

verbraucherzentrale



Energieberatung



verbraucherzentrale

**GESUNDES  
RAUMKLIMA**

### GESUNDES RAUMKLIMA

Wie wir heizen und lüften, ist für unser Wohlbefinden von großer Bedeutung. Denn Temperatur und Luftfeuchtigkeit entscheiden maßgeblich darüber, wie wohl wir uns in geschlossenen Räumen fühlen. Durch bewusstes Heizen und Lüften lassen sich auch Schimmelpilze und die damit verbundenen Gesundheitsrisiken wirksam vermeiden. Und nicht zuletzt können Energieverbrauch und Heizkosten merklich gesenkt werden.

### BEWUSST HEIZEN

Wählen Sie für jeden Raum die richtige Temperatur: Für ein gemütliches Raumklima im Wohnzimmer und in der Küche reichen 19 bis 21 °C aus. Im Bad darf es mit 21 bis 23 °C etwas wärmer sein, während im Schlafzimmer 18 °C für einen angenehmen Schlaf sorgen. Nachts und tagsüber, wenn niemand zu Hause ist, kann die Temperatur insgesamt gesenkt werden. Auch in wenig genutzten Räumen sollte die Temperatur aber nicht unter 16 °C sinken, da es sonst zur Kondensation von Feuchtigkeit kommen kann.



**Wer die Temperatur im Mittel um 1 Grad absenkt, spart etwa 6% Heizenergie ein.**

Drehen Sie die Heizkörper bei geöffnetem Fenster immer komplett ab. Wird das Thermostatventil nicht auf die Nullstellung (Frostsicherung) gedreht, bewirkt die einströmende kalte Luft die Aufheizung des Heizkörpers. Die Konsequenz: Sie heizen direkt nach draußen.



**Decken Sie Heizkörper nicht durch Verkleidungen, Möbel oder Vorhänge ab. Nur so kann ihre Leistung voll genutzt und die korrekte Funktion des Thermostatventils gewährleistet werden.**

Übrigens: Für die vom Menschen wahrgenommene Raumtemperatur ist nicht nur die Lufttemperatur entscheidend, sondern auch die Temperatur der Wände, Fenster, Decken und Böden. Je kälter diese Flächen sind, desto wärmer muss die Luft sein, um ein gemütliches Wohnklima herzustellen. Da an gut gedämmten Wänden die innere Oberflächentemperatur höher ist, werden in gedämmten Häusern auch vergleichsweise niedrige Temperaturen als angenehm empfunden.

## EFFEKTIV LÜFTEN

In einem Vierpersonenhaushalt werden pro Tag rund zehn Liter Wasserdampf abgegeben, der sich gleichmäßig in der Luft verteilt. Warme Luft kann mehr Feuchte aufnehmen als kalte. Deswegen kondensiert sie z.B. an kalten Wasserflaschen. Leider erhöht sich die Feuchte auch an kalten Bauteilen im Wohnbereich, z. B. in kalten Zimmerecken oder an Fensterstürzen. Die Schimmelgefahr nimmt dort zu.

Die entstehende Feuchtigkeit muss deshalb durch Lüften aus den Räumen abtransportiert werden. Am besten überprüfen Sie die Luftfeuchtigkeit mit Hilfe eines Thermo-Hygrometers (Thermometer und Luftfeuchtigkeitsmessgerät): Die relative Luftfeuchtigkeit sollte 60 Prozent nur kurzzeitig übersteigen.

Um die Feuchtigkeit aus der Wohnung herauszubekommen, helfen ein paar einfache Tipps: Lüften Sie mindestens zwei- bis viermal täglich, je nachdem, wie oft Sie sich in den Räumen aufhalten.

## 4 | Effektiv lüften

Ihr Schlafzimmer sollten Sie außerdem nach dem Aufstehen gut durchlüften. Das vertreibt die Feuchtigkeit, die sich über Nacht in der Luft, in den Möbeln und im Putz angereichert hat. Auch unmittelbar im Anschluss an das Duschen, Baden, Kochen oder Fußbodenwischen sollten Sie stoßlüften.



**Wände „atmen“ nicht! Eine verputzte Wand ist luft- und winddicht. Ist sie das nicht, liegt ein Baumangel vor. Der notwendige Luftaustausch findet gezielt und kontrolliert über die Fenster, Außentüren oder eine Lüftungsanlage statt.**

Während der Heizperiode gilt: Richtiges Lüften verhindert, dass Energieverbrauch und Betriebskosten unnötig steigen. Kurzes Querlüften bei weit geöffneten gegenüberliegenden Fenstern und Innentüren ist die effektivste Methode zum Luftaustausch. Ersatzweise bewirken auch gekippte Fenster einen gewissen Luftaustausch. Allerdings sollten die Fenster auch beim Kipp-lüften nach einer Weile wieder geschlossen werden.

