

Ihre Wohngesundheit

INFORMATION FÜR IHRE PERSÖNLICHE WOHNUNGESUNDHEIT!



Gerade beim Bezug einer neuen Wohnung häufen sich Probleme mit Kondenswasser- bzw. in Folge Schimmelbildung.

Heute wissen wir alle, dass das Auftreten von Wohnungsschimmel zu ernsthaften gesundheitlichen Gefährdungen führen kann. Umso wichtiger ist es, auch im persönlichen Wohnverhalten Gründe für die Schimmelbildung zu vermeiden. Im geförderten Wohnbau ist nunmehr der **Niedrigenergiehausbau Standard**. Das bedeutet eine optimierte Wärmedämmung des Gebäudes, heißt aber auch, dass **der früher oft automatische Luftaustausch (z. B. durch undichtere Fenster) in einer neuen Wohnung entfällt. Hier müssen Sie durch bewusstes vermehrtes Lüften aber auch richtiges Heizen aktiv entgegensteuern!**

LUFTFEUCHTIGKEIT:

Die optimale Luftfeuchtigkeit sollte in Wohnungen zwischen 35 und 55% liegen, da zu geringe Luftfeuchtigkeit als unbehaglich empfunden wird (Austrocknen der Schleimhäute), bei zu hoher Luftfeuchtigkeit besteht jedoch akute Schimmelgefahr.

In der Regel wird Luftfeuchtigkeit durch die Bewohner selbst produziert. Sie entsteht z. B. Kochen (täglich bis zu 2 Liter Wasser im 3-Personen-Haushalt), Baden, Waschen, Wäschetrocknen und Blumengießen (tägl. bis zu 3 Liter Wasser im 3-Personen-Haushalt) und auch einfach durch unsere Atemluft geben wir rund 1-2 Liter Wasser an unsere Umgebung ab. Ein 3-Personen-Haushalt produziert fast eine Badewanne voll Wasser schlicht durch sein aktives Bewohnerverhalten im Monat!

WIE ERKENNT MAN BZW. WAS GESCHIEHT BEI ZU HOHER LUFTFEUCHTIGKEIT?

Kondensat beruht auf dem Prinzip, dass kalte Luft weniger, warme Luft mehr Wasser aufnehmen kann. Wenn nun warme, feuchtigkeitsgesättigte Luft auf eine kalte Oberfläche trifft, kühlt sich die Luft ab und setzt Wasser frei -> es bildet sich Kondensat! Information für Ihre persönliche Wohngesundheit!

Die Kondensatbildung wird zumeist an den Fensterscheiben bemerkt, da die Glasflächen zumeist die kälteste Oberfläche im Raum darstellen. Aber es kann sich auch „unsichtbar“ Luftfeuchtigkeit in Möbeln, Vorhängen etc. ablagern.

WAS IST SCHIMMEL?

Schimmelpilzsporen befinden sich praktisch überall in der Luft. Zum Auskeimen benötigen sie jedoch Feuchtigkeit. In schlecht gelüfteten Räumen passiert es schnell, dass die Feuchtigkeit aus der Luft an Oberflächen kondensiert. Wenn eine Stelle länger feucht bleibt, bietet sich hier ein Nährboden für Schimmelpilze. Bewusstes, umsichtiges Verhalten kann die Entstehung von Feuchtigkeit minimieren. An erster Stelle steht dabei die ausreichende, richtige Belüftung der Räume: auf trockenen Wänden können die Pilzsporen nicht gedeihen!

Bereits bestehender Schimmelbefall muss in jedem Fall beseitigt werden. Befallenes Material (Tapeten, Teppiche etc.) entfernen und Schimmelstellen an der Wand am besten mit Hausmitteln (5%-ige Sodalaug oder 5%-ige Essigessenz) abwischen. Bei diesen Arbeiten ist es erforderlich, Haushaltshandschuhe zu tragen.

WAS KÖNNEN SIE SELBST UNTERNEHMEN?

STOSSLÜFTEN:

In neu errichteten Wohnungen mit heute gültigen Dichtheitsstandards ist regelmäßiges und richtiges Lüften – vor allem im Winter – unumgänglich. Nicht ständig einen Spalt offen halten sondern Stoßlüften bei weit geöffnetem Fenster, möglichst auch mit Durchzug von einem Fenster zum anderen. Lüften Sie mindestens 3 x am Tag zwischen 5 und 10 Minuten (wenn der Beschlag - der sich beim Lüften an der Außenseite bildet - weg ist, können die Fenster geschlossen werden). Zusätzlich bei konkreten Anlassfällen wie z. B. nach dem Duschen, Kochen oder beim Wäschetrocknen!

