



## PRESSEMITTEILUNG

Berlin, 26. Januar 2023

### Sinnvoll heizen und lüften, um Schimmel zu vermeiden

**Die Energiepreise in Deutschland stagnieren, bleiben aber auf hohem Niveau. Sparen 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 nicht nur ein ästhetisches Problem, sondern kann auch zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen. Oft erkennen wir die zu hohe Feuchtigkeit an diesen Orten erst, wenn es bereits zu spät ist. Ein Hygrometer und konsequentes Lüften kann helfen das Risiko zu verringern.

#### 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.

Anders sieht es bei der Feuchtigkeit aus, die nach dem Duschen, Baden, Kochen oder Schlafen entsteht, da in den Wandoberflächen, Handtüchern, Matratzen oder Bettdecken noch weiterhin Feuchte gespeichert ist. Hier ist es besser, einmal komplett durchzulüften und anschließend das Fenster zwei bis drei Stunden auf Kipp zu lassen, damit diese „Sorptionsfeuchte“ rausgeht. Der damit verbundene Energieverlust ist gering, solange die Fenster nicht rund um die Uhr gekippt sind. Der Raumtrocknungseffekt dagegen ist deutlich größer als beim dreimaligen Stoßlüften wie Messungen zeigen. Die Behauptung, dass bei längerem Kipplüften die Wände auskühlen, gilt nur für die Fensterlaibungen. Das ist jedoch unkritisch, da diese Laibungen während des Lüftens auch gleichzeitig deutlich trockener werden. Schimmel in Fensterlaibungen ist in erster Linie ein Wärmebrücken- und kein Kipplüftungsproblem.

- ❖ **Tipp:** Hängen Sie feuchte Handtücher auch bei Frost nach draußen. Denn kalte Luft ist trockene Luft. Man braucht nur etwas mehr Geduld. Vergleichbar mit Haare föhnen: Mit der Kaltluftstufe kriegen Sie die Haare auch trocken, nur dauert es ein wenig länger.

#### Luffeuchte ist nicht gleich Luftfeuchte

Um zu erkennen, ob ein Raum zu feucht ist, hilft ein Hygrometer in Kombination mit einem Thermometer. Die optimale Luffeuchte 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 super 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.

#### PRESSEKONTAKT

Bitte nicht veröffentlichen!

Jacqueline Schuster

Verbraucherzentrale  
Bundesverband e. V.  
Team Energieberatung  
Rudi-Dutschke-Straße 17  
10969 Berlin

Tel.: (030) 258 00 156  
eteam@vzbv.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

**80 MILLIONEN GEMEINSAM FÜR ENERGIEWECHSEL**

- ❖ *Tipp:* Beim Stoßlüften sollte die Heizung rechtzeitig vorher runtergedreht werden. Denn der Einspareffekt ist am höchsten, wenn das heiße Wasser in den Heizkörpern schon abgekühlt ist.

### **Bewusstes heizen hilft Schimmel zu vermeiden und Energie einzusparen**

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 verschärft. 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. Wählen Sie zudem für jeden Raum die richtige Temperatur:

- im Wohnzimmer und in der Küche reichen 18 bis 20 °C;
- im Bad sollten es 20 bis 22 °C sein,
- während im Schlafzimmer 18 °C für einen angenehmen Schlaf sorgen.

Nachts und tagsüber, 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 -temperatur stets zusammen betrachten, am besten mit Hilfe eines Thermo-/Hygrometers, das beide Größen gleichzeitig anzeigt.

- ❖ *Tipp:* 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 steigt.

Wohnungslüftungsanlagen mit Wärmerückgewinnung können eine komfortable Alternative sein, um wertvolle Heizenergie zu sparen und Schimmel vorzubeugen.

Bei Fragen zum gesunden Raumklima hilft die Energieberatung der Verbraucherzentrale mit ihrem umfangreichen Angebot weiter. Die Beratung findet online, telefonisch oder in einem persönlichen Gespräch statt. Unsere Energie-Fachleute beraten anbieterunabhängig und individuell. Mehr Informationen gibt es auf [www.verbraucherzentrale-energieberatung.de](http://www.verbraucherzentrale-energieberatung.de) oder bundesweit kostenfrei unter **0800 – 809 802 400**. Die Energieberatung der Verbraucherzentrale wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz.

### **Über uns:**

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale bietet das größte unabhängige Beratungsangebot zum Thema Energie in Deutschland. Seit 1978 begleitet sie private Verbraucher:innen mit derzeit über 900 Energieberater:innen und an mehr als 900 Standorten in eine energiebewusste Zukunft. Jedes Jahr werden mehr als 180.000 Haushalte zu allen Energie-Themen unabhängig und neutral beraten, beispielsweise Energiesparen, Wärmedämmung, moderne Heiztechnik und erneuerbare Energien. Die durch die Beratungen eines Jahres bewirkten Energieeffizienzmaßnahmen führen zu einer Einsparung an Energie, die einem Güterzug von über 100 km Länge voller Steinkohle entspricht.