Wer nachts gerne mit geöffnetem Fenster schläft, kann mit Hilfe eines Feststellers die Kippstellung des Fensters verkleinern und den Heizkörper abstellen. Um ein Auskühlen der Wohnung zu verhindern, sollten die Türen zu anderen Zimmern in der Nacht geschlossen bleiben. Und tagsüber daran denken, das Fenster wieder zu schließen, sonst heizen Sie zum Fenster hinaus.



### SCHIMMEL VERHINDERN

Schimmelpilz in der Wohnung ist nicht nur ein ästhetisches Problem, sondern kann auch zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen, da manche Menschen allergisch auf Schimmelpilzbestandteile, z. B. die Sporen, reagieren.

#### Die Entstehung von Schimmel

Schimmelpilze brauchen Feuchtigkeit, um sich zu vermehren. Die erhalten sie in Wohnräumen häufig aus der Luft: Wenn die relative Luftfeuchtigkeit über längere Zeit mehr als 60 Prozent beträgt, schlägt sich Feuchtigkeit an kalten Stellen im Haus nieder.

Besonders gefährdet sind dafür Gebäudeteile mit unzureichender Wärmedämmung, denn bei niedrigen Außentemperaturen kühlen diese Flächen stärker ab. „Wärmebrücken“, wie etwa Fensterlaibungen, Rollladenkästen oder Zimmer an Gebäudeaußenecken sind wegen ihrer spezifischen Konstruktion gefährdet.

Zu hohe Feuchtigkeit an diesen Stellen erkennt man meistens allerdings erst, wenn es bereits zu spät und der Schimmel schon da ist. Konsequentes Lüften hilft aber, das Risiko zu verringern.

Natürlich kann die Feuchtigkeit auch auf andere Ursachen zurückgehen: Bei Neubauten etwa muss die Baufeuchtigkeit vor allem im ersten Jahr durch verstärktes Heizen und Lüften hinaus transportiert werden.

Außerdem kann Feuchtigkeit auf verschiedene Weise von außen ins Gebäude eindringen: Anstehendes Grund- oder Niederschlagswasser kann Bauteile, die an das Erdreich grenzen, durchfeuchten. Auch schadhafte Rohrleitungen können zur Durchfeuchtung von Bauteilen führen.

Und sowohl durch Schäden in der Dachhaut oder der Außenwand als auch über defekte Bauteilanschlüsse kann Wasser in die Konstruktion gelangen. In diesen Fällen nützt Lüften nichts – eine Fachkraft muss zurate gezogen werden.

### Vorbeugende Maßnahmen

#### Heizen und Lüften

Lüften Sie Ihre Räume regelmäßig und heizen Sie angemessen. Kontrollieren Sie die aktuelle Raumlufffeuchte mit einem Thermo-Hygrometer. Ist die Luftfeuchtigkeit zu hoch, lüften Sie häufiger.

Halten Sie die Türen zwischen gut beheizten und kühleren Räumen geschlossen. So vermeiden Sie, dass mit der warmen Luft zu viel Feuchtigkeit in den kälteren Raum gelangt und dort das Schimmelrisiko steigt.

#### Einrichten

Vor allem in schlecht gedämmten Gebäuden sollten größere Möbel möglichst zehn Zentimeter von Außenwänden und Außenwandecken weggerückt werden oder besser an den Innenwänden stehen.

Bei zu dicht an der Außenwand stehenden Möbelstücken werden die Wandoberflächen dahinter weniger durch die Raumluff erwärmt und kühlen ab. Die Folge: Kondensation von Feuchtigkeit mit der Gefahr von Schimmelbildung.

#### Dämmen

Eine gute Wärmedämmung reduziert nicht nur die Gefahr des Feuchteniederschlags an kalten Bauteilen, sondern spart auch deutlich Heizenergie und erhöht den Wohnkomfort.

## 8 | Schimmel verhindern

### Schimmel richtig entfernen

Ist der Schimmel erst einmal da, gilt: Schimmel und die befallenen Materialien sollten so schnell wie möglich beseitigt werden, sonst drohen Gesundheitsschäden. Handelt es sich um kleinflächigen Befall, kann die Beseitigung selbst vorgenommen werden. Ist der Befall größer, sollten Sie auf jeden Fall eine Fachkraft zu Rate ziehen. Das Gleiche gilt, wenn Sie allergisch auf Schimmelpilz reagieren oder an einer chronischen Krankheit leiden.

