

So vermeiden Sie Feuchteschäden in Ihrer Wohnung

Immer häufiger werden Stockflecken und Schimmelbefall an Wänden und Decken von Wohnräumen angezeigt. Diese Erscheinungen treten jedoch nicht nur in Altbauten, sondern auch in neuen hochgedämmten Gebäuden auf. Zuerst wird vermutet, dass die Feuchtigkeit von außen in das Gebäude gelangt. Doch in den seltensten Fällen liegt ein Baumangel vor. Vielmehr liegt die Ursache in den Innenräumen selbst, ausgelöst durch die Feuchtebelastung der Innenluft.

Woher kommt die Raumfeuchte?

In der Luft ist immer Wasser als unsichtbarer Wasserdampf vorhanden, wobei **warme Luft mehr Wasser aufnehmen kann als kalte Luft**. Ist die Luft mit Wasserdampf gesättigt, wird der überschüssige Wasserdampf als Wasser abgeschieden. Durch die Bewohner und deren Lebensgewohnheiten wird ständig Feuchtigkeit an die Innenluft abgegeben. Hierzu nachfolgend einige Anhaltswerte:

- **Mensch:** 1,0 – 1,5 Liter / Tag + Person
- **Kochen:** 0,5 – 1,0 Liter
- **Duschen / Baden:** 0,5 – 1,0 Liter / Person
- **Wäschetrocknen:**
 - geschleudert:** 1,0 – 1,5 Liter
 - tropfnaß:** 2,0 – 3,5 Liter
- **Zimmerpflanzen:** 0,5 – 1,0 Liter / Tag

Zwischen der Innenluft und den umschließenden Flächen des Raumes (Wände, Decke, Fußboden) und dem Mobiliar findet ein ständiger Feuchtigkeitsaustausch statt. Streicht die warme Luft an kalten Flächen vorbei, kondensiert der Wasserdampf und es bildet sich Schwitzwasser an den Flächen. Durch einen erhöhten Wasseranteil in den Flächen und durch Schwitzwasser kommt es zu **Stockflecken** und bilden eine gute **Grundlage für Schimmelpilze**.

Wie verhindere ich eine erhöhte Feuchtigkeitsbelastung in meinen Wohnräumen?

Damit es nicht zu einer erhöhten Feuchtebelastung kommt, müssen die Räume ausreichend belüftet werden. Durch den Einbau von modernen dichtschießenden Fenstern ist eine natürliche Lüftung nicht mehr gewährleistet. Daher ist eine Belüftung über die Fenster unumgänglich. In der kalten Jahreszeit ist man jedoch eher geneigt die Fenster verschlossen zu halten, um Energie einzusparen. Hierdurch treten die Feuchteprobleme auch überwiegend in der kalten Jahreszeit auf. Feuchte Wände begünstigen jedoch nicht nur die Schimmelpilzbildung, sondern erhöhen auch den Wärmetransport nach draußen. Eine sinnvolle und ausreichende Lüftung und Beheizung der Räume sorgt für eine ausgeglichene Raumluft ohne großen Energieverlust.

So heizen und lüften Sie richtig!

Bei der Einrichtung fängt es an.

Schon beim Einrichten der Wohnung können Sie Vorsorge treffen. Stellen Sie möglichst keine großen Möbelstücke an die kalten Außenwände. So verhindern Sie eine Verspakung an dem Möbelstück und der dahinterliegenden Wand. Sollten Sie den Stellplatz trotzdem benötigen, sorgen Sie dafür, dass zwischen dem Möbelstück und der Wand ein ausreichender Luftspalt verbleibt, damit die Luft hinter dem Möbelstück zirkulieren kann. Auch große Bilder an der Außenwand bewirken schon eine erhöhte Abkühlung der Wand. Daher sorgen Korkscheiben auf der Rückseite (an den Ecken) für den nötigen Abstand.

Belüftung tut Not!

Mehrmals am Tag soll die feuchte Raumluft aller Räume durch frische Außenluft ausgetauscht werden.. Am effektivsten erfolgt dies durch die sogenannte **Stoßlüftung**. Hierbei werden die Fenster und Türen gegenüberliegender Räume ganz geöffnet. Der Luftaustausch erfolgt innerhalb von **etwa 2 bis 4 Minuten**, ohne das die Wände auskühlen können. Nach dem Schließen der Fenster müssen die Räume auf Temperatur gehalten werden, damit die Luft wieder Feuchtigkeit aus dem Raum aufnehmen kann.

Lüftungsdauer anderer Lüftungsarten, um die verbrauchte Raumluft gegen frische Außenluft auszutauschen:

Fenster ganz geöffnet und Tür geschlossen	⇒	etwa 4 bis 10 Minuten
Fenster halb geöffnet und Tür geschlossen	⇒	etwa 8 bis 15 Minuten
Fenster gekippt und Tür geschlossen	⇒	etwa 30 bis 75 Minuten

Badezimmer:

Unmittelbar nach dem Baden und dem Duschen öffnen Sie ganz das Fenster für kurze Zeit (etwa 4-5 Minuten), damit die Nebelschwaden entweichen können. Anschließend heizen Sie den Raum wieder auf.

Küche:

Benutzen Sie während des Kochens die Dunstabzugshaube (falls vorhanden) bzw. öffnen Sie das Fenster, damit der beim Kochen entstehende Wasserdampf sofort abgeführt wird.

Schlafzimmer:

Tauschen Sie nach dem Aufstehen die verbrauchte und gesättigte Luft durch eine kurze Stoßlüftung aus. Anschließend wird das Schlafzimmer wieder beheizt.

Kellerräume:

Im Winter können Sie die Kellerräume ganztägig lüften. Im Sommer dürfen diese Räume jedoch nur Nachts bzw. in den frühen Morgenstunden gelüftet werden, da es ansonsten zu Schweißwasserbildung an den kalten Kellerwänden kommen kann.

Selten bzw. ungenutzte Wohnräume:

Auch selten bzw. ungenutzte Räume müssen auf Temperatur gehalten werden. Damit es nicht zu Modergerüchen kommt müssen Sie zwischendurch lüften. Vermeiden Sie es solche Räume durch öffnen der Innentür zu belüften. Hierdurch gelangt die feuchte Innenluft in den kälteren Raum und die Feuchtigkeit nimmt zu und verstärkt die Moderbildung. Diese Räume sollen auch in den Sommermonaten langfristig gelüftet werden.

Fazit.

**Mehrmaliges kurzes Lüften -
gleichmäßiges Beheizen -
schafft ein behagliches und gesundes Raumklima**