

Feuchter Muff im Raum

Der moderne Mensch verbringt seine Zeit größtenteils in geschlossenen Räumen. Die Qualität der Raumluft beeinflusst deshalb ganz entscheidend Wohlbefinden, Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Raumnutzer. Ein Erwachsener macht etwa 16 Atemzüge pro Minute und veratmet dabei jeden Tag 12 000 Liter Luft – bei körperlicher Anstrengung erheblich mehr. Umso wichtiger ist die gute Qualität der Umgebungsluft.

1. Feuchtequellen. Auch wenn der Mensch schläft, dünstet er Feuchtigkeit aus. Der Atem eines Schlafenden belastet die Raumluft pro Stunde mit 40 bis 50 g Wasser. Beim Staubsaugen oder Putzen steigert sich die menschliche Wasserabgabe auf 90 g. Hinzu kommt das Wasser, das bei wohntypischen Tätigkeiten wie Kochen, Duschen, Putzen, Waschen oder dem Trocknen nasser Kleidungsstücke verdunstet. Weitere Feuchtigkeitsquellen sind Schnittblumen, Topfpflanzen oder Aquarien. Alles in allem kommt in einem Mehrpersonenhaushalt so täglich mehr als ein Zehnliter-Eimer Wasser zusammen. Wird die Feuchtigkeit nicht bei Zeiten weggelüftet, begünstigt sie Hausstaubmilben und Schimmelpilzsporen. Insbesondere wenn man die Wohnung für mehrere Stunden oder Tage verlässt, sollte man kurz vorher nochmal gründlich durchlüften.

2. Bad. Das ist der Raum mit der größten Feuchtebelastung in der Wohnung überhaupt. Trotzdem ist die Gefahr, dass Wasserdampf aus der Luft kondensiert und zu Feuchteschäden führt, gering. Denn in der Regel ist das Bad der am besten geheizte Raum. Faustregel: Beschlagen weder Spiegel noch Fenster, ist alles im grünen Bereich. Deutlich kritischer ist die Feuchtigkeit, die sich in Handtüchern oder porösen Oberflächen wie Putz, Holz und Fliesenfugen festsetzt. Damit die Nässe nicht zu tief in Oberflächen eindringt, sollte direkt nach dem Duschen gelüftet werden. Je länger die Eindringzeit, desto länger auch die Lüftungsphase. Wird morgens geduscht, aber erst abends gelüftet, dauert es viermal länger, bis das Bad wieder trocken ist. Hat das Bad kein Fenster ins Freie und wird mechanisch gelüftet, muss der Ventilator lange genug nachlaufen. Zudem empfiehlt es

sich, direkt nach dem Duschen das Wasser von Boden und Wandfliesen zu wischen – am besten mit einer Gummilippe, wie sie Fensterputzer verwenden. Während des Duschens, aber auch beim Lüften sollte die Tür des Badezimmers geschlossen bleiben – so verhindert man, dass sich die schwülwarme Luft in der Wohnung verteilt.



Foto: Hessische Energiespar-Aktion

3. Küche. Während des Kochens und Spülens wird auch die Küche zum Feuchtraum. Damit sich die feuchte Luft nicht in der Wohnung ausbreiten kann, sollte die Küchentür geschlossen sein. Unmittelbar nach dem Kochen heißt es, Fenster auf und Wasserdampf abziehen lassen.

4. Waschküche. In Räumen, in denen Wäsche getrocknet wird, muss öfter gelüftet werden als in anderen. Im Sommer sollte Wäsche im Freien auf dem Balkon oder im Garten trocknen; im Winter ist ein gut belüfteter Trockenboden die beste Lösung. Wer seine Wäsche in der Wohnung trocknet, sollte in eine Waschmaschine mit hoher Schleuderschwindigkeit investieren, denn je rasanter die Wäsche geschleudert wird, desto trockener kommt sie auf die Leine.

5. Wohnräume. Ist die Luftqualität merklich schlecht, sollte man Stoßlüften. In Wohnzimmern, in denen Aquarien oder Springbrunnen stehen, empfiehlt es sich, mittels Hygrometer (siehe Foto) regelmäßig die Luftfeuchtigkeit zu prüfen.

6. Kamin. Feuerstätten wie Kamin oder Kachelöfen, die sich ihre Verbrennungsluft aus dem Raum holen, können in dichten Gebäuden zu Problemen führen. Bekommen sie zu wenig Luft, verbrennt die Holzscheite unvollständig, und es wird giftiges Kohlenmonoxid frei. Moderne Feuerstätten verfügen über einen Zuluftschat, der sie von der Raumluft unabhängig macht. In jedem Fall sollte man Räume, in denen Kamine oder Kachelöfen betrieben werden, penibel und intensiv lüften.

7. Schlafzimmer. Wenig beheizte Räume wie das Schlafzimmer dürfen abends keinesfalls durch Warmluft aus anderen Räumen aufgewärmt werden. Sonst besteht die Gefahr, dass an den Außenwänden Tauwasser kondensiert. Wer bei offenem Fenster schläft, sollte nachts die Tür geschlossen halten. Ist die Tür mit einer umlaufenden Fugendichtung versehen, halten sich die Wärmeverluste in Grenzen. Es reicht vollauf, wenn das Fenster gekippt ist – je kälter es draußen ist, desto kleiner kann der Öffnungswinkel sein. Vorteil: Die nächtliche Dauerlüftung verhindert kritische Feuchte-Konzentrationen. Denn ein schlafender Erwachsener schwitzt pro Nacht bis zu einem halben Liter Wasser aus. Der größte Teil dieses Wassers wird von saugfähigen Oberflächen wie Bettzeug, Matratze, Holz oder Tapete absorbiert. Wer bei geschlossenem Fenster schläft, sollte gleich nach dem Aufstehen den Muff im Bett durch das weit geöffnete Fenster ins Freie lüften.

8. Keller. Das optimale Lüften eines Kellerraumes ist schwierig. An schwülwarmen Sommertagen sollte man tunlichst darauf verzichten. Denn ist die Luft 30 Grad warm und hat eine Luftfeuchte von 80 Prozent, enthält jeder Kubikmeter 24 g Wasser. Gelangt die Luft in den Keller und kühlt sich auf 18 Grad ab, kann sie nur noch 15 g Wasser pro Kubikmeter halten, der Rest des enthaltenen Wasserdampfes kondensiert an den Wänden. Auf lange Sicht sind Schimmelschäden programmiert. Deshalb sollte man Kellerräume im Sommer ausschließlich in den kühlen Abend-, Nacht- oder Morgenstunden lüften. Im Winter ist das Lüften dagegen kein Problem – eher im Gegenteil: Die kalte Jahreszeit bietet die Gelegenheit, den feuchten Keller gründlich trockenzulüften.

9. Spitzboden. Ist der Dachboden ausgebaut und beheizt, muss der Spitzboden darüber vor dem Eindringen feuchtwarmer Luft geschützt werden. Die Verbindungsluke sollte gut abgedichtet sein. Um Schimmelschäden zu vermeiden, empfiehlt es sich, den Spitzboden zusätzlich durch Öffnungen in der Giebelwand dauerzulüften.

- ▶ Beratung in Lüftungsfragen bietet kostenlos die Hotline der Deutschen Energieagentur: 0800/0736734 – Auch die Verbraucherzentralen bieten eine kostenlose Hotline an: 0800/809802400
- ▶ Ebenfalls kostenlos die Broschüre der Hessischen Energiespar-Aktion *Lüftung im Wohngebäude*: www.energiesparaktion.de/downloads/Downloadbereich/energiesparinfo/espri8.pdf