In jedem Fall müssen die vom Schimmelpilz befallenen Materialien vollständig entfernt werden. Das bloße Abtöten des Pilzes mit chemischen Substanzen reicht nicht aus. Viele im Handel erhältlichen Anti-Schimmelmittel bergen darüber hinaus selbst Risiken.

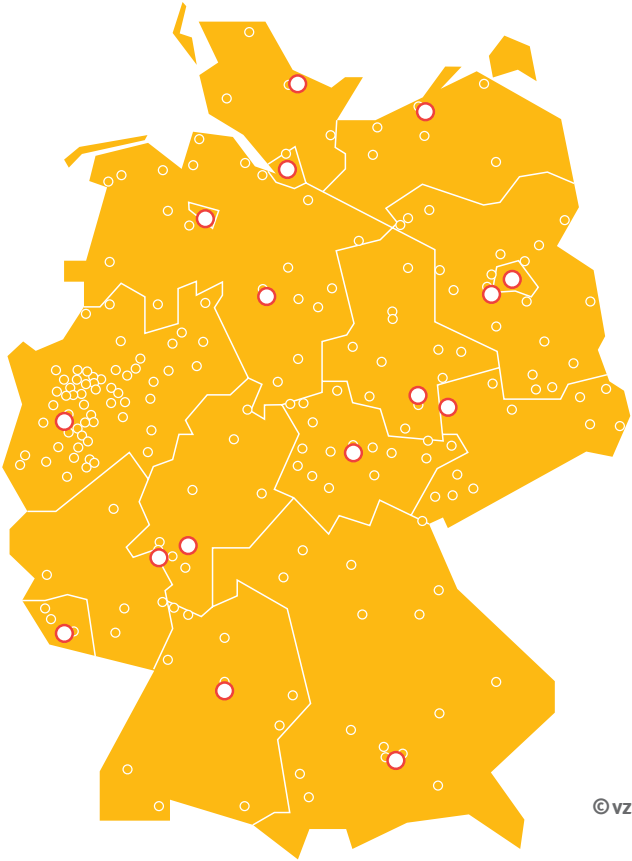


**Wichtig: Solange die Ursache der Feuchtigkeit nicht abgestellt ist, wird der Schimmel immer wiederkommen. Deshalb müssen sämtliche Maßnahmen besonders gründlich durchgeführt werden.**





# 10 | Wer wir sind



©vzbv

- Landesverbraucherzentralen
- Beratungsstellen

## WER WIR SIND

Die Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale ermöglicht allen Verbraucher:innen kompetenten und unabhängigen Rat in Energiefragen. Seit 1978 wird die Energieberatung vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz gefördert. In bundesweit über 900 Einrichtungen engagieren sich mehr als 800 Energiefachkräfte aus Architektur, Ingenieurswesen und vergleichbaren Bereichen. Sie beraten anbieterunabhängig und neutral und finden individuelle Lösungen für alle Verbraucher:innen. Deren Interessen stehen im Mittelpunkt der Beratung.

Je nach Problemstellung und persönlichen Bedürfnissen gibt es verschiedene Beratungsformate.

Beratungsthemen sind alle Fragen des privaten Energieverbrauchs, zum Beispiel

- Stromsparen
- Heizen und Lüften
- Baulicher Wärme- und Hitzeschutz
- Heizungs- und Regelungstechnik
- Erneuerbare Energien  
(Solarenergie, Wärmepumpen, Blockheizkraftwerke)
- Förderprogramme
- Wechsel des Energieversorgers

Dank der Förderung durch das Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz sind die Beratungen größtenteils kostenlos bzw. kosten maximal 30 Euro. Für einkommensschwache Haushalte ist die Beratung mit entsprechendem Nachweis kostenfrei.

**Energieberatung der Verbraucherzentrale  
Unabhängig, kompetent und nah.**

## IMPRESSUM

### Herausgeber:

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

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Wirtschaft  
und Klimaschutz

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

**80 MILLIONEN GEMEINSAM FÜR  
ENERGIEWECHSEL**

**Fotos:** Titel: © Kate Aedon/Shutterstock.com

**Stand:** Oktober 2022

Gedruckt auf 100 Prozent Recyclingpapier.  
© Verbraucherzentrale Bundesverband e. V.

**Terminvereinbarung kostenfrei unter  
0800 – 809 802 400**

**[www.verbraucherzentrale-energieberatung.de](http://www.verbraucherzentrale-energieberatung.de)**

**verbraucherzentrale**

Ihr Ansprechpartner: