, dann höher legen; auf Ziegel oder Ähnliches. So ist die Luftzirkulation am Boden nicht unterbrochen.**
2. **Regale an Innen-, nicht an Außenwänden aufstellen. Meist ist das im Keller möglich, weil Ansprüche an die Raumgestaltung hier eine geringere Rolle spielen. Lüften, wenn es draußen möglichst kalt ist. Im Sommer also frühmorgens oder abends. Im Winter ist in unbeheizten Kellerräumen auch eine „Kipplüftung“ richtig.**