

## Energiespartipp

### Richtig Lüften: Schimmelbildung vermeiden

Wie gewohnt berichten wir über ein spannendes Energiesparthema und geben Ihnen dabei auch einige konkrete Tipps. In diesem Beitrag berichten wir über das richtige Lüften, um Schimmelbildung zu vermeiden.

#### **Richtiges Lüften**

Ein gesundes Wohnklima und die Vermeidung von Schimmelbildung hängen entscheidend von einem korrekten Lüftungsverhalten ab. Feuchtigkeit, die im Alltag entsteht, sei es durch Kochen, Duschen oder das Atmen, muss effektiv aus dem Wohnraum entfernt werden. Andernfalls steigt die Luftfeuchtigkeit, was die Bildung von Schimmel begünstigen kann. Hier erfahren Sie, wie Sie durch richtiges Lüften nicht nur die Bausubstanz Ihrer Wohnung oder Ihres Hauses schützen, sondern auch Ihre Gesundheit fördern.

#### **Weshalb ist ein Schimmelbefall problematisch?**

Schimmelpilze geben Sporen und Stoffwechselprodukte in die Luft ab, die eingeatmet oder über die Haut aufgenommen werden können. Dies kann zu diversen gesundheitlichen Beschwerden wie Atemwegsproblemen, Allergien, Kopfschmerzen, Müdigkeit sowie Haut- und Augenreizungen führen. Zudem kann der Schimmel Schäden am Gebäude verursachen. Aufgrund des Schimmels und der Feuchtigkeit kann beispielsweise die Farbe abblättern oder Holzbauteile können angegriffen werden. Wenn der Schimmel zu lange nicht behandelt wird, kann dies zu teuren Sanierungsmassnahmen führen.

#### **Warum entsteht Schimmel?**

Schimmel entsteht, wenn Feuchtigkeit auf kühlen Oberflächen kondensiert und dort verbleibt. Besonders kritisch sind Stellen, an denen die Luftzirkulation eingeschränkt ist, wie in Raumecken, hinter Möbeln oder an kalten Aussenwänden. Eine relative Luftfeuchtigkeit von über 60 % in Kombination mit Temperaturen zwischen 10 und 30 °C bietet ideale Bedingungen für das Wachstum von Schimmelpilzen. Neben baulichen Mängeln, wie mangelnder Wärmedämmung, ist vor allem das Nutzerverhalten entscheidend.

#### **Anzeichen für Schimmelbefall**

Schimmel zeigt sich meist als dunkle oder verfärbte Flecken an Wänden, Decken und Fensterlaibungen. Entsteht der Schimmel jedoch hinter Möbeln, wo er oft lange unentdeckt bleibt, so kann auch manchmal der eigene Geruchssinn weiterhelfen. Riecht es in der Wohnung dauerhaft muffig, erdig oder feucht-modrig, und verschwindet der Geruch auch nach gründlichem Lüften nicht, kann dies ein Hinweis auf versteckten Schimmel sein.

Neben dem schwarzen Schimmel gibt es tausende andere Schimmelarten und darunter auch den roten Schimmel. Dieser befindet sich häufig in Badezimmern und Küchen. In Abbildung 1 ist gezeigt, wie roter Schimmel aussehen kann und auf der unten verlinkten Webseite von Gesund Wohnen können Tipps zum Entfernen von rotem Schimmel gefunden werden.