Kontrolliertes, regelmäßiges Lüften vermeidet nicht nur Schimmel sondern schafft auch eine gesunde Luftqualität! Wer zu wenig lüftet schadet auch seiner Gesundheit durch die Anreicherung von Schadstoffen in der Innenraumluft, die von Textilien, Farben und Möbeln abgegeben werden können, aber auch durch div. Reinigungs- und Putzmaterialien.

AUSREICHEND HEIZEN!

Um viel Feuchtigkeit aufzunehmen und wegzutransportieren, muss die Raumluft ausreichend warm sein (um 22° C). Beheizen sie alle Räume der Wohnung gleichmäßig und sorgen Sie dafür, dass die Temperaturabsenkung in den Nachtstunden nicht mehr als 2° C beträgt. Dadurch verhindern Sie, dass sich die Luftfeuchtigkeit an den ausgekühlten Wänden und Decken abschlägt.

Ein häufiger Schimmelherd ist ein ungeheiztes Schlafzimmer, das nur durch Warmluftzufuhr aus anderen Räumen erwärmt wird. Diese warme Luft bringt viel Feuchtigkeit mit, die in der kühlen Schlafzimmerluft nicht gehalten werden kann und daher abgegeben werden muss (Kondenswasser, z. B. auf Fensterscheiben). Stoßlüften vor dem Schlafengehen schafft auch ein angenehmes Klima für Leute die gerne „kühl schlafen“! Die Tür zum Schlafzimmer immer geschlossen halten.

Wie versorge ich die Wohnräume in der kalten Jahreszeit mit Frischluft, ohne zuviel Energie zu verschwenden?

Die wesentlichen Aspekte der Lüftung sind die Zufuhr von genügend Frischluft und die Vermeidung von Feuchtigkeit und somit Schimmelbildung in der Wohnung. Diese notwendige Lüftung sollte jedoch so erfolgen, dass im Winter möglichst wenig Wärme verloren geht. Durch regelmäßiges Stoßlüften (d.h. möglichst mehrere Fenster für wenige Minuten gleichzeitig öffnen, damit die gesamte Raumluft in kurzer Zeit ausgetauscht werden kann) bleibt die in den Wänden gespeicherte Wärme erhalten. Gekippte Fenster sind in der Heizperiode grundsätzlich zu vermeiden, da hier sowohl kontinuierlich Wärme verloren geht, als auch die Fensterleibungen so stark abkühlen, dass es zur Schimmelbildung kommen kann.

LUFTFEUCHTIGKEIT KONTROLLIEREN!

Sowohl zu wenig als auch zu viel Luftfeuchte ist ungesund. Den tatsächlichen Wert stellt man am besten mit einem **Hygrometer** (in jedem Baumarkt um ca. € 10,00 erhältlich) fest. Die Luftfeuchte sollte zwischen 35 – 55 % betragen. **Probieren Sie ein Hygrometer einmal aus! Sie werden überrascht sein wie hoch die Luftfeuchtigkeit oft sein kann!**

„Ich lüfte, wie hier angegeben, aber die Luftfeuchtigkeit ist unmittelbar nach dem Lüften gleich hoch wie vor dem Lüften.“

Die Ursache dafür ist, dass in Möbelstücken, Kleidung, Matratzen, Bettzeug usw. bis zur dreifachen Feuchtigkeit (verglichen mit der Luft) gespeichert werden kann. Diese Materialien dienen daher als Puffer für Feuchtigkeit, der unmittelbar nach dem Lüften diese Feuchtigkeit an die nun trockene Luft wieder abgibt. Dieses Problem können Sie nur durch noch häufigeres Lüften über einen Zeitraum von ca. 1 Woche lösen, um die „vollen Puffer“ zu leeren.



Vermeiden Sie schwere Wandvorhänge oder Wandverkleidungen vor kalten Außenwänden, da Luft sonst dahinter nicht zirkulieren kann und daher Luftfeuchtigkeit nicht ausgetauscht wird. Kästen müssen einen Mindestabstand von 5 – 10 cm aufweisen.

Feuchte Luft erwärmt sich unter wesentlich höherem Energieaufwand als trockene Luft. **Feuchte Luft hinaus – trockene Luft herein** bedeutet somit einen zusätzlichen Beitrag zur Optimierung Ihrer Heizkosten, denn in Winterzeiten ist die Außenluft um ein Vielfaches trockener als die Raumluft!

Wir hoffen Ihnen mit diesen Informationen wesentliche Ratschläge für ein optimales Wohnklima weitergegeben zu haben – zum Wohl Ihrer und der Gesundheit Ihrer Familie!

SICHER - MODERN - LEISTBAR WOHNEN