

## Feuchtigkeit in der Wohnung - richtig heizen und lüften

Plötzlich sind sie da: feuchte Zimmerdecken, Schimmelbildungen im Fensterbereich, an Zimmerecken, hinter Möbeln und sogar auf dem Fußboden! Und das meist in Küche, Bad und Schlafzimmer. Schnell kommt die Vermutung auf, dass die Außenwand des Hauses oder gar die Fenster undicht sind oder die Feuchtigkeit aus der darüberliegenden Wohnung oder aus dem Dachbereich kommt.

In den meisten Fällen trifft dies jedoch nicht zu.

**Ursache** ist unregelmäßiges Heizen und zu geringes oder falsches Lüften.

Einige Beispiele:



- Die **Häuser** verfügen heute über **dichte, isolierverglaste Fenster**. Der durch die früher eingebauter undichterer Holzfenster stattgefundener Luftwechsel ist somit nicht mehr gegeben, was heute eine häufigere Lüftung (Stoßlüftung) notwendig macht.

- Die **Fußböden** bestehen heute zum größten Teil aus Kunststoff und die Zimmerwände sind waschfest gestrichen oder mit dauerhaft beschichteten **Tapeten** versehen, die keine

Feuchtigkeit durchlassen, ja sogar abwaschbar sind.

Die Aufnahme der Luftfeuchtigkeit ist nicht mehr gegeben.

- Bei längerer Abwesenheit werden fälschlicherweise oft tagsüber die **Heizkörper** ganz abgedreht, die Räume kühlen aus. Die Feuchtigkeitsaufnahme der Luft bei niedrigerer Lufttemperatur sinkt, d. h. je niedriger die Zimmertemperatur ist, um so weniger Feuchtigkeit kann die Luft speichern.

**Im Schlaf** geben zwei Personen etwa 1 Liter Wasser ab. Bei 20° C Zimmertemperatur wird ein Teil davon in der Luft gespeichert; der andere Teil wird sich, den physikalischen Gesetzen folgend, an den Oberflächen der Wände, Fenster - auch Isolierglasscheiben -, Fußböden und Möbel niederschlagen.

Da die **Zimmertemperatur** im Schlafzimmer meist unter 20° C liegt, wird durch die kühlere Luft noch weniger Feuchtigkeit gespeichert. Deshalb ist das **Schlafzimmer** selbst bei bester Bauweise besonders anfällig für Feuchtigkeit und Schimmelbildung. Hiergegen hilft nur zusätzliche und gründliche Lüftung, wenn die Temperatur relativ niedrig gehalten werden soll.

- Die Verhältnisse in **Bädern**, aber auch in **Küchen** sind noch viel ungünstiger, da auch bei modernen Kochverfahren (Schnellkochtöpfe) und bei Verwendung von Waschmaschinen und Spülmaschinen Wasserdampf in erheblicher Menge frei wird und zusätzliche Feuchtigkeit an die Raumluft abgibt.

Durch **Untersuchung** der befallenen Wände kann man genau feststellen, ob die Feuchtigkeit durch die Wand oder von innen kommt. Dabei werden von innen Einsteckelektroden in den Putz geschlagen und ein Messgerät angeschlossen, das genau anzeigt, ob die Wand von innen feucht ist oder nicht. Dies kann man auch oftmals schon daran erkennen, ob der entfernte Mörtel völlig trocken ist.

**Die Lösungen:**

**Richtig heizen**

Eine Zentralheizung kann während der kalten Jahreszeit ein angenehmes Raumklima nur dann schaffen, wenn sie in allen Räumen schwach eingeschaltet ständig in Betrieb ist. Nur so sind die Wände der Räume in der Lage, Wärme zu speichern.

Die Unart vieler Mieter, erst nach Feierabend kräftig die Zentralheizung aufzudrehen, kann zwar die Luft im Raum in etwa erträglich erwärmen, es wird aber niemals ausreichen,



die während des Tages und in der Nacht ausgekühlten Wandflächen mit zu erwärmen.

Dieses Heizen ist übrigens auch ungesund und führt in vielen Fällen zu kleineren wie größeren Erkältungskrankheiten.



Es ist eindeutig erwiesen, dass Mieter, die den ganzen Tag über gleichmäßig ihre Wohnung beheizen, weniger Beheizungskosten zahlen müssen als Mieter, die ständig ihre Heizkörper bei Abwesenheit zudrehen und bei Anwesenheit umso mehr aufdrehen.

Die ständige Durchfeuchtung eines Baustoffes infolge Kondenswasserniederschlags, wenn auch zunächst in geringem Umfang, setzt zwangsläufig den Wärmedämmwert herab, denn der Baustoff kann im Laufe der Zeit immer weniger austrocknen. Bei besonders hoher Feuchtigkeit wird schließlich das Mauerwerk bis nach außen hin durchfeuchtet sein und als "Kältebrücke" wirken.

Die durchfeuchtete Wand leitet die teure Heizenergie bis zu dreimal so schnell nach außen. Damit wird ein Teufelskreis eingeleitet, der die sichtbaren inneren Feuchtigkeitsschäden verstärken wird. Diese Schäden greifen dann auch auf das Mobiliar und die weitere Wohnungsausstattung über.

## Richtig lüften

Die Lüftung soll möglichst einen Austausch der feuchtigkeitsbeladenen Luftmenge bewirken. Deshalb muss die Lüftung besonders wirkungsvoll sein.

Das Rezept ist ganz einfach: ein kurzer Durchzug bei weit geöffneten Fenstern und abgedrehten Heizkörpern (mehrmals am Tag etwa 5 bis 10 Minuten). Hierbei entschwindet sehr schnell die feuchtigkeitsbeladene Luftmenge nach außen.

Wichtig ist, dass bei der sogenannten "Stoßlüftung" die Möbel und Wände kaum abkühlen und somit der Raum schneller wieder erwärmt wird.

Falsch wäre es, wenn man die verbrauchte warme Luft des Wohnzimmers durch Öffnen der weiteren Innenräume in andere, nicht beheizte Räume (zum Beispiel Flur) leiten würde. Hier würde sich die überschüssige Feuchtigkeit sofort an den kühleren Flächen der wenig oder nicht beheizten Räume niederschlagen und Feuchtigkeit bzw. Nässe bilden.

## Daher noch einmal eine Kurzfassung unserer Ratschläge:

Das Lüften mit gekipptem Fenster (Dauerlüftung) während der Heizperiode ist **nicht** gut. Ein mehrfacher kurzer Durchzug bei voll geöffnetem Fenster ist besser.

Ständiges Beheizen aller Räume auf eingestellte Zimmertemperatur von ca. 20° C ist wirtschaftlicher und zweckmäßiger. Die Kosten bei diesem Heizverhalten liegen nachweislich erheblich niedriger.

Es ist unwirtschaftlich und schädlich, nur den Raum stark zu beheizen, in dem man sich hauptsächlich aufhält, während die übrigen Räume fast nicht beheizt werden.



**Richtig lüften zu jeder Jahreszeit**  
Wie lange soll stoßgelüftet werden?

Monat	Dauer
Juni, Juli, August	25-30 Minuten
Mai, September	12-20 Minuten
April, Oktober	12-15 Minuten
Dezember, Januar, Februar	4-6 Minuten
März, November	8-10 Minuten

Quelle: DIN Deutsches Institut für Normung

initiative **erdgas** pro umwelt