

Gesundes Wohnen – Richtig Lüften

Wie vermeide ich Schimmelbildung, wie Sorge ich für ein angenehmes, gesundes Wohnen.

Für ein gesundes Wohnen ist das Raumklima von ganz entscheidender Bedeutung. Die Stiftung Warentest führte in der Ausgabe 5/2002 aus, dass ein 4-Personenhaushalt bei normalem Wohnverhalten oft mehr als 10 Liter Wasser in die Raumluft abgibt. Dies entsteht durch Atmen, Schwitzen, Duschen, Wäschewaschen, Putzen, Kochen, Geschirrspülen, Blumen u.a..

Diese große Mengen Wasser müssen aus den Wohnräumen abgeleitet werden. Da durch die Außenwände fast keine (< 1%) Feuchtigkeit transportiert wird, ist unbedingt auf bewusstes Lüften zu achten.

Laut Warentest: „**Das Zauberwort heißt Stoßlüftung**“. Mindestens viermal täglich die Fenster weit öffnen und für Luftaustausch sorgen, am besten per Durchzug quer durch die Wohnung. Meist reichen schon fünf Minuten. Je kälter die hereinströmende Luft, desto besser die Wirkung. Kaltluft ist relativ trocken und kann beim Erwärmen viel Feuchtigkeit aufnehmen.

Vermeiden Sie Kipplüften in der Heizperiode. Die Wirkung ist sehr gering und führt zum Auskühlen der Wohnungen. **Wichtig ist auch** ausreichendes Heizen aller Wohnräume sowie die Vermeidung von Feuchtigkeit (z.B. Abziehen von nassen Fliesen mit einer Gummilippe). Die optimale Luftfeuchtigkeit liegt zwischen 40% – maximal 60%. Sie sichert ein gesundes Raumklima, mindert die Gefahr der Schimmelbildung und spart Heizkosten.