Abbildung 1: Roter Schimmel im  
Badezimmer (Gesund Wohnen; 2023)

## Die Grundregeln des richtigen Lüftens

1. **Stosslüften statt Kipplüften:** Anstatt Fenster dauerhaft gekippt zu lassen, sollten Sie mehrmals täglich stosslüften. Dabei werden die Fenster weit geöffnet, sodass ein schneller Luftaustausch erfolgt. Beim Kippen der Fenster kühlen die Fensterlaibungen stark aus, wodurch sich dort Kondenswasser bilden kann – ein idealer Nährboden für Schimmel.
2. **Querlüften fördert die Luftzirkulation:** Für einen besonders effizienten Luftaustausch können gegenüberliegende Fenster gleichzeitig geöffnet werden. Diese Methode, auch Querlüften genannt, sorgt für einen schnellen Luftstrom und entfernt feuchte Luft binnen weniger Minuten.
3. **Raumtemperatur beachten:** In Wohnräumen sollte die Temperatur konstant zwischen 19 und 22 °C gehalten werden. In kühleren Räumen, wie Schlafzimmern, reicht eine Temperatur von 16 bis 18 °C. Wichtig ist, dass keine Räume zu stark auskühlen, da sich an kalten Wänden schneller Kondenswasser bildet, was wiederum die Schimmelbildung begünstigt.
4. **Besonderheiten in Küche und Bad:** Beim Kochen und Duschen entsteht besonders viel Feuchtigkeit. Deshalb sollten Fenster in diesen Räumen direkt danach weit geöffnet werden. In Badezimmern ohne Fenster hilft ein leistungsstarker Abluftventilator die Luftfeuchtigkeit zu reduzieren.
5. **Möbel richtig platzieren:** Möbel sollten nicht direkt an Aussenwänden stehen. Ein Abstand von mindestens 5 bis 10 cm ermöglicht eine bessere Luftzirkulation und verhindert die Bildung von Schimmel.

Beim Stosslüften hängt die vorgeschlagene Dauer von der Jahreszeit ab. In warmen Monaten sollte deutlich länger gelüftet werden wie in kalten. Die folgende Abbildung zeigt einen Vorschlag der Lüftungsdauer für die verschiedenen Monate.



Abbildung 2: Ideale Stosslüftungsdauer nach Monat (co2online; 2020)

### **Zusätzliche Tipps zur Schimmelvermeidung**

1. **Feuchtigkeit messen:** Mit einem Hygrometer können Sie die relative Luftfeuchtigkeit im Auge behalten. Werte zwischen 40 und 60 % sind ideal.
2. **Wäsche trocknen:** Vermeiden Sie das Trocknen von Wäsche in Innenräumen, insbesondere in schlecht belüfteten Bereichen. Nutzen Sie stattdessen einen Trockner oder trocknen Sie die Wäsche im Freien.
3. **Regelmässig heizen:** Auch in wenig genutzten Räumen sollte die Temperatur nicht unter 16 °C fallen. Das hilft, Feuchtigkeitsbildung an kalten Wänden zu vermeiden.
4. **Schimmelbefall frühzeitig bekämpfen:** Sollten Sie trotz aller Vorsichtsmassnahmen Schimmel entdecken, entfernen Sie ihn sofort mit speziellen Schimmelentfernern. Bei grösserem Befall sollte ein Fachmann hinzugezogen werden.

#### **Quellen:**

BAG: Vorsicht Schimmel

<https://www.bag.admin.ch/dam/de/sd-web/wBJWq1KVfpS-/vorsicht-schimmel.pdf>

Gesund Wohnen: Roter Schimmel im Bad: so entfernen Sie ihn und beugen Schimmelbildung vor  
<https://gesund-wohnen.com/bad/roter-schimmel-entfernen-und-vorbeugen/~:text=Hohe%20Luftfeuchtigkeit%20und%20eine%20mangelnde,kann%20er%20die%20Gesundheit%20gef%C3%A4hrden.>

Umweltbundesamt: Schimmel

<https://www.umweltbundesamt.de/themen/gesundheits/umwelteinfluesse-auf-den-menschen/schimmel-was-sind-schimmelpilze>

Velux: Schimmel erkennen, testen lassen und entfernen – eine Checkliste

<https://www.velux.ch/de-ch/magazin/schimmel-erkennen-testen-lassen-und-entfernen?activeItemIndex